

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ АЛТАЙСКОГО КРАЯ  
КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«БАРНАУЛЬСКИЙ БАЗОВЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор КГБПОУ БМК

О.М. Бондаренко



2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

*Физическая культура*

Барнаул, 2021

Рабочая программа дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 34.02.01 Сестринское дело

Рассмотрено на заседании ЦК

---

протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_ . \_\_\_\_ .20\_\_

Председатель ЦК:

---

Одобрено на заседании методического совета КГБПОУ ББМК  
протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_ . \_\_\_\_ .20\_\_

Организация-разработчик: КГБПОУ «Барнаульский базовый медицинский колледж»

Разработчики:

Кривоножко Тамара Викторовна, преподаватель физической культуры

Гофер Анатолий Рафаилович, преподаватель физической культуры

Кирпичникова Людмила Петровна, преподаватель физической культуры

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы дисциплины	стр. 4
2. Структура и содержание дисциплины	6
3. Условия реализации дисциплины	40
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	42

# 1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

## *Физическая культура*

**1.1 Область применения рабочей программы** Рабочая программа дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 34.02.01 Сестринское дело 34.00.00 Сестринское дело

**1.2 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** ОГСЭ.04. Физическая культура. Общий гуманитарный и социально-экономический цикл ППСЗ.

**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

**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 31.02.01 Сестринское дело:

«5.1. Медицинская сестра/Медицинский брат (базовой подготовки) должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

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.

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

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 348 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 174 часов; самостоятельной работы обучающегося 174 часов.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

### **2.1 Объем дисциплины и виды работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	348
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	174
в том числе:	
теоретические занятия	2
практические занятия	160
зачёт (из практических часов)	10
дифференцированный зачёт (из практических часов)	2
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	174
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта</b>	

## 2.2. Тематический план дисциплины Физическая культура

### Теория

Семестр	№ п/п	Тема	Количество часов		Форма контроля
			аудиторных	самостоятельной работы	
1	1	Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2	2	Тестовый контроль
<b>Всего</b>			<b>2</b>	<b>2</b>	

### Практика

Семестр	№ п/п	Тема занятия	Количество часов		Форма контроля
			аудиторных	самостоятельной работы	
1	2	Тема 2.1. Бег на короткие дистанции	2	2	Бег на 100 метров
	3	Тема 2.2. Бег на средние дистанции	2	2	Бег 500 метров
	4	Тема 2.3. Кросс	2	2	Кросс 1000 метров
	5	Тема 2.4. Оздоровительный бег	2	2	Тест Купера
	6	Тема 3.1. Самоконтроль в процессе физического воспитания	2	2	Заполнение дневника самоконтроля, чсс
	7	Тема 3.2. Ритмическая гимнастика	2	2	Комплекс ритмической гимнастики
	8	Тема 3.3. Корректирующая гимнастика	2	2	Тесты для силовой выносливости мышц спины, шеи, живота

	9	Тема 3.4. Общая физическая подготовка	2	2	Подскоки со скакалкой за 30 секунд
	10	Тема 3.5. Приём контрольных нормативов	2	2	Контрольные нормативы по гимнастике
	11	Тема 4.1. Правила игры в баскетбол	2	2	Вопросы о правилах игры
	12	Тема 4.2. Элементы техники баскетбола	2	2	Ведение мяча, передачи мяча
	13	Тема 4.3. Броски мяча в кольцо	2	2	Штрафной бросок мяча
	14	Тема 4.4. Двусторонняя игра	2	2	Эстафеты с элементами баскетбола, двусторонняя игра
	15	Тема 5.1. Правила игры.	2	2	Вопросы по правилам игры в волейбол
	16	Тема 5.2. Стойки и перемещения игроков по площадке.	2	2	Бег к четырем набивным мячам
	17	Тема 5.3. Техника владения мячом.	2	2	Передачи мяча. Подачи мяча.
	18	Тема 5.4. Двусторонняя игра.	2	2	Передачи в парах, подача мяча.
	19	Тема 5.5. Зачёт.	2	2	Контрольные нормативы, тестирование.
2	1	Тема 6.1. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке	2	2	Прохождение дистанции
	2	Тема 6.2. Способы лыжных ходов	2	2	Техника попеременных ходов
	3	Тема 6.3. Способы лыжных ходов	2	2	Техника одновременных ходов



4	Тема 6.4. Подъёмы на лыжах в гору	2	2	Техника преодоления подъёмов
5	Тема 6.5. Спуски с гор на лыжах	2	2	Техника спусков с гор на лыжах
6	Тема 6.6. Торможения при спусках	2	2	Прохождение дистанции
7	Тема 6.7. Повороты на лыжах в движении	2	2	Техника поворотов
8	Тема 6.8. Итоговое занятие по лыжной подготовке	2	2	Прохождение дистанции – юноши 5 км, девушки – 3 км
9	Тема 7.1.Корригирующая гимнастика	2	2	Тесты для контроля силовой выносливости мышц шеи, спины и живота
10	Тема 7.2. Повышение уровня общей физической подготовки	2	2	Подскоки со скакалкой 30 секунд
11	Тема 7.3 Основы методики развития силовых способностей	2	2	Прыжки в длину с места, подтягивание, «пресс», «отжимание», подскоки со скакалкой за 60 секунд
12	Тема 8.1. Поддачи мяча	2	2	Поддачи мяча
13	Тема 8.2. Передачи мяча	2	2	Передачи мяча
14	Тема 8.3. Двусторонняя игра	2	2	Игра в волейбол
15	Тема 8.4 Двусторонняя игра	2	2	Игра в волейбол
16	Тема 9.1 Бег на короткие дистанции	2	2	Бег 100 метров
17	Тема 9.2 Эстафетный бег	2	2	Эстафетный бег
18	Тема 9.3 Зачёт	2	2	Контрольные нормативы,

					тестирование
3	1	Тема 10.1 Бег на средние дистанции	2	2	Бег на 1000 м
	2	Тема 10.2 Прыжки в длину (высоту)	2	2	Прыжки в длину с места
	3	Тема 10.3 Основы методики развития выносливости. Оздоровительный бег	2	2	Тест Купера
	4	Тема 11.1 Основы методики развития силовых способностей	2	2	Подтягивание на перекладине, «пресс», «отжимание», подскоки со скакалкой
	5	Тема 11.2 Основы методики развития гибкости	2	2	Тест на гибкость
	6	Тема 11.3 Нетрадиционные виды гимнастики	2	2	Фронтальный опрос
	7	Тема 11.4 Контрольные нормативы	2	2	Контрольные нормативы по гимнастике
	8	Тема 12.1 Обобщение знаний об элементах игры	2	2	Ведение мяча, передачи, штрафной бросок
	9	Тема 12.2 Ловля и передача мяча на месте и в движении	2	2	Ведение мяча, передачи, штрафной бросок
	10	Тема 12.3 Взаимодействие двух игроков с последующим броском мяча по кольцу	2	2	Игра в баскетбол, эстафеты
	11	Тема 13.1 Техника верхней и нижней передач двумя руками	2	2	Передачи, подачи мяча
	12	Тема 13.2 Техника прямой нижней (верхней) подачи и приёма после неё	2	2	Подачи мяча, приём мяча с подачи
	13	Тема 13.3 Зачёт	2	2	Контрольные нормативы,

					тестирование
4	1	Тема 14.1 Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	2	2	Прохождение дистанции на лыжах
	2	Тема 14.2 Способы лыжных ходов	2	2	Прохождение дистанции на лыжах
	3	Тема 14.3 Техника передвижения попеременными ходами	2	2	Техника попеременных ходов
	4	Тема 14.4 Техника передвижения одновременными ходами	2	2	Техника одновременных ходов
	5	Тема 14.5 Подъёмы на лыжах в гору. Спуски с горы на лыжах	2	2	Техника преодоления подъёмов
	6	Тема 14.6 Торможения, повороты на лыжах	2	2	Техника выполнения торможений, повороты на лыжах
	7	Тема 14.7 Итоговое занятие по лыжной подготовке	2	2	Прохождение контрольной дистанции 3, 5 км
	8	Тема 15.1 Основы методики рационального дыхания	2	2	Фронтальный опрос
	9	Тема 15.2 Оздоровительные виды гимнастики	2	2	Контрольные нормативы по гимнастике
	10	Тема 16.1 Передачи, подачи мяча.	2	2	Передачи в парах, подача
	11	Тема 16.2 Игра в волейбол	2	2	Двусторонняя игра
	12	Тема 17.1 Организация и методика подготовки к туристическому походу	2	2	Фронтальный опрос по теме
	13	Тема 17.2 Содержание теоретической подготовки и практических занятий	2	2	Фронтальный опрос по теме
	14	Тема 17.3 Зачёт	2	2	Контрольные нормативы,

					тестирование
5	1	Тема 18.1 Бег на средние дистанции	2	2	Бег 500 м, 1000 м.
	2	Тема 18.2 Оздоровительный бег	2	2	Тест Купера
	3	Тема 18.3 Принципы организации разминки в учебно-тренировочном занятии	2	2	Контрольные нормативы по лёгкой атлетике
	4	Тема 18.4 Бег на короткие дистанции	2	2	Бег 100 м
	5	Тема 19.1 Оздоровительные виды гимнастики	2	2	Ритмическая гимнастика
	6	Тема 19.2 Производственная гимнастика	2	2	Фронтальный опрос по теме
	7	Тема 19.3 Основы методики восстановления организма после занятий физическими упражнениями	2	2	Фронтальный опрос по теме
	8	Тема 20.1 Техника и тактика игры в защите	2	2	Двусторонняя игра
	9	Тема 20.2 Техника и тактика игры в нападении	2	2	Двусторонняя игра
	10	Тема 20.3 Взаимодействие двух игроков с последующим броском мяча по кольцу	2	2	Двусторонняя игра
	11	Тема 21.1 Техника верхней и нижней передач двумя руками	2	2	Передачи, подачи мяча
	12	Тема 21.2 Техника прямой нижней (верхней) подачи и приёма после неё	2	2	Приём мяча с подачи, подачи мяча
	13	Тема 21.3 Совершенствование элементов игры	2	2	Двусторонняя учебная игра в волейбол

	14	Тема 21.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом	2	2	Двусторонняя учебная игра в волейбол
	15	Тема 21.5 Зачёт	2	2	Контрольные нормативы, тестирование
6	1	Тема 22.1 Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Инструктаж	2	2	Прохождение дистанции на лыжах
	2	Тема 22.2 Совершенствование техники передвижения на лыжах	2	2	Прохождение дистанции на лыжах
	3	Тема 22.3 Подъёмы на лыжах в гору. Спуски с горы на лыжах	2	2	Техника преодоления подъёмов, техника спусков
	4	Тема 22.4 Торможения, повороты на лыжах	2	2	Техника торможений при спусках, поворотов на лыжах
	5	Тема 22.5 Совершенствование техники передвижения на лыжах	2	2	Прохождение дистанции на лыжах
	6	Тема 22.6 Контрольное тестирование	2	2	Дистанция 3 км, 5 км
	7	Тема 22.7 Контрольное тестирование	2	2	Дистанция 3 км, 5 км
	8	Тема 22.8 Дифференцированный зачёт	2	2	Дифференцированный зачёт,
Всего			172	172	

### 2.3. Содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
Раздел 1. Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека		4
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Содержание учебного материала	2
	Основная роль физической культуры, её значение и задачи в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основные понятия. Социальное значение физической культуры.	
	Самостоятельная работа обучающихся Социальное значение физической культуры.	2
Раздел 2 Роль лёгкой атлетики в формировании основ здорового образа жизни.		16
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала	
	Низкий старт. Бег по дистанции. Финиширование.	
	Практическое занятие Бег на короткие дистанции.	2
	Самостоятельная работа обучающихся Оздоровительный бег для укрепления здоровья.	2
Тема 2.2. Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала	
	Высокий старт. Бег по дистанции. Финиширование.	
	Практическое занятие Бег на средние дистанции.	2
	Самостоятельная работа обучающихся	2

	Оздоровительный бег для укрепления здоровья	
Тема 2.3. Кросс	Содержание учебного материала	
	Высокий старт. Бег по дистанции 1000 м – девушки, 2000 м – юноши.	
	Практическое занятие	2
	Бег по пересечённой местности.	
	Самостоятельная работа обучающихся Оздоровительный бег для укрепления здоровья.	2
Тема 2.4. Оздоровительный бег	Содержание учебного материала	
	Методики оздоровительного бега. Бег по дистанции.	
	Практическое занятие	2
	Оздоровительный бег.	
	Самостоятельная работа обучающихся Оздоровительный бег для укрепления здоровья	2
Раздел 3. Роль гимнастики в формировании основ здорового образа жизни.		20
Тема 3.1. Самоконтроль в процессе физического воспитания	Содержание учебного материала	
	Дневник самоконтроля. Методы самоконтроля.	
	Практическое занятие	2
	Приёмы самоконтроля для укрепления здоровья.	
	Самостоятельная работа обучающихся Дневник самоконтроля для укрепления здоровья.	2
Тема 3.2. Ритмическая гимнастика	Содержание учебного материала	
	Задачи ритмической гимнастики. Методика проведения ритмической гимнастики.	
	Практическое занятие	2

	Ритмическая гимнастика для укрепления здоровья.	
	Самостоятельная работа обучающихся Индивидуальный комплекс ритмической гимнастики для укрепления здоровья.	2
Тема 3.3. Корректирующая гимнастика	Содержание учебного материала	
	Общие задачи корректирующей гимнастики. Специальные и общеразвивающих упражнения.	
	Практическое занятие	2
	Корректирующая гимнастика для укрепления здоровья, достижения жизненных целей.	
	Самостоятельная работа обучающихся Индивидуальный комплекс физических упражнений для развития физических качеств, укрепления здоровья.	2
Тема 3.4. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала	
	Подскоки со скакалкой за 30 сек. Гимнастические упражнения на гимнастическом коврике. Гимнастические упражнения со скамейкой.	
	Практическое занятие	2
	Комплексы физических упражнений для укрепления здоровья, достижения жизненных целей.	
	Самостоятельная работа обучающихся Дневник самоконтроля для укрепления здоровья.	2
Тема 3.5. Приём контрольных нормативов	Содержание учебного материала	
	Прыжки в длину с места. Подтягивание на перекладине (юноши). Поднимание туловища из положения лёжа на спине (девушки). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Подскоки со скакалкой за 60 сек.	
	Практическое занятие	2



	Контрольные нормативы для оценки уровня развития физических способностей обучающихся.	
	Самостоятельная работа обучающихся Индивидуальные комплексы физических упражнений для развития физических качеств и укрепления здоровья.	2
Раздел 4. Роль баскетбола в формировании основ здорового образа жизни.		16
Тема 4.1. Правила игры	Содержание учебного материала	
	Правила игры в баскетбол. Двусторонняя учебная игра.	
	Практическое занятие	2
	Игра в баскетбол. Эстафеты.	
	Самостоятельная работа обучающихся Спортивные игры для укрепления здоровья.	2
Тема 4.2. Элементы техники баскетбола	Содержание учебного материала	
	Ведение баскетбольного мяча по площадке. Передачи мяча. Эстафеты с элементами игры.	
	Практическое занятие	2
	Основные элементы техники баскетбола: держание мяча, ловля мяча, ведение мяча, передачи мяча.	
	Самостоятельная работа обучающихся Спортивные игры для укрепления здоровья.	2
Тема 4.3. Броски мяча в кольцо	Содержание учебного материала	
	Броски мяча в кольцо. Подвижные игры с элементами баскетбола.	
	Практическое занятие	2
	Броски мяча в кольцо.	

	Самостоятельная работа обучающихся Спортивные игры для укрепления здоровья.	2
Тема 4.4. Двусторонняя игра	Содержание учебного материала	
	Подвижные игры с элементами баскетбола. Игра в баскетбол.	
	Практическое занятие	2
	Двусторонняя учебная игра для укрепления здоровья.	
	Самостоятельная работа обучающихся Спортивные игры для укрепления здоровья.	2
Раздел 5. Роль волейбола в формировании основ здорового образа жизни.		20
Тема 5.1. Правила игры	Содержание учебного материала	
	Правила игры в волейбол. Двусторонняя игра.	
	Практическое занятие	2
	Двусторонняя игра в волейбол.	
	Самостоятельная работа обучающихся Спортивные игры для укрепления здоровья.	2
Тема 5.2. Стойки и перемещения игроков по площадке	Содержание учебного материала	
	Стойки и перемещения игроков по площадке. Двусторонняя учебная игра.	
	Практическое занятие	2
	Стойки и перемещения игроков по площадке.	
	Самостоятельная работа обучающихся Спортивные игры для укрепления здоровья.	2
Тема 5.3. Техника владения мячом	Содержание учебного материала	
	Виды подач мяча. Передачи мяча.	

	Подвижные игры с элементами волейбола.	
	Практическое занятие	2
	Использование техники владения мячом, передачи, подачи.	
	Самостоятельная работа обучающихся Спортивные игры для укрепления здоровья.	2
Тема 5.4. Двусторонняя игра	Содержание учебного материала	
	Подачи мяча. Двусторонняя игра.	
	Практическое занятие	2
	Двусторонняя игра в волейбол.	
	Самостоятельная работа обучающихся Спортивные игры для укрепления здоровья. Подготовка к зачёту.	4
Тема 5.5. Зачёт	Содержание учебного материала	
	Волейбол. Баскетбол.	
	Практическое занятие	2
	Штрафной бросок в баскетбол, подачи и передачи мяча в волейболе.	
Раздел 6. Роль лыжной подготовки в формировании основ здорового образа жизни.		32
Тема 6.1. Техника безопасности	Содержание учебного материала	
	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Прохождение 5 км дистанции.	
	Практическое занятие	2
	Правила посещения занятий по лыжной подготовке, техника безопасности.	
	Самостоятельная работа обучающихся Оздоровительная ходьба на лыжах для укрепления здоровья.	2
Тема 6.2.	Содержание учебного материала	

Способы лыжных ходов		Техника попеременного двухшажного хода. Техника попеременного четырёхшажного хода.	
		Практическое занятие	2
		Способы лыжных ходов. Попеременный двухшажный, четырёхшажный ход на учебно-тренировочной дистанции.	
		Самостоятельная работа обучающихся Оздоровительная ходьба на лыжах для укрепления здоровья.	2
Тема 6.3. Способы лыжных ходов		Содержание учебного материала	
		1. Техника одновременного безшажного хода. 2. Техника одновременного одношажного хода. 3. Техника одновременного двухшажного хода.	
		Практическое занятие	2
		Способы лыжных ходов. Одновременный безшажный, одношажный и двушажный ход на учебно-тренировочной дистанции.	
		Самостоятельная работа обучающихся Оздоровительная ходьба на лыжах для укрепления здоровья.	2
Тема 6.4. Подъёмы на лыжах в гору		Содержание учебного материала	
		Преодоления подъёмов на лыжах способом «полуёлочкой». Преодоление подъёмов на лыжах способом «ёлочкой».	
		Практическое занятие	2
		Способы лыжных ходов. Подъёмы «полуёлочкой» и «ёлочкой» на учебно-тренировочной дистанции.	
		Самостоятельная работа обучающихся Оздоровительная ходьба на лыжах для укрепления здоровья.	2
Тема 6.5. Спуски с гор на лыжах		Содержание учебного материала	
		Техника спуска с горы на лыжах в основной стойке. Техника спуска с горы на лыжах в низкой стойке.	

	Техника спуска с горы на лыжах в стойке отдыха.	
	Практическое занятие	2
	Способы лыжных ходов. Спуски с гор на лыжах на учебно-тренировочной дистанции.	
	Самостоятельная работа обучающихся Оздоровительная ходьба на лыжах для укрепления здоровья.	2
Тема 6.6. Торможения при спусках	Содержание учебного материала	
	Торможения «плугом». Торможения «упором». Торможение боковым соскальзыванием. Остановка падением.	
	Практическое занятие	2
	Способы лыжных ходов. Торможения на учебно-тренировочной дистанции.	
	Самостоятельная работа обучающихся Оздоровительная ходьба на лыжах для укрепления здоровья.	2
Тема 6.7. Повороты на лыжах в движении	Содержание учебного материала	
	Поворот переступанием. Поворот упором. Поворот на параллельных лыжах.	
	Практическое занятие	2
	Способы лыжных ходов. Повороты на лыжах в движении на учебно-тренировочной дистанции.	
	Самостоятельная работа обучающихся Оздоровительная ходьба на лыжах для укрепления здоровья.	2
Тема 6.8. Итоговое занятие по лыжной подготовке	Содержание учебного материала	
	Дистанции 3 км (девушки). Дистанции 5 км (юноши).	
	Практическое занятие	2

	Ходьба на лыжах для укрепления здоровья.	
	Самостоятельная работа обучающихся Оздоровительная ходьба на лыжах для укрепления здоровья.	2
Раздел 7. Роль гимнастики в формировании основ здорового образа жизни.		12
Тема 7.1. Корректирующая гимнастика	Содержание учебного материала	
	Общие задачи корректирующей гимнастики. Специальные и общеразвивающие упражнения.	
	Практическое занятие	2
	Корректирующая гимнастика для укрепления здоровья, достижения жизненных целей.	
	Самостоятельная работа обучающихся Индивидуальные комплексы физических упражнений для развития физических качеств, укрепления здоровья.	2
Тема 7.2. Повышение уровня общей физической подготовки	Содержание учебного материала	
	Комплекс упражнений для развития силовых способностей. Комплекс упражнений для развития гибкости.	
	Практическое занятие	2
	Повышение уровня физической подготовленности обучающихся.	
	Самостоятельная работа обучающихся Индивидуальные комплексы физических упражнений для развития физических качеств, укрепления здоровья.	2
Тема 7.3 Основы методики развития силовых способностей	Содержание учебного материала	
	Методика развития силовых способностей. Комплекс упражнений для развития силы.	
	Практическое занятие	2
	Развития абсолютной силы, силовой выносливости для укрепления здоровья, достижения жизненных целей.	
	Самостоятельная работа обучающихся	2

	Комплекс развития силовых способностей для укрепления здоровья.	
Раздел 8. Роль волейбола в формировании основ здорового образа жизни.		16
Тема 8.1. Поддачи мяча	Содержание учебного материала	
	Верхняя прямая подача. Верхняя боковая подача. Нижняя прямая подача. Нижняя боковая подача.	
	Практическое занятие	2
	Поддачи мяча через сетку в волейболе.	
	Самостоятельная работа обучающихся Спортивные игры для укрепления здоровья.	2
Тема 8.2. Передачи мяча	Содержание учебного материала	
	Передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча двумя руками сверху в различных направлениях.	
	Практическое занятие	2
	Передачи мяча в волейболе.	
	Самостоятельная работа обучающихся Спортивные игры для укрепления здоровья.	2
Тема 8.3. Двусторонняя игра	Содержание учебного материала.	
	Двусторонняя учебная игра.	
	Практическое занятие	2
	Двусторонняя игра.	
	Самостоятельная работа обучающихся Спортивные игры для укрепления здоровья.	2
Тема 8.4 Двусторонняя игра	Содержание учебного материала	
	Специальные упражнения волейболиста. Учебная игра.	

	Практическое занятие	2
	Двусторонняя учебная игра.	
	Самостоятельная работа обучающихся Спортивные игры для укрепления здоровья.	2
Раздел 9. Роль лёгкой атлетики в формировании основ здорового образа жизни.		12
Тема 9.1 Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала	
	Низкий старт. Бег по дистанции. Финиширование.	
	Практическое занятие	2
	Бега на короткие дистанции.	
	Самостоятельная работа обучающихся Оздоровительный бег для укрепления здоровья.	2
Тема 9.2 Эстафетный бег	Содержание учебного материала	
	Стартовые положения бегунов. Передача эстафетной палочки. Зона передачи эстафетной палочки.	
	Практическое занятие	2
	Эстафетный бег.	
	Самостоятельная работа обучающихся Оздоровительный бег для укрепления здоровья. Подготовка к зачёту.	4
Тема 9.3 Зачёт	Содержание учебного материала	
	Бег 100 м. Бег 2000 м (девушки). Бег 3000 м (юноши).	
	Практическое занятие	2
	Бег по дистанции. Тесты.	



Раздел 10. Роль лёгкой атлетики в формировании основ здорового образа жизни.		12
Тема 10.1 Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала	
	Высокий старт. Тактика бега по дистанции. Бег 1000 м.	
	Практическое занятие	2
	Бег на средние дистанции.	
	Самостоятельная работа обучающихся Оздоровительный бег для укрепления здоровья.	2
Тема 10.2 Прыжки в длину (высоту)	Содержание учебного материала	
	Специальные и подводящие упражнения. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	
	Практическое занятие	2
	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки с места.	
	Самостоятельная работа обучающихся Оздоровительный бег для укрепления здоровья	2
Тема 10.3 Оздоровительный бег	Содержание учебного материала	
	Специальные упражнения бегуна. Бег по дистанции.	
	Практическое занятие	2
	Оздоровительный бег для укрепления здоровья.	
	Самостоятельная работа обучающихся Оздоровительный бег для укрепления здоровья	2
Раздел 11. Роль гимнастики в формировании основ здорового образа жизни.		16
Тема 11.1 Основы методики развития силовых	Содержание учебного материала	
	Методика развития силовых способностей. Комплекс упражнений для развития силы.	

способностей	Практическое занятие	2
	Развитие абсолютной силы, силовой выносливости.	
	Самостоятельная работа обучающихся Комплекс для развития силовых способностей.	2
Тема 11.2 Основы методики развития гибкости	Содержание учебного материала	
	Методика развития гибкости. Комплекс упражнений для развития гибкости.	
	Практическое занятие	2
	Развитие активной и пассивной гибкости.	
	Самостоятельная работа обучающихся Комплекс упражнений для развития гибкости, укрепления здоровья.	2
Тема 11.3 Нетрадиционные виды гимнастики	Содержание учебного материала	
	Дыхательная гимнастика. Атлетическая гимнастика. Стретчинг-гимнастика. Спортивная аэробика.	
	Практическое занятие	2
	Нетрадиционные виды гимнастики.	
	Самостоятельная работа обучающихся Комплекс ритмической гимнастики для укрепления здоровья.	2
Тема 11.4 Контрольные нормативы	Содержание учебного материала	
	Прыжки в длину с места. Подтягивание на перекладине (юноши). Поднимание туловища из положения лёжа на спине (девушки). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Подскоки со скакалкой за 60 сек..	
	Практическое занятие	2

	Контрольные нормативы.	
	Самостоятельная работа обучающихся Индивидуальные комплексы физических упражнений для развития физических качеств, укрепления здоровья.	2
Раздел 12. Роль баскетбола в формировании основ здорового образа жизни.		12
Тема 12.1 Обобщение знаний об элементах игры	Содержание учебного материала	
	Передачи мяча. Ведение мяча. Броски мяча по кольцу.	
	Практическое занятие	2
	Двусторонняя игра в волейбол.	
	Самостоятельная работа обучающихся Баскетбол.	2
Тема 12.2 Ловля и передача мяча на месте и в движении	Содержание учебного материала	
	Специальные упражнения баскетболиста. Двусторонняя игра.	
	Практическое занятие	2
	Двусторонняя игра в баскетбол.	
	Самостоятельная работа обучающихся Спортивные игры для укрепления здоровья.	2
Тема 12.3 Взаимодействие двух игроков с последующим броском мяча по кольцу	Содержание учебного материала	
	Техника и тактика игры в нападении. Двусторонняя учебная игра.	
	Практическое занятие	2
	Техника и тактика игры в баскетбол.	
	Самостоятельная работа обучающихся Спортивные игры для укрепления здоровья.	2

Раздел 13. Роль волейбола в формировании основ здорового образа жизни.		12
Тема 13.1 Техника верхней и нижней передач двумя руками	Содержание учебного материала	
	Техника перемещений, стоек волейболиста.	
	Техника выполнения верхней и нижней передачи двумя руками.	
	Практическое занятие	2
	Передачи мяча в волейболе.	
	Самостоятельная работа обучающихся Волейбол.	2
Тема 13.2 Техника прямой нижней (верхней) подачи и приёма после неё	Содержание учебного материала	
	Элементы техники волейбола.	
	Двусторонняя учебная игра.	
	Практическое занятие	2
	Поддачи мяча и приём после неё.	
	Самостоятельная работа обучающихся Спортивные игры для укрепления здоровья. Подготовка к зачёту.	4
Тема 13.3 Зачёт	Содержание учебного материала	
	Баскетбол. Волейбол.	
	Практическое занятие	2
	Элементы спортивных игр.	
Раздел 14. Роль лыжной подготовки в формировании основ здорового образа жизни.		28
Тема 14.1 Техника безопасности по лыжной подготовке.	Содержание учебного материала	
	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Учебно-тренировочная дистанция 5000 м.	
	Практическое занятие	2
	Правила посещения занятий по лыжной подготовке, техники безопасности.	
	Самостоятельная работа обучающихся	2

	Оздоровительная ходьба на лыжах для укрепления здоровья.	
Тема 14.2 Способы лыжных ходов	Содержание учебного материала	
	Техника передвижения на лыжах. Дистанция 7000 м.	
	Практическое занятие	2
	Способы лыжных ходов. Передвижение на лыжах на учебно-тренировочной дистанции.	
	Самостоятельная работа обучающихся Оздоровительная ходьба на лыжах для укрепления здоровья.	2
Тема 14.3 Техника передвижения попеременными ходами	Содержание учебного материала	
	Техника попеременного двухшажного хода. Техника попеременного четырёхшажного хода.	
	Практическое занятие	2
	Способы лыжных ходов. Попеременный двухшажный, четырёхшажный ход на учебно-тренировочной дистанции.	
	Самостоятельная работа обучающихся Оздоровительная ходьба на лыжах для укрепления здоровья.	2
Тема 14.4 Техника передвижения одновременными ходами	Содержание учебного материала	
	Техника одновременного бесшажного хода. Техника одновременного одношажного хода. Техника одновременного двушажного хода.	
	Практическое занятие	2
	Способы лыжных ходов. Одновременный бесшажный, одношажный и двушажный ход.	
	Самостоятельная работа обучающихся Оздоровительная ходьба на лыжах для укрепления здоровья.	2
Тема 14.5 Подъёмы на лыжах в гору.	Содержание учебного материала	
	Техника подъёмов способом «полуёлочкой».	

Спуски с горы на лыжах	Техника подъёмов способом «ёлочкой». Техника спусков в «основной стойке». Прохождение дистанции с неровностями.	
	Практическое занятие	2
	Подъёмы на лыжах в гору. Спуски с горы на лыжах.	
	Самостоятельная работа обучающихся Оздоровительная ходьба на лыжах для укрепления здоровья.	2
Тема 14.6 Торможения, повороты на лыжах	Содержание учебного материала	
	Техника торможений. Техника поворотов на лыжах. Прохождения учебной дистанции с неровностями.	
	Практическое занятие	2
	Торможения на лыжах при спусках, повороты.	
	Самостоятельная работа обучающихся Оздоровительная ходьба на лыжах для укрепления здоровья.	2
Тема 14.7 Итоговое занятие по лыжной подготовке	Содержание учебного материала	
	Дистанция 3000 м девушки. Дистанция 5000 м юноши.	
	Практическое занятие	2
	Ходьба на лыжах по учебно-тренировочной дистанции.	
	Самостоятельная работа обучающихся Лыжная подготовка.	2
Раздел 15. Роль гимнастики в формировании основ здорового образа жизни.		8
Тема 15.1 Основы методики рационального дыхания	Содержание учебного материала	
	Дыхательная гимнастика по системе Бутейко. Дыхательная гимнастика Стрельниковой. Школа дыхания «Хатхайоги».	

	Практическое занятие	2
	Дыхательная гимнастика для укрепления здоровья, достижения жизненных целей.	
	Самостоятельная работа обучающихся Дыхательная гимнастика для укрепления здоровья.	2
Тема 15.2 Оздоровительные виды гимнастики	Содержание учебного материала	
	Утренняя гигиеническая гимнастика. Ритмическая гимнастика. Симметричная гимнастика.	
	Практическое занятие	2
	Оздоровительная гимнастика для укрепления здоровья.	
	Самостоятельная работа обучающихся Индивидуальный комплекс ритмической гимнастики для укрепления здоровья.	2
Раздел 16. Роль волейбола в формировании основ здорового образа жизни.		8
Тема 16.1 Передачи, подачи мяча	Содержание учебного материала	
	Техника прямой верхней подачи мяча. Техника прямой нижней подачи мяча. Двусторонняя игра.	
	Практическое занятие	2
	Передачи, подачи мяча в учебной игре.	
	Самостоятельная работа обучающихся Спортивные игры для укрепления здоровья.	2
Тема 16.2 Игра в волейбол	Содержание учебного материала	
	Специальные упражнения волейболиста. Учебная игра.	
	Практическое занятие	2
	Двусторонняя учебная игра в волейбол.	
	Самостоятельная работа обучающихся	2

		Спортивные игры для укрепления здоровья.	
Раздел 17. Роль туристических походов в формировании основ здорового образа жизни.			12
Тема 17.1 Организация и методика подготовки к туристическому походу		Содержание учебного материала	
		Организация и подготовка похода. Схема последовательности этапов организации и подготовки похода.	
		Практическое занятие	2
		Организация и методика подготовки к туристическому походу.	
		Самостоятельная работа обучающихся Туристический поход	2
Тема 17.2 Содержание теоретической подготовки и практических занятий		Содержание учебного материала	
		Последовательность заполнения рюкзака. Установка палатки. Организационное и материально-техническое обеспечение похода.	
		Практическое занятие	2
		Практические и тренировочные занятия по туризму.	
		Самостоятельная работа обучающихся Туризм. Подготовка к зачёту.	4
Тема 17.3 Зачёт		Содержание учебного материала	
		Тестовые задания по теме «Туризм». Учебно-тренировочная дистанция.	
		Практическое занятие	2
		Тестовые задания по туризму.	
Раздел 18. Роль лёгкой атлетики в формировании основ здорового образа жизни.			16
Тема 18.1 Бег на средние дистанции		Содержание учебного материала	
		Бег 500 м. Бег 1000 м. Общая физическая подготовка.	



	Практическое занятие	2
	Бег по дистанции с учётом времени.	
	Самостоятельная работа обучающихся Оздоровительный бег для укрепления здоровья.	2
Тема 18.2 Оздоровительный бег	Содержание учебного материала	
	Бег 2000 м. Бег 3000 м. Общая физическая подготовка.	
	Практическое занятие	2
	Оздоровительный бег.	
	Самостоятельная работа обучающихся Оздоровительный бег для укрепления здоровья.	2
Тема 18.3 Принципы организации разминки в учебно-тренировочном занятии	Содержание учебного материала	
	Общие физические упражнения. Специальные и подводящие упражнения.	
	Практическое занятие	2
	Разминка самостоятельно, с группой для укрепления здоровья.	
	Самостоятельная работа обучающихся Оздоровительный бег для укрепления здоровья.	2
Тема 18.4 Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала	
	Низкий старт. Бег по дистанции. Финиширование.	
	Практическое занятие	2
	Бег на короткие дистанции.	
	Самостоятельная работа обучающихся Оздоровительный бег для укрепления здоровья.	2

Раздел 19. Роль гимнастики в формировании основ здорового образа жизни.		12
Тема 19.1 Оздоровительные виды гимнастики	Содержание учебного материала	
	Ритмическая гимнастика. Аэробная гимнастика. Стретчинг-гимнастика.	
	Практическое занятие	2
	Оздоровительная гимнастика для укрепления здоровья, достижения жизненных целей.	
	Самостоятельная работа обучающихся Комплекс ритмической гимнастики для укрепления здоровья.	2
Тема 19.2 Производственная гимнастика	Содержание учебного материала	
	Цели и задачи. Виды производственной гимнастики.	
	Практическое занятие	2
	Производственная гимнастики для укрепления здоровья, достижения профессиональных целей.	
	Самостоятельная работа обучающихся Комплексы производственной гимнастики для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	2
Тема 19.3 Основы методики восстановления организма после занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала	
	Средства восстановления организма после занятий физическими упражнениями. Методика восстанавливающих процедур.	
	Практическое занятие	2
	Основы методики восстановления организма, применительно специфики утомления для укрепления здоровья, достижения жизненных целей.	
	Самостоятельная работа обучающихся Восстановление организма после занятий физическими упражнениями	2
Раздел 20. Роль баскетбола в формировании основ здорового образа жизни.		12

Тема 20.1 Техника и тактика игры в защите	Содержание учебного материала	
	Тактика командной защиты. Учебная игра.	
	Практическое занятие	2
	Игра в защите: зонная защита, личная защита, защита прессингом для укрепления здоровья.	
	Самостоятельная работа обучающихся Спортивные игры для укрепления здоровья.	2
Тема 20.2 Техника и тактика игры в нападении	Содержание учебного материала	
	Тактика командного нападения. Учебная игра.	
	Практическое занятие	2
	Тактика командного нападения в учебной игре.	
	Самостоятельная работа обучающихся Спортивные игры для укрепления здоровья.	2
Тема 20.3 Взаимодействие двух игроков с последующим броском мяча по кольцу	Содержание учебного материала	
	Техника и тактика игры в нападении. Двусторонняя учебная игра.	
	Практическое занятие	2
	Техника и тактика игры в нападении для укрепления здоровья.	
	Самостоятельная работа обучающихся Спортивные игры для укрепления здоровья.	2
Раздел 21. Роль волейбола в формировании основ здорового образа жизни.		20
Тема 21.1 Техника верхней и нижней передач двумя руками	Содержание учебного материала	
	Техника верхней и нижней передач двумя руками. Учебная игра.	
	Практическое занятие	2

	Двусторонняя игра в волейбол.	
	Самостоятельная работа обучающихся Волейбол.	2
Тема 21.2 Техника прямой нижней (верхней) подачи и приёма после неё	Содержание учебного материала	
	Техника прямой верхней и нижней подачи и приём после неё. Учебная игра.	
	Практическое занятие	2
	Техника прямой нижней (верхней) подачи и приёма после неё.	
	Самостоятельная работа обучающихся Элементы спортивных игр.	2
Тема 21.3 Совершенствование элементов игры	Содержание учебного материала	
	Общая физическая подготовка. Учебная игра.	
	Практическое занятие	2
	Двусторонняя учебная игра.	
	Самостоятельная работа обучающихся Спортивные игры для укрепления здоровья.	2
Тема 21.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание учебного материала	
	Элементы техники волейбола. Двусторонняя учебная игра.	
	Практическое занятие	2
	Двусторонняя учебная игра.	
	Самостоятельная работа обучающихся Спортивные игры для укрепления здоровья. Подготовка к зачёту.	4
Тема 21.5 Зачёт	Содержание учебного материала	
	Итоговое тестирование.	

	Элементы техники игры в волейбол.	
	Практическое занятие	2
	Контрольные нормативы. Тесты.	
Раздел 22. Роль лыжной подготовки в формировании основ здорового образа жизни.		32
Тема 22.1 Техника безопасности по лыжной подготовке. Инструктаж	Содержание учебного материала	
	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Дистанция 5000 м.	
	Практическое занятие	2
	Правила посещения занятий по лыжной подготовке, техника безопасности.	
	Самостоятельная работа обучающихся Ходьба на лыжах для укрепления здоровья.	2
Тема 22.2 Совершенствование техники передвижения на лыжах	Содержание учебного материала	
	Техника лыжных ходов. Дистанция 5000 м.	
	Практическое занятие	2
	Способы лыжных ходов. Передвижение на лыжах по учебно-тренировочной дистанции.	
	Самостоятельная работа обучающихся Ходьба на лыжах для укрепления здоровья.	2
Тема 22.3 Подъёмы на лыжах в гору. Спуски с горы на лыжах	Содержание учебного материала	
	Техника подъёмов способом «полуёлочкой».	
	Техника подъёмов способом «ёлочкой».	
	Техника спусков в «основной стойке».	
	Прохождение дистанции с неровностями.	
	Практическое занятие	2
Техника преодоления подъёмов и спусков на лыжах.		
Самостоятельная работа обучающихся	2	

		Ходьба на лыжах для укрепления здоровья.	
Тема Торможения, повороты на лыжах	22.4	Содержание учебного материала	
		Техника торможений. Техника поворотов на лыжах. Прохождения учебной дистанции с неровностями.	
		Практическое занятие	2
		Техника торможений на лыжах при спусках.	
		Самостоятельная работа обучающихся Ходьба на лыжах для укрепления здоровья.	2
Тема Совершенствование техники передвижения на лыжах	22.5	Содержание учебного материала	
		Техника лыжных ходов. 10 000 м.	
		Практическое занятие	2
		Передвижения на лыжах по учебно-тренировочной дистанции.	
		Самостоятельная работа обучающихся Ходьба на лыжах для укрепления здоровья.	2
Тема Контрольное тестирование	22.6	Содержание учебного материала	
		Контрольная дистанция 3000 м. Контрольная дистанция 5000 м.	
		Практическое занятие	2
		Передвижения на лыжах по учебно-тренировочной дистанции.	
		Самостоятельная работа обучающихся Ходьба на лыжах для укрепления здоровья.	2
Тема Контрольное тестирование	22.7	Содержание учебного материала	
		Контрольная дистанция 3000 м. Контрольная дистанция 5000 м.	
		Практическое занятие	2

		Передвижения на лыжах по учебно-тренировочной дистанции.	
		Самостоятельная работа обучающихся Ходьба на лыжах для укрепления здоровья. Подготовка к зачёту.	4
Тема	22.8	Содержание учебного материала	
Дифференцированны й зачёт		Лёгкая атлетика. Гимнастика. Волейбол. Баскетбол. Лыжная подготовка. Туризм.	
		Практическое занятие	2
		Дифференцированный зачёт.	
Всего:			348

### 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
3.	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, 2017. – 158 с.

2. Епифанов В.А., Лечебная физическая культура и массаж: учебник / В. А. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2019. - 528 с.: ил. - 528 с. – Текст: электронный. - ISBN 978-5-9704-5517-3 – URL: <http://www.medcollegelib.ru/book/ISBN9785970455173.html>

3. 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, 2018. - 84 с. : табл. ; 20 см. - 40 экз..

4. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Академия, 2018. - 288 с.

5. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 599 с. — (Профессиональное образование).

#### Интернет-ресурсы

1. Электронно-библиотечная система (ЭБС): «Консультант студента. Электронная библиотека медицинского колледжа». Режим доступа: <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. Лечебная физкультура и спортивная медицина: научно-практический журнал / учредитель и издатель Общероссийский общественный фонд «Социальное развитие России». – М., 2015-2020гг..

#### 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 1,2,3,4,5 семестра) и дифференцированного зачёта (промежуточная аттестация).

<b>Результаты (освоенные знания и умения)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки</b>
В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	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. Зачёт, дифференцированный зачёт.
В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  основы здорового образа жизни	анализ дневников самоконтроля. Тестирование физической подготовленности. Устный опрос. Выполнения студентами индивидуальных заданий. Зачёт, дифференцированный зачёт. оценка уровня физической подготовленности проводится на практических занятиях путём выполнения контрольных нормативов по разделам программы, спортивных игр, заполнения карты здоровья. Устного опроса. Зачёт, дифференцированный зачёт