

КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«БАРНАУЛЬСКИЙ БАЗОВЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»



**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор КГБПОУ БМК

В.В. Толматова

06 20 19 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

*Физическая культура*

Барнаул, 2019

Программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 32.02.01 Медико-профилактическое дело 32.00.00 Наука о здоровье и профилактическая медицина на базе основного общего образования.

Организация-разработчик: КГБПОУ "Барнаульский базовый медицинский колледж"

Разработчики:

Кривоножко Тамара Викторовна, преподаватель физической культуры высшей квалификационной категории

Котляров Владимир Александрович, преподаватель физической культуры высшей квалификационной категории

Кирпичникова Людмила Петровна, преподаватель физической культуры высшей квалификационной категории

© КГБПОУ "Барнаульский базовый медицинский колледж", 2019  
©Кривоножко Т.В., 2019

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт программы дисциплины	стр. 4
2. Структура и содержание дисциплины	6
3. Условия реализации дисциплины	35
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	37

# 1 ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

**1.1 Область применения программы** Программа дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 32.02.01 Медико-профилактическое дело 32.00.00 Наука о здоровье и профилактическая медицина на базе основного общего образования.

### **1.2 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:**

Общий гуманитарный и социально-экономический цикл ППСЗ. ОГСЭ.04. Физическая культура.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

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

Формируемые общие компетенции применяются при освоении программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 32.02.01 Медико-профилактическое дело на базе основного общего образования:

- «ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
- ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество.
- ОК 3. Принимать решение в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
- ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для

эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

- ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.
- ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
- ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчинённых), за результат выполнения заданий.
- ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать и осуществлять повышение квалификации.
- ОК 9. Ориентироваться в условиях смены технологий в профессиональной деятельности.
- ОК 10. Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.
- ОК 11. Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку.
- ОК12. Оказывать первую медицинскую помощь при неотложных состояниях.
- ОК 13. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.
- ОК 14. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей»

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 344 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 172 часов;  
самостоятельной работы обучающегося 172 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

#### 2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	344
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	172
в том числе: <i>указать формы проведения занятий</i>	
теоретические занятия	2
практические занятия	158
зачёт (из практических часов)	10
дифференцированный зачёт (из практических часов)	2
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	172
в том числе:	
1. Реферативная работа	6
2. Подготовка информационных сообщений	8
3. Разработка (выполнение) индивидуальных комплексов ритмической гимнастики	8
4. Разработка комплексов производственной гимнастики	2
5. Заполнение дневника самоконтроля	4
6. Оздоровительный бег	24
7. Оздоровительная ходьба на лыжах	42
8. Разработка (выполнение) комплексов физических упражнений для развития физических качеств	22
9. Игра в спортивные игры	44
10. Подготовка к зачёту	12
<b><i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта</i></b>	

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<b>Раздел 1 Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 1.1. Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	1
	Основная роль физической культуры, её значение и задачи в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основные понятия. Социальное значение физической культуры.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подготовка информационных сообщений по теме.	2	
<b>Раздел 2 Роль лёгкой атлетики в формировании основ здорового образа жизни.</b>		<b>16</b>	

<b>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Низкий старт.		2
	2. Бег по дистанции.		2
	3. Финиширование.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование техники бега на короткие дистанции для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Выполнение оздоровительного бега для укрепления здоровья.		
<b>Тема 2.2. Бег на средние дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Высокий старт.		2
	2. Бег по дистанции.		2
	3. Финиширование.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование техники бега на средние дистанции для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Выполнение оздоровительного бега для укрепления здоровья		
<b>Тема 2.3. Кросс</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Высокий старт.		2
	2. Бег по дистанции 1000 м – девушки, 2000 м – юноши.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
		Использование техники кроссового бега для укрепления здоровья.	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Выполнение оздоровительного бега для укрепления здоровья.		
<b>Тема 2.4. Оздоровитель ный бег</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Методики оздоровительного бега.		2
	2. Бег по дистанции.		2



	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование оздоровительного бега для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Выполнение оздоровительного бега для укрепления здоровья		
<b>Раздел 3. Роль гимнастики в формировании основ здорового образа жизни.</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 3.1. Самоконтроль в процессе физического воспитания</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Дневник самоконтроля. 2. Методы самоконтроля.		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование приёмов самоконтроля для укрепления здоровья, достижения жизненных целей.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Заполнение дневника самоконтроля для укрепления здоровья.		
<b>Тема 3.2. Ритмическая гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Задачи ритмической гимнастики. 2. Методика проведения ритмической гимнастики.		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование комплекса ритмической гимнастики для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Разработать индивидуальный комплекс ритмической гимнастики для укрепления здоровья.		
<b>Тема 3.3. Корректирующая гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Общие задачи корректирующей гимнастики. 2. Специальные и общеразвивающих упражнения.		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	

	Использование корригирующей гимнастики для укрепления здоровья, достижения жизненных целей.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение индивидуальных комплексов физических упражнений для развития физических качеств, укрепления здоровья.	2	
<b>Тема 3.4. Приём контрольных нормативов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Прыжки в длину с места.		2
	2. Подтягивание на перекладине (юноши).		2
	3. Поднимание туловища из положения лёжа на спине (девушки).		2
	4. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.		2
	5. Подскоки со скакалкой за 60 сек.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование оценки уровня развития физических способностей обучающихся для укрепления здоровья, достижения жизненных целей.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение индивидуальных комплексов физических упражнений для развития физических качеств и укрепления здоровья. Заполнение дневника самоконтроля.	2	
<b>Раздел 4. Роль баскетбола в формировании основ здорового образа жизни.</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 4.1. Правила игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Правила игры в баскетбол.		2
	2. Двусторонняя учебная игра.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование игры в баскетбол для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья.	2	

<b>Тема 4.2. Элементы техники баскетбола</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Ведение баскетбольного мяча по площадке.		2
	2. Передачи мяча.		2
	3. Эстафеты с элементами с элементами игры.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование основных элементов техники баскетбола: держание мяча, ловля мяча, ведение мяча, передачи мяча для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья.		
<b>Тема 4.3. Броски мяча в кольцо</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Броски мяча в кольцо.		2
	2. Подвижные игры с элементами баскетбола.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
		Использование техники бросков мяча в кольцо для укрепления здоровья.	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья.		
<b>Раздел 5. Роль волейбола в формировании основ здорового образа жизни.</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 5.1. Правила игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Правила игры в волейбол.		2
	2. Двусторонняя игра.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
		Использование терминологии, правил в двусторонней игре в волейбол для укрепления здоровья.	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья.		

<b>Тема 5.2. Стойки и перемещения игроков по площадке</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Стойки и перемещения игроков по площадке. 2. Двусторонняя учебная игра.		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование основных стоек и перемещений игроков по площадке для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья.	2	
<b>Тема 5.3. Техника владения мячом</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Виды подач мяча. 2. Передачи мяча. 3. Подвижные игры с элементами волейбола.		2 2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование техники владения мячом, передачи, подачи для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья.	4	
<b>Тема 5.4. Зачёт</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Волейбол. 2. Баскетбол.		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование штрафного броска в баскетбол, подачи мяча и передачи мяча в волейболе для укрепления здоровья.		
<b>Раздел 6. Роль лыжной подготовки в формировании основ здорового образа жизни.</b>		<b>32</b>	

<b>Тема 6.1. Техника безопасности</b>			
	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. 2. Прохождение 5 км дистанции.		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование обучающимися правил посещения занятий по лыжной подготовке, техники безопасности для укрепления здоровья, достижения жизненных целей.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение оздоровительной ходьбы на лыжах для укрепления здоровья.	2	
<b>Тема 6.2. Способы лыжных ходов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника попеременного двухшажного хода. 2. Техника попеременного четырёхшажного хода.		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование техники попеременного двухшажного, четырёхшажного хода на учебно-тренировочной дистанции для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение оздоровительной ходьбы на лыжах для укрепления здоровья.	2	
<b>Тема 6.3. Способы лыжных ходов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника одновременного безшажного хода. 2. Техника одновременного одношажного хода. 3. Техника одновременного двухшажного хода.		2 2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование техники одновременного безшажного, одношажного и двушажного хода на учебно-тренировочной дистанции для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение оздоровительной ходьбы на лыжах для укрепления здоровья.	2	
<b>Тема 6.4. Подъёмы на лыжах в гору</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Преодоления подъёмов на лыжах способом «полуёлочкой». 2. Преодоление подъёмов на лыжах способом «ёлочкой».		2 2

	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование техники подъёмов «полуёлочкой» и «елочкой» на учебно-тренировочной дистанции для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Выполнение оздоровительной ходьбы на лыжах для укрепления здоровья.		
<b>Тема 6.5. Спуски с гор на лыжах</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника спуска с горы на лыжах в основной стойке.		2
	2. Техника спуска с горы на лыжах в низкой стойке.		2
	3. Техника спуска с горы на лыжах в стойке отдыха.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование техники спуска с горы на лыжах на учебно-тренировочной дистанции для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Выполнение оздоровительной ходьбы на лыжах для укрепления здоровья.		
<b>Тема 6.6. Торможения при спусках</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Торможения «плугом».		2
	2. Торможения «упором».		2
	3. Торможение боковым соскальзыванием.		2
	4. Остановка падением.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование техники торможений на учебно-тренировочной дистанции для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Выполнение оздоровительной ходьбы на лыжах для укрепления здоровья.		
<b>Тема 6.7. Повороты на лыжах в движении</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Поворот переступанием.		2
	2. Поворот упором.		2
	3. Поворот на параллельных лыжах.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование поворотов на лыжах в движении на учебно-тренировочной дистанции для		

	укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение оздоровительной ходьбы на лыжах для укрепления здоровья.	2	
<b>Тема 6.8. Итоговое занятие по лыжной подготовке</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Дистанции 3 км (девушки). 2. Дистанции 5 км (юноши).		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование ходьбы на лыжах для укрепления здоровья, достижения жизненных целей.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение оздоровительной ходьбы на лыжах для укрепления здоровья.	2	
<b>Раздел 7. Роль гимнастики в формировании основ здорового образа жизни.</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 7.1. Корректирующ ая гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Общие задачи корректирующей гимнастики. 2. Специальные и общеразвивающие упражнения.		1 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование корректирующей гимнастики для укрепления здоровья, достижения жизненных целей.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение индивидуальных комплексов физических упражнений для развития физических качеств, укрепления здоровья.	2	
<b>Тема 7.2. Повышение уровня общей физической подготовки</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Комплекс упражнений для развития силовых способностей. 2. Комплекс упражнений для развития гибкости.		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	

	Применение средств для повышения уровня физической подготовленности обучающихся.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение индивидуальных комплексов физических упражнений для развития физических качеств, укрепления здоровья.	2	
<b>Тема 7.3</b> <b>Основы методики развития силовых способностей</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Методика развития силовых способностей. 2. Комплекс упражнений для развития силы.		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование средств, методов и приёмов развития абсолютной силы, силовой выносливости для укрепления здоровья, достижения жизненных целей.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение комплекса развития силовых способностей для укрепления здоровья.	2	
<b>Тема 7.4</b> <b>Приём контрольных нормативов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Прыжки в длину с места. 2. Подтягивание на перекладине (юноши). 3. Поднимание туловища из положения лёжа на спине (девушки). 4. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. 5. Подскоки со скакалкой за 60 сек.		2 2 2 2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование оценки уровня развития физических способностей обучающихся для укрепления здоровья, достижения жизненных целей.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение индивидуальных комплексов физических упражнений для развития физических качеств и укрепления здоровья.	2	
<b>Раздел 8. Роль баскетбола в формировании основ здорового образа жизни.</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 8.1.</b> <b>Элементы техники</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Ведение баскетбольного мяча по площадке. 2. Передачи мяча.		2 2



баскетбола	3. Эстафеты с элементами с элементами игры.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование основных элементов техники баскетбола: держание мяча, ловля мяча, ведение мяча, передачи мяча для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья.	2	
<b>Тема 8.2.</b> <b>Броски мяча в кольцо</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Броски мяча в кольцо. 2. Подвижные игры с элементами баскетбола.		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование техники бросков мяча в кольцо для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья.	2	
<b>Тема 8.3.</b> <b>Двусторонняя игра</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Подвижные игры с элементами баскетбола. 2. Игра в баскетбол.		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование основных технических элементов баскетбола в двусторонней учебной игре для укрепления здоровья.		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья.		2	
<b>Раздел 9. Роль волейбола в формировании основ здорового образа жизни.</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 9.1.</b> <b>Подачи мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Верхняя прямая подача. 2. Верхняя боковая подача. 3. Нижняя прямая подача. 4. Нижняя боковая подача.		2 2 2 2

	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование техники подачи мяча через сетку в игре для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья.		
<b>Тема 9.2. Передачи мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Передача мяча двумя руками сверху. 2. Передача мяча двумя руками сверху в различных направлениях.		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование техники передачи мяча через сетку в игре для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья.		
<b>Тема 9.3. Двусторонняя игра</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Двусторонняя учебная игра.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Применение основных элементов техники волейбола в двусторонней игре.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья.		
<b>Тема 9.4 Двусторонняя игра</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Специальные упражнения волейболиста. 2. Учебная игра.		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование основных элементов техники волейбола в двусторонней учебной игре для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья.		
<b>Раздел 10. Роль лёгкой атлетики в формировании основ</b>		<b>12</b>	

здорового образа жизни.			
<b>Тема 10.1</b> Бег на короткие дистанции	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Низкий старт. 2. Бег по дистанции. 3. Финиширование.		2 2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование техники бега на короткие дистанции для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение оздоровительного бега для укрепления здоровья.	2	
<b>Тема 10.2</b> Эстафетный бег	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Стартовые положения бегунов. 2. Передача эстафетной палочки. 3. Зона передачи эстафетной палочки.		2 2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование техники эстафетного бега для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение оздоровительного бега для укрепления здоровья. Подготовка к зачёту.	4	
<b>Тема 10.3</b> Зачёт	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Бег 100 м. 2. Бег 2000 м (девушки). 3. Бег 3000 м (юноши).		2 2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование бега по дистанции для укрепления здоровья.		
<b>Раздел 11.</b> Роль лёгкой атлетики в формировании основ здорового образа жизни.		<b>16</b>	
<b>Тема 11.1</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2

<b>Основы методики развития выносливости</b>	1. Средства и методы развития выносливости. 2. Бег по дистанции.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование методики развития выносливости для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение комплекса физических упражнений для развития выносливости, укрепления здоровья.	2	
<b>Тема 11.2 Бег на средние дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Высокий старт. 2. Тактика бега по дистанции. 3. Бег 1000 м.		2 2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование техники бега на средние дистанции для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение оздоровительного бега для укрепления здоровья.	2	
<b>Тема 11.3 Оздоровительный бег</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Специальные упражнения бегуна. 2. Бег по дистанции.		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование техники оздоровительного бега для укрепления здоровья.		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение оздоровительного бега для укрепления здоровья.	2		
<b>Раздел 12. Роль гимнастики в формировании основ здорового образа жизни.</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 12.1 Основы методики развития</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Методика развития силовых способностей. 2. Комплекс упражнений для развития силы.		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	

<b>силовых способностей</b>	Использование средств, методов и приёмов развития абсолютной силы, силовой выносливости для укрепления здоровья, достижения жизненных целей.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение комплекса развития силовых способностей для укрепления здоровья.	2	
<b>Тема 12.2 Основы методики развития гибкости</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Методика развития гибкости. 2. Комплекс упражнений для развития гибкости.		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование средств, методов и приёмов развития активной и пассивной гибкости для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение комплекса упражнений для развития гибкости, укрепления здоровья.	2	
<b>Тема 12.3 Нетрадиционные виды гимнастики</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Дыхательная гимнастика. 2. Атлетическая гимнастика. 3. Стретчинг-гимнастика. 4. Спортивная аэробика.		2 2 2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование комплексов нетрадиционных видов гимнастики для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение комплекса ритмической гимнастики для укрепления здоровья.	2	
<b>Тема 12.4 Контрольные нормативы</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Прыжки в длину с места. 2. Подтягивание на перекладине (юноши). 3. Поднимание туловища из положения лёжа на спине (девушки). 4. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. 5. Подскоки со скакалкой за 60 сек..		2 2 2 2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование контрольных нормативов для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение индивидуальных комплексов физических упражнений для развития физических качеств, укрепления здоровья.	2	

<b>Раздел 13. Роль баскетбола в формировании основ здорового образа жизни.</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 13.1 Обобщение знаний об элементах игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Передачи мяча. 2. Ведение мяча. 3. Броски мяча по кольцу.		2 2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование основных элементов баскетбола в двусторонней игре для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подготовка сообщения о спортивной игре «Баскетбол».	2	
<b>Тема 13.2 Ловля и передача мяча на месте и в движении</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Специальные упражнения баскетболиста. 2. Двусторонняя игра.		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование способов передачи мяча, отработка умений и навыков в двусторонней игре для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья.	2	
<b>Тема 13.3 Взаимодействи е двух игроков с последующим броском мяча по кольцу</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника и тактика игры в нападении. 2. Двусторонняя учебная игра.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование техники и тактики игры в нападении для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья. Подготовка к зачёту.	4	
<b>Тема 13.4 Зачёт</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Баскетбол. 2. Волейбол.		2 2

	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование элементов спортивных игр для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.		
<b>Раздел 14. Роль лыжной подготовки в формировании основ здорового образа жизни.</b>		<b>32</b>	
<b>Тема 14.1 Техника безопасности по лыжной подготовке.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. 2. Учебно-тренировочная дистанция 5000 м.		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование обучающимися правил посещения занятий по лыжной подготовке, техники безопасности для укрепления здоровья, достижения жизненных целей.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение оздоровительной ходьбы на лыжах для укрепления здоровья.	2	
<b>Тема 14.2 Способы лыжных ходов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника передвижения на лыжах. 2. Дистанция 7000 м.		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование техники передвижения на лыжах на учебно-тренировочной дистанции для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение оздоровительной ходьбы на лыжах для укрепления здоровья.	2	
<b>Тема 14.3 Техника передвижения попеременным и ходами</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника попеременного двухшажного хода. 2. Техника попеременного четырёхшажного хода.		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование техники попеременного двухшажного, четырёхшажного хода на учебно-тренировочной дистанции для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	

	Выполнение оздоровительной ходьбы на лыжах для укрепления здоровья.		
<b>Тема 14.4</b> <b>Техника передвижения одновременными ходами</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника одновременного бесшажного хода. 2. Техника одновременного одношажного хода. 3. Техника одновременного двушажного хода.		2 2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование техники передвижения на лыжах одновременным бесшажным, одношажным и двушажным ходами для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение оздоровительной ходьбы на лыжах для укрепления здоровья.	2	
<b>Тема 14.5</b> <b>Подъёмы на лыжах в гору. Спуски с горы на лыжах</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника подъёмов способом «полуёлочкой». 2. Техника подъёмов способом «ёлочкой». 3. Техника спусков в «основной стойке». 4. Прохождение дистанции с неровностями.		2 2 2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование техники преодоления подъёмов и спусков на лыжах для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение оздоровительной ходьбы на лыжах для укрепления здоровья.	2	
<b>Тема 14.6</b> <b>Торможения, повороты на лыжах</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника торможений. 2. Техника поворотов на лыжах. 3. Прохождения учебной дистанции с неровностями.		2 2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование техники торможений на лыжах при спусках для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение оздоровительной ходьбы на лыжах для укрепления здоровья.	2	
<b>Тема 14.7</b> <b>Итоговое занятие по лыжной подготовке</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Дистанция 3000 м девушки. 2. Дистанция 5000 м юноши.		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование ходьбы на лыжах для укрепления здоровья, достижения жизненных целей.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	



	Подготовка сообщения по теме «Лыжная подготовка».		
<b>Тема 14.8</b> <b>Итоговое</b> <b>занятие по</b> <b>лыжной</b> <b>подготовке</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Дистанция 3000 м девушки. 2. Дистанция 5000 м юноши.		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование ходьбы на лыжах для укрепления здоровья, достижения жизненных целей.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подготовка сообщения по теме «Лыжная подготовка».	2	
<b>Раздел 15.</b> <b>Роль</b> <b>Гимнастики в</b> <b>формировании</b> <b>основ</b> <b>здорового</b> <b>образа жизни.</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 15.1</b> <b>Основы</b> <b>методики</b> <b>рационального</b> <b>дыхания</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Дыхательная гимнастика по системе Бутейко. 2. Дыхательная гимнастика Стрельниковой. 3. Школа дыхания «Хатхайоги».		2 2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование дыхательной гимнастики для укрепления здоровья, достижения жизненных целей.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Написание реферата по теме.	2	
<b>Тема 15.2</b> <b>Оздоровитель</b> <b>ные виды</b> <b>гимнастики</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Утренняя гигиеническая гимнастика. 2. Ритмическая гимнастика. 3. Симметричная гимнастика.		2 2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование оздоровительной гимнастики для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составление индивидуального комплекса ритмической гимнастики для укрепления здоровья.	2	
<b>Тема 15.3.</b> <b>Общая</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Подскоки со скакалкой за 30, 60 сек.		2

<b>Физическая подготовка</b>	2. Гимнастические упражнения на гимнастическом коврике.		2
	3. Гимнастические упражнения со скамейкой.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование комплексов физических упражнений для укрепления здоровья, достижения жизненных целей.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Заполнение дневника самоконтроля для укрепления здоровья.	2	
<b>Раздел 16. Роль волейбола в формировании основ здорового образа жизни.</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 16.1 Передачи, подачи мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника прямой верхней подачи мяча.		2
	2. Техника прямой нижней подачи мяча.		2
	3. Двусторонняя игра.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование техники выполнения технического приёма передачи мяча в учебной игре для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья.	2	
<b>Тема 16.2 Совершенствование техники владения волейбольным мячом</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Элементы техники волейбола.		2
	2. Двусторонняя учебная игра.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование техники владения волейбольным мячом в двусторонней игре для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья.	2	
<b>Тема 16.3 Игра в</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Специальные упражнения волейболиста.		2

волейбол	2. Учебная игра.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование основных элементов техники волейбола в двусторонней учебной игре для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья.	2	
<b>Тема 16.4</b> <b>Игра в волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Специальные упражнения волейболиста. 2. Учебная игра.		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование основных элементов техники волейбола в двусторонней учебной игре для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья.	2	
<b>Раздел 17.</b> <b>Роль туристических походов в формировании основ здорового образа жизни.</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 17.1</b> <b>Организация и методика подготовки к туристическому походу</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Организация и подготовка похода. 2. Схема последовательности этапов организации и подготовки похода.		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование мероприятий, связанных с подготовкой к походу для укрепления здоровья, достижения жизненных целей.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Написание реферата по теме.	2	
<b>Тема 17.2</b> <b>Содержание теоретической</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Организационное и материально-техническое обеспечение похода.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	

подготовки	Использование практических и тренировочных занятий по туризму для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Написание реферата по теме.	2	
<b>Тема 17.3</b> <b>Содержание практических занятий</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Последовательность заполнения рюкзака. 2. Установка палатки.		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование практических и тренировочных занятий по туризму для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Написание реферата по теме. Подготовка к зачёту.	4	
<b>Тема 17.4</b> <b>Зачёт</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Тестовые задания по теме «Туризм». 2. Учебно-тренировочная дистанция.		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Выполнение тестовых заданий по туризму.		
<b>Раздел 18</b> <b>Роль лёгкой атлетики в формировании основ здорового образа жизни.</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 18.1</b> Бег на средние дистанции	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Бег 500 м. 2. Бег 1000 м. 3. Общая физическая подготовка.		2 2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование бега по дистанции с учётом времени для укрепления здоровья, достижения жизненных целей.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение оздоровительного бега для укрепления здоровья.	2	
<b>Тема 18.2</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2

<b>Бег на короткие дистанции</b>	1. Низкий старт. 2. Бег по дистанции. 3. Финиширование.		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование техники бега на короткие дистанции для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение оздоровительного бега для укрепления здоровья.	2	
<b>Раздел 19. Роль гимнастики в формировании основ здорового образа жизни.</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 19.1 Оздоровительные виды гимнастики</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Ритмическая гимнастика. 2. Аэробная гимнастика. 3. Стретчинг-гимнастика.		2 2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование оздоровительной гимнастики для укрепления здоровья, достижения жизненных целей.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение комплекса ритмической гимнастики для укрепления здоровья.	2	
<b>Тема 19.2 Производственная гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Цели и задачи. 2. Виды производственной гимнастики.		1 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование производственной гимнастики для укрепления здоровья, достижения профессиональных целей.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составление и выполнение комплексов производственной гимнастики для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	2	

<b>Тема 19.3</b> <b>Основы методики восстановления организма после занятий физическими упражнениями</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Средства восстановления организма после занятий физическими упражнениями. 2. Методика восстанавливающих процедур.		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование некоторых восстановительных методик, применительно специфики утомления для укрепления здоровья, достижения жизненных целей.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Написание реферата на тему «Восстановление организма после занятий физическими упражнениями»		
<b>Раздел 20.</b> <b>Роль баскетбола в формировании основ здорового образа жизни.</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 20.1</b> <b>Техника и тактика игры в защите</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Тактика командной защиты. 2. Учебная игра.		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование действий игры в защите: зонная защита, личная защита, защита прессингом для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья.		
<b>Тема 20.2</b> <b>Техника и тактика игры в нападении</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Тактика командного нападения. 2. Учебная игра.		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование тактики командного нападения в учебной игре для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья.		
<b>Раздел 21.</b>		<b>12</b>	

<b>Роль волейбола в формировании основ здорового образа жизни.</b>			
<b>Тема 21.1 Техника верхней и нижней передач двумя руками</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника верхней и нижней передач двумя руками. 2. Учебная игра.		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование техники изученных приёмов для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подготовка сообщения о спортивной игре «Волейбол».	2	
<b>Тема 21.2 Техника прямой нижней (верхней) подачи и приёма после неё</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника прямой верхней и нижней подачи и приём после неё. 2. Учебная игра.		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование прямой нижней и верхней подачи и приёма после неё для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение элементов спортивных игр. Подготовка к зачёту.	4	
<b>Тема 21.3 Зачёт</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Итоговое тестирование. 2. Элементы техники игры в волейбол.		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование технических элементов волейбола в учебной игре для укрепления здоровья.		
<b>Раздел 22. Роль лыжной</b>		<b>32</b>	

подготовки в формировании основ здорового образа жизни.			
<b>Тема 22.1</b> Техника безопасности по лыжной подготовке. Инструктаж	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. 2. Дистанция 5000 м.		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование обучающимися правил посещения занятий по лыжной подготовке, техники безопасности для укрепления здоровья, достижения жизненных целей.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение ходьбы на лыжах для укрепления здоровья.	2	
<b>Тема 22.2</b> Совершенствование техники передвижения на лыжах	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника лыжных ходов. 2. Дистанция 5000 м.		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование техники лыжных ходов на учебно-тренировочной дистанции для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение ходьбы на лыжах для укрепления здоровья.	2	
<b>Тема 22.3</b> Подъёмы на лыжах в гору. Спуски с горы на лыжах	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника подъёмов способом «полуёлочкой». 2. Техника подъёмов способом «ёлочкой». 3. Техника спусков в «основной стойке». 4. Прохождение дистанции с неровностями.		2 2 2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование техники преодоления подъёмов и спусков на лыжах для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение ходьбы на лыжах для укрепления здоровья.	2	



<b>Тема 22.4</b> <b>Торможения, повороты на лыжах</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника торможений. 2. Техника поворотов на лыжах. 3. Прохождения учебной дистанции с неровностями.		2 2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование техники торможений на лыжах при спусках для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение ходьбы на лыжах для укрепления здоровья.	2	
<b>Тема 22.5</b> <b>Совершенство вание техники передвижения на лыжах</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника лыжных ходов. 2. 10 000 м.		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Равномерное прохождение дистанции.		
<b>Тема 22.6</b> <b>Контрольное тестирование</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Контрольная дистанция 3000 м. 2. Контрольная дистанция 5000 м.		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование техники передвижения на лыжах для укрепления здоровья.		
<b>Тема 22.7</b> <b>Контрольное тестирование</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Контрольная дистанция 3000 м. 2. Контрольная дистанция 5000 м.		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование техники передвижения на лыжах для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение ходьбы на лыжах для укрепления здоровья.	4	

	Подготовка к зачёту.		
<b>Тема 22.8 Дифференциро ванный зачёт</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Лёгкая атлетика.		2
	2. Гимнастика.		2
	3. Волейбол.		2
	4. Баскетбол.		2
	5. Лыжная подготовка.		2
	6. Туризм.		2
<b>Практическое занятие</b>		2	
Использование физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.			
	<b>Всего:</b>	<b>344</b>	

### 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация дисциплины требует наличия спортивного комплекса: спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона, лыжной базы.

##### Оборудование учебного кабинета:

№	Название оборудования
<b>1.</b>	<b>Мебель и стационарное оборудование</b>
	1. Сейф для хранения спортивного инвентаря
	2. Шкаф для хранения методических материалов
	3. Стол для преподавателя
	4. Стулья
<b>2.</b>	<b>Спортивный инвентарь по видам спорта</b>
	<i>Лёгкая атлетика</i>
	1. Гранаты
	2. Штанга
	3. Стартовые флажки
	4. Секундомер
	5. Футболки
	6. Ла шорты
	7. Нагрудные номера
	8. Шиповки
	<i>Гимнастический инвентарь</i>
	1. Гимнастическая скамейка
	2. Стенка гимнастическая
	3. Маты гимнастические
	4. Скакалки
	5. Перекладина навесная
	6. Гантели гимнастические
	<i>Инвентарь для спортивных игр</i>
	1. Мячи волейбольные
	2. Мячи баскетбольные
	3. Мячи футбольные
	4. Щиты баскетбольные с кольцами
	5. Волейбольная сетка
	6. Насос
	7. Столы для настольного тенниса
	8. Комплекты для настольного тенниса
	<i>Лыжный инвентарь</i>
	1. Лыжи беговые с ботинками, креплениями и палками
	<i>Туристический инвентарь</i>
	1. Рюкзак
	2. Спальный мешок
	3. Палатка

Технические средства обучения:

1. Магнитофон
2. Микрофон

## **3.2 Информационное обеспечение обучения**

### **Перечень рекомендуемых учебных изданий**

Основные источники:

1. Горовой, В. А. Физическая рекреация студентов: методические рекомендации / В. А. Горовой. - 2-е изд. – Мозырь : УО МГПУ имени И. П. Шамякина, 2015. – 158 с.
2. Инновационные процессы в физическом воспитании студентов : сб. науч. ст. : к 60-летию кафедры физ. воспитания и спорта БГУ / редкол. : В. А. Коледа (отв. ред.) [и др.]. – Минск : БГУ, 2014. – 279 с.
3. Общая педагогика физической культуры и спорта : учебное пособие для студентов учреждений среднего профессионального образования / Э. Б. Кайнова. - Москва : ФОРУМ : ИНФРА-М, 2014. - 205 с. ; 22 см. - (Профессиональное образование). - Библиогр.: с. 198-199. - 1500 экз.. - ISBN 978-5-8199-0325-4 (ФОРУМ) : 114.95 р. - ISBN 978-5-16-003097-5 (ИНФРА-М)
4. Организация и проведение самостоятельных занятий по физической культуре : учебное пособие для студентов и школьников специальных медицинских групп / А. А. Суриков ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. агентство по образованию, Чуваш. гос. пед. ун-т им. И. Я. Яковлева. - Чебоксары : ЧГПУ, 2014. - 84 с. : табл. ; 20 см. - 40 экз.

### **Интернет-ресурсы**

1. Электронно-библиотечная система (ЭБС): «Консультант студента. Электронная библиотека медицинского колледжа». Режим доступа: [http://www.studmedlib.ru/cgi\\_bin/mb4](http://www.studmedlib.ru/cgi_bin/mb4), <http://www.studentlibrary.ru/>
2. Министерство здравоохранения Российской Федерации [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.minzdravsoc.ru>
3. Фед. центр информационно-образовательных ресурсов [Электронный ресурс]/Мин.обр. и науки Российской Федерации – Электрон. дан. - М.: ФГУ ГНИИ ИТТ «Информатика», 2011. – Режим доступа: <http://fcior.edu.ru/catalog/meta/6/mc/okso/mi/060000/p/page.html>. свободный.- Загл. с экрана. — Яз. рус.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, выполнение контрольных нормативов, тестирования, двусторонней игры в волейбол, баскетбол, выполнения студентами индивидуальных заданий, заполнения карты здоровья, а также во время зачета (аттестация по итогам 3,4,5,6,7 семестра) и дифференцированного зачёта (промежуточная аттестация 8 семестр).

Результаты (освоенные знания и умения)	Формы и методы контроля и оценки
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка уровня физической подготовленности проводится на практических занятиях путём выполнения контрольных нормативов по разделам программы, заполнения карты здоровья, наблюдений. Анализа разработанных комплексов оздоровительных видов гимнастики, производственной гимнастики. Двусторонней игры в волейбол, баскетбол.</li> </ul> <p>Зачёт, Дифференцированный зачёт.</p>
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- анализ дневников самоконтроля. Тестирование физической подготовленности. Устный опрос. Выполнения студентами индивидуальных заданий.</li> </ul> <p>Зачёт. Дифференцированный зачёт.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка уровня физической подготовленности проводится на практических занятиях путём выполнения контрольных нормативов по разделам программы, спортивных игр, заполнения карты здоровья. Устного опроса.</li> </ul> <p>Зачёт. Дифференцированный зачёт</p>