

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

УТВЕРЖДАЮ

Директор КГБПОУ ББМК

О.М. Бондаренко

2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

Барнаул, 2022

Рабочая программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 31.02.02 Акушерское дело

Рассмотрено на заседании ЦК
ГиСЭД

протокол № 10 от 01.06.2022

Одобрено на заседании методического совета КГБПОУ ББМК
протокол № 5 от 22.06.2022

Председатель ЦК:

Организация-разработчик: КГБПОУ «Барнаулский базовый медицинский колледж»

Разработчики:

Кривоножко Тамара Викторовна, 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	35
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	37

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 31.02.02 Акушерское дело 31.00.00 Клиническая медицина

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 31.02.02 Акушерское дело:

«5.1. Акушерка/Акушер (базовой подготовки) должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК3. Принимать решение в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

- ОК7. Брать на себя ответственность за работу подчинённых членов команды и результат выполнения заданий.
- ОК8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, планировать повышение квалификации.
- ОК9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.
- ОК10. Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.
- ОК11. Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку.
- ОК12. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.
- ОК13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей»

ЛР 4. Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»

ЛР 6. Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях

ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях

ЛР 17. Проявляющий уважение к многообразию многонационального состава населения Алтайского края, готовый учитывать традиции культурного потенциала и интересов всех проживающих на его территории народов

ЛР 18. Стремящийся к трудоустройству в агро-индустриальных и других отраслях экономики Алтайского края, готовый к внедрению инновационных технологий в экономически значимых сферах региона, демонстрирующий профессиональные, предпринимательские качества, направленные на саморазвитие и реализацию личностного потенциала и развитие экономики края

ЛР 19. Обладающий экологической культурой, демонстрирующий бережное отношение к объектам общенационального достояния, в том числе природным комплексам Алтайского края

ЛР 20. Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: проектно-

мыслящий, эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, нацеленный на достижение поставленных целей

ЛР 21. Демонстрирующий самостоятельность в определении и реализации целей и задач профессиональной деятельности и оценивающий ее эффективность, готовый к профессиональной конкуренции

ЛР 22. Гармонично, разносторонне развитый, проявляющий эмпатию

ЛР 23. Принимающий активное участие в социально значимых мероприятиях, соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 344 часа, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 172 часа;
самостоятельной работы обучающегося 172 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	344
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172
в том числе:	
теоретические занятия	2
практические занятия	158
зачёт (из практических часов)	10
дифференцированный зачёт (из практических часов)	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	172
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	

2.2. Тематический план дисциплины Физическая культура Теория

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

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	2	2	Подскоки со скакалкой

		подготовка			за 30 секунд
	10	Тема 3.5. Приём контрольных нормативов	2	2	Контрольные нормативы по гимнастике
	11	Тема 4.1. Правила игры	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	2	Техника спусков с гор на лыжах
6	Тема 6.6.Торможения при спусках	2	2	2	Техника торможений при спусках
7	Тема 6.7. Повороты на лыжах в движении	2	2	2	Техника поворотов
8	Тема 6.8. Итоговое занятие по лыжной подготовке	2	2	2	Прохождение дистанции (юноши 5 км, девушки 3 км)
9	Тема 7.1. Корректирующая гимнастика	2	2	2	Тесты для контроля силовой выносливости мышц шеи, спины и живота
10	Тема 7.2. Повышение уровня общей физической подготовки	2	2	2	Подскоки со скакалкой 30 секунд
11	Тема 7.3. Основы методики развития силовых способностей	2	2	2	Прыжки в длину с места, подтягивание, «пресс», «отжимание», подскоки со скакалкой за 60 секунд
12	Тема 8.1. Поддачи мяча	2	2	2	Поддачи мяча
13	Тема 8.2. Передачи мяча	2	2	2	Передачи мяча
14	Тема 8.3. Двусторонняя игра	2	2	2	Игра в волейбол
15	Тема 8.4. Двусторонняя игра	2	2	2	Игра в волейбол
16	Тема 9.1. Бег на короткие дистанции	2	2	2	Бег 100 метров
17	Тема 9.2. Эстафетный бег	2	2	2	Эстафетный бег
18	Тема 9.3 Зачёт	2	2	2	Контрольные нормати-

					вы, тестирование
3	1	Тема 10.1 Основы методики развития выносливости	2	2	Бег 1000 м
	2	Тема 10.2 Бег на средние дистанции	2	2	Бег на 1000 м
	3	Тема 10.3 Прыжки в длину (высоту)	2	2	Прыжки в длину с места
	4	Тема 10.4 Оздоровительный бег	2	2	Тест Купера
	5	Тема 11.1 Основы методики развития силовых способностей	2	2	Подтягивание на перекладине, «пресс», «отжимание», подскоки со скакалкой
	6	Тема 11.2 Нетрадиционные виды гимнастики	2	2	Фронтальный опрос
	7	Тема 11.3 Приём контрольных нормативов	2	2	Контрольные нормативы по гимнастике
	8	Тема 12.1 Ловля, передача мяча на месте и в движении	2	2	Ведение мяча, передачи, штрафной бросок
	9	Тема 12.2 Взаимодействие двух игроков с последующим броском мяча по кольцу	2	2	Игра в баскетбол, эстафеты
	10	13.1 Техника верхней и нижней передач двумя руками	2	2	Передачи, подачи мяча
	11	13.2 Техника прямой нижней (верхней) подачи и приёма после неё	2	2	Подачи мяча, приём мяча с подачи
	12	Тема 13.3 Зачёт	2	2	Контрольные нормативы, тестирование
4	1	Тема 14.1 Техника безопасности 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	2	Техника попеременных ходов
4	Тема 14.4 Техника передвижения одновременными ходами	2	2	2	Техника одновременных ходов
5	Тема 14.5 Подъёмы на лыжах в гору	2	2	2	Техника преодоления подъёмов
6	Тема 14.6 Спуски с горы на лыжах	2	2	2	Техника преодоления спусков
7	Тема 14.7 Торможения. Повороты на лыжах	2	2	2	Техника выполнения торможений, повороты на лыжах
8	Тема 14.8 Итоговое занятие по лыжной подготовке	2	2	2	Прохождение контрольной дистанции 3, 5 км
9	Тема 15.1 Основы методики рационального дыхания	2	2	2	Фронтальный опрос
10	Тема 15.2 Оздоровительные виды гимнастики	2	2	2	Контрольные нормативы по гимнастике
11	тема 15.3 Основы методики развития гибкости	2	2	2	Определение уровня гибкости
12	Тема 16.1 Передачи, подачи мяча	2	2	2	Передачи, подачи мяча
13	Тема 16.2 Игра в волейбол	2	2	2	Двусторонняя игра
14	Тема 16.3 Игра в волейбол	2	2	2	Двусторонняя игра
15	Тема 17.1 Организация и методика подготовки к туристическому походу	2	2	2	Фронтальный опрос по теме
16	Тема 17.2 Содержание теоретической подготовки	2	2	2	Фронтальный опрос по теме
17	Тема 17.3 Содержание практических	2	2	2	Фронтальный опрос

		занятий			
	18	Тема 17.4 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 Бег на короткие дистанции	2	2	Бег 100 м
	3	Тема 19.1 Оздоровительные виды гимнастики	2	2	Ритмическая гимнастика
	4	Тема 19.2 Производственная гимнастика	2	2	Фронтальный опрос по теме
	5	Тема 20.1 Техника и тактика игры в защите	2	2	Двусторонняя игра
	6	Тема 20.2 Техника и тактика игры в нападении	2	2	Двусторонняя игра
	7	Тема 20.3 Взаимодействие двух игроков с последующим броском по кольцу	2	2	Двусторонняя игра
	8	Тема 21.1 Техника верхней и нижней передач двумя руками	2	2	Передачи, подачи мяча
	9	Тема 21.2 Техника прямой нижней (верхней) подачи и приёма после неё	2	2	Приём мяча с подачи, подачи мяча
	10	Тема 21.3 Совершенствование техники владения волейбольным мячом	2	2	Двусторонняя учебная игра
	11	Тема 21.4 Зачёт	2	2	Контрольные нормативы, тестирование
6	1	Тема 22.1 Техника безопасности по лыжной подготовке. Инструктаж	2	2	Прохождение дистанции на лыжах
	2	Тема 22.2 Совершенствование техники	2	2	Прохождение дистанции

		передвижения на лыжах			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	ДЗ, опрос по билетам
Всего	344		170	170	

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 дис-	Содержание учебного материала	
	Низкий старт.	

танции	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 Оздоровительный бег для укрепления здоровья	2
Тема 2.3. Кросс	Содержание учебного материала	
	Высокий старт. Бег по дистанции 1000 м – девушки, 2000 м – юноши.	
	Практическое занятие: Бег по пересечённой местности.	2
	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: Оздоровительный бег.	2
	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: Приёмы самоконтроля для укрепления здоровья.	2
	Самостоятельная работа обучающихся Дневник самоконтроля.	2
Тема 3.2. Ритмическая гимнастика	Содержание учебного материала	
	Задачи ритмической гимнастики. Методика проведения ритмической гимнастики.	
	Практическое занятие: Комплекс ритмической гимнастики для укрепления здоровья.	2
	Самостоятельная работа обучающихся Индивидуальный комплекс ритмической гимнастики для укрепления здоровья.	2
Тема 3.3. Корригирующая гимнастика	Содержание учебного материала	
	Общие задачи корригирующей гимнастики. Специальные и общеразвивающих упражнения.	
	Практическое занятие: Корригирующая гимнастика для укрепления здоровья, достижения жизненных целей.	2
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение индивидуальных комплексов физических упражнений для развития физических качеств, укрепления здоровья.	2
Тема 3.4.	Содержание учебного материала	

Общая физическая подготовка	Подскоки со скакалкой за 30 сек. Гимнастические упражнения на гимнастическом коврике. Гимнастические упражнения со скамейкой.	
	Практическое занятие:	2
	Комплекс 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 физических способностей студентов.	
	Самостоятельная работа обучающихся Индивидуальный комплекс 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
	Правила игры в баскетбол.	
	Самостоятельная работа обучающихся Элементы спортивных игр для укрепления здоровья.	2
Тема 4.2. Элементы	Содержание учебного материала	

техники баскетбола	Ведение баскетбольного мяча по площадке. Передачи мяча. Эстафеты с элементами с элементами игры.	
	Практическое занятие:	2
	Основные элементы техники баскетбола: ведение мяча, передачи мяча, броски мяча в кольцо.	
	Самостоятельная работа обучающихся Элементы спортивных игр 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 Элементы спортивных игр 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 в баскетбол.	
	Самостоятельная работа обучающихся Элементы спортивных игр 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
	Правила игры в волейбол.	

	Самостоятельная работа обучающихся Элементы спортивных игр 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
	Стойка и перемещение игроков по волейбольной площадке.	
	Самостоятельная работа обучающихся Элементы спортивных игр 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
	Техника владения волейбольным мячом. Передачи, подачи волейбольного мяча.	
	Самостоятельная работа обучающихся Элементы спортивных игр 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 Элементы спортивных игр для укрепления здоровья. Подготовка к зачёту.	4
Тема 5.5. Зачёт	Содержание учебного материала	

	Волейбол. Баскетбол.	
	Практическое занятие: Зачёт	2
	Контрольные нормативы, тестирование.	
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. Способы лыжных ходов	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 6.3. Способы лыжных ходов	Содержание учебного материала	
	Техника одновременного безшажного хода. Техника одновременного одношажного хода. Техника одновременного двухшажного хода.	
	Практическое занятие:	2
	Способы лыжных ходов. Одновременный безшажного, одношажного и двушажного 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
	Подъёмы на лыжах в гору. Подъёмы «полуёлочкой» и «елочкой» 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
	Спуски с гор на лыжах. Спуски с горы 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
	Торможения при спусках. Торможения на лыжах 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: Повороты на лыжах в движении	2
	Повороты на лыжах 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
	Итоговое занятие по лыжной подготовке. Дистанция – юноши 5 км, девушки – 3 км на лыжах.	
	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 Индивидуальный комплекс физических упражнений для 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 общей физической подготовки. Комплекс упражнений для развития силовых способностей, гибкости для укрепления здоровья.	
	Самостоятельная работа обучающихся Индивидуальный комплекс 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
	Основы методики развития силовых способностей. Комплекс упражнений для развития абсолютной силы, силовой выносливости для укрепления здоровья, достижения жизненных целей.	
	Самостоятельная работа обучающихся Комплекс упражнений для развития силовых способностей, для укрепления здоровья.	2
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 Элементы спортивных игр 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 через сетку в волейболе.	
	Самостоятельная работа обучающихся Элементы спортивных игр для укрепления здоровья.	2
Тема 8.3. Двусторонняя игра	Содержание учебного материала	
	Двусторонняя учебная игра.	
	Практическое занятие:	2
	Двусторонняя игра в волейбол.	
	Самостоятельная работа обучающихся Элементы спортивных игр для укрепления здоровья.	2
Тема 8.4 Двусторонняя игра	Содержание учебного материала	
	Специальные упражнения волейболиста. Учебная игра.	
	Практическое занятие:	2
	Двусторонняя учебная игра в волейбол.	
	Самостоятельная работа обучающихся Элементы спортивных игр 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
	Бег 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: Эстафетный бег.	2
	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
	Зачёт. Контрольные нормативы, тестирование.	
Раздел 10. Роль лёгкой атлетики в формировании основ здорового образа жизни.		16
Тема 10.1 Основы методики развития выносли- вости	Содержание учебного материала	
	Средства и методы развития выносливости. Бег по дистанции.	
	Практическое занятие:	2
	Средства и методы развития выносливости для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	
	Самостоятельная работа обучающихся Комплекс физических упражнений для развития выносливости, укрепления здоровья.	2
Тема 10.2 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	2

	Оздоровительный бег для укрепления здоровья.	
Тема 10.3 Прыжки в длину (высоту)	Содержание учебного материала	
	Специальные и подводящие упражнения. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	
	Практическое занятие: Прыжки в длину с места.	2
	Самостоятельная работа обучающихся Оздоровительный бег для укрепления здоровья.	2
Тема 10.4 Оздоровительный бег	Содержание учебного материала	
	Специальные упражнения бегуна. Бег по дистанции.	
	Практическое занятие: Оздоровительный бег.	2
	Самостоятельная работа обучающихся Оздоровительный бег для укрепления здоровья.	2
Раздел 11. Роль гимнастики в формировании основ здорового образа жизни.		12
Тема 11.1 Основы методики развития силовых способностей	Содержание учебного материала	
	Методика развития силовых способностей. Комплекс упражнений для развития силы.	
	Практическое занятие: Основы методики развития силовых способностей. Комплекс упражнений для развития абсолютной силы, силовой выносливости для укрепления здоровья, достижения жизненных целей.	2
	Самостоятельная работа обучающихся Комплекс развития силовых способностей для укрепления здоровья.	2
Тема 11.2 Нетрадиционные виды гимнастики	Содержание учебного материала	
	Дыхательная гимнастика. Атлетическая гимнастика.	

	Стретчинг-гимнастика. Спортивная аэробика.	
	Практическое занятие: Нетрадиционные виды гимнастики для укрепления здоровья.	2
	Самостоятельная работа обучающихся Комплекс ритмической гимнастики для укрепления здоровья.	2
Тема 11.3 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 для оценки уровня физических способностей студентов.	
	Самостоятельная работа обучающихся Индивидуальный комплекс физических упражнений для развития физических качеств, укрепления здоровья.	2
Раздел 12. Роль баскетбола в формировании основ здорового образа жизни.		8
Тема 12.1 Ловля и передача мяча на месте и в движении	Содержание учебного материала	
	Специальные упражнения баскетболиста. Двусторонняя игра.	
	Практическое занятие:	2
	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Двусторонняя игра в баскетбол.	
	Самостоятельная работа обучающихся Элементы спортивных игр для укрепления здоровья.	2
Тема 12.2 Взаимодействие двух игроков с	Содержание учебного материала	
	Техника и тактика игры в нападении. Двусторонняя учебная игра.	

последующим броском мяча по кольцу	Практическое занятие:	2
	Взаимодействие двух игроков с последующим броском мяча по кольцу. Техника и тактика игры в нападении.	
	Самостоятельная работа обучающихся Элементы спортивных игр для укрепления здоровья.	2
Раздел 13. Роль волейбола в формировании основ здорового образа жизни.		10
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
	Техника верхней и нижней передач двумя руками. Перемещения игроков по площадке.	
	Самостоятельная работа обучающихся Сообщение о спортивной игре «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
	Прямая нижняя (верхняя) подача и приём после неё в двусторонней игре в волейбол.	
	Самостоятельная работа обучающихся Элементы спортивных игр для укрепления здоровья.	2
Тема 13.3 Зачёт	Содержание учебного материала	
	Баскетбол. Волейбол.	
	Практическое занятие:	2
	Зачёт Контрольные нормативы, тестирование.	
Раздел 14. Роль лыжной подготовки в формировании основ здорового образа жизни.		32
Тема 14.1 Техника безопасности по	Содержание учебного материала	
	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	

лыжной подготовке	Учебно-тренировочная дистанция 5000 м.	
	Практическое занятие:	2
	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	
	Самостоятельная работа обучающихся Оздоровительная ходьба на лыжах для укрепления здоровья.	2
Тема 14.2 Способы лыжных ходов	Содержание учебного материала	
	Техника передвижения на лыжах. Дистанция 7000 м.	
	Практическое занятие:	2
	Способы лыжных ходов. Дистанция 7000 метров.	
	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
	Техника передвижения попеременными ходами. Попеременный двушажный, 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
	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным, одношажным и двушажным ходами.	
	Самостоятельная работа обучающихся	2

	Оздоровительная ходьба на лыжах для укрепления здоровья.	
Тема 14.5 Подъёмы на лыжах в гору.	Содержание учебного материала	
	Техника подъёмов способом «полуёлочкой».	
	Техника подъёмов способом «ёлочкой».	
	Практическое занятие:	2
	Подъёмы на лыжах в гору. Техника преодоления подъёмов и спусков на лыжах.	
	Самостоятельная работа обучающихся Оздоровительная ходьба на лыжах для укрепления здоровья.	2
Тема 14.6 Спуски с горы на лыжах	Содержание учебного материала	
	Техника спусков в «основной стойке».	
	Прохождение дистанции с неровностями.	
	Практическое занятие:	2
	Спуски с горы на лыжах. Техника преодоления подъёмов и спусков на лыжах.	
	Самостоятельная работа обучающихся Оздоровительная ходьба на лыжах для укрепления здоровья.	2
Тема 14.7 Торможения, повороты на лыжах	Содержание учебного материала	
	Техника торможений.	
	Техника поворотов на лыжах.	
	Прохождения учебной дистанции с неровностями.	
	Практическое занятие:	2
	Торможения, повороты на лыжах. Техника торможений на лыжах при спусках.	
	Самостоятельная работа обучающихся Оздоровительная ходьба на лыжах для укрепления здоровья.	2
Тема 14.8 Итоговое занятие по лыжной подготовке	Содержание учебного материала	
	Дистанция 3000 м девушки.	
	Дистанция 5000 м юноши.	
	Практическое занятие:	2
	Итоговое занятие по лыжной подготовке. Ходьба на лыжах для укрепления здоровья,	

	достижения жизненных целей.	
	Самостоятельная работа обучающихся Сообщение по теме «Лыжная подготовка».	2
Раздел 15. Роль Гимнастики в формировании основ здорового образа жизни.		12
Тема 15.1 Основы методики рационального дыхания	Содержание учебного материала	
	Дыхательная гимнастика по системе Бутейко. Дыхательная гимнастика Стрельниковой. Школа дыхания «Хатхайоги».	
	Практическое занятие:	2
	Основы методики рационального дыхания. Дыхательная гимнастика для укрепления здоровья.	
	Самостоятельная работа обучающихся Основы методики рационального дыхания, реферат.	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
Тема 15.2 Основы методики развития гибкости	Содержание учебного материала	
	Методика развития гибкости. Комплекс упражнений для развития гибкости.	
	Практическое занятие:	2
	Основы методики развития гибкости. Развитие активной и пассивной гибкости.	
	Самостоятельная работа обучающихся Комплекс упражнений для развития гибкости, укрепления здоровья.	2

Раздел 16. Роль волейбола в формировании основ здорового образа жизни.		12
Тема 16.1 Передачи, подачи мяча	Содержание учебного материала	
	Техника прямой верхней подачи мяча. Техника прямой нижней подачи мяча. Двусторонняя игра.	
	Практическое занятие: Передачи, подачи мяча в волейболе.	2
	Самостоятельная работа обучающихся Элементы спортивных игр для укрепления здоровья.	2
Тема 16.2 Игра в волейбол	Содержание учебного материала	
	Специальные упражнения волейболиста. Учебная игра.	
	Практическое занятие: Игра в волейбол.	2
	Самостоятельная работа обучающихся Элементы спортивных игр для укрепления здоровья.	2
Тема 16.3 Игра в волейбол	Содержание учебного материала	
	Специальные упражнения волейболиста. Учебная игра.	
	Практическое занятие: Игра в волейбол.	2
	Самостоятельная работа обучающихся Элементы спортивных игр для укрепления здоровья.	2
Раздел 17. Роль туристических походов в формировании основ здорового образа жизни.		16
Тема 17.1 Организация и методика подготовки к туристическому	Содержание учебного материала	
	Организация и подготовка похода. Схема последовательности этапов организации и подготовки похода.	
	Практическое занятие:	2

походу	Организация и методика подготовки к туристическому походу	
	Самостоятельная работа обучающихся Сообщение по теме.	2
Тема 17.2 Содержание теоретической подготовки	Содержание учебного материала	
	Последовательность заполнения рюкзака Установка палатки. Организационное и материально-техническое обеспечение похода.	
	Практическое занятие:	2
	Практические и тренировочные занятия по туризму для укрепления здоровья.	
	Самостоятельная работа обучающихся Сообщение по теме.	2
Тема 17.3 Содержание 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 для укрепления здоровья.	
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка к зачёту.	4
Тема 17.4 Зачёт	Содержание учебного материала: Зачёт	
	Тестовые задания по теме «Туризм». Учебно-тренировочная дистанция.	
	Практическое занятие	2
	Контрольные нормативы, тестирование	
Раздел 18. Роль лёгкой	атлетике в формировании основ здорового образа жизни.	8
Тема 18.1 Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала	
	Бег 500 м. Бег 1000 м.	

	Общая физическая подготовка.	
	Практическое занятие:	2
	Бег на средние дистанции с учётом времени.	
	Самостоятельная работа обучающихся Оздоровительный бег для укрепления здоровья.	2
Тема 18.2 Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала	
	Низкий старт. Бег по дистанции. Финиширование.	
	Практическое занятие:	2
	Техника бега на короткие дистанции.	
	Самостоятельная работа обучающихся Оздоровительный бег для укрепления здоровья.	2
Раздел 19. Роль гимнастики в формировании основ здорового образа жизни.		8
Тема 19.1 Оздоровительные виды гимнастики	Содержание учебного материала	
	Ритмическая гимнастика. Аэробная гимнастика. Стретчинг-гимнастика.	
	Практическое занятие:	2
	Оздоровительная гимнастика для укрепления здоровья.	
	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 гимнастика для укрепления здоровья, достижения профессиональных	

	целей.	
	Самостоятельная работа обучающихся Комплекс производственной гимнастики для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	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
	Техника и тактика игры в защите.	
	Самостоятельная работа обучающихся Элементы спортивных игр для укрепления здоровья.	2
Тема 20.2 Техника и тактика игры в нападении	Содержание учебного материала	
	Тактика командного нападения. Учебная игра.	
	Практическое занятие	2
	Техника и тактика игры в нападении.	
	Самостоятельная работа обучающихся Элементы спортивных игр 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
	Взаимодействие двух игроков с последующим броском мяча по кольцу. Техника и тактика игры в нападении.	
	Самостоятельная работа обучающихся Элементы спортивных игр для укрепления здоровья.	2
Раздел 21. Роль волейбола в формировании основ здорового образа жизни.		16

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
	Техника верхней и нижней передач двумя руками. Учебная игра в волейбол.	
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. Учебная игра.	
Тема 21.3 Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание учебного материала	
	Элементы техники волейбола. Двусторонняя учебная игра.	
	Практическое занятие:	2
	Совершенствование техники владения волейбольным мячом. Двусторонняя игра в волейбол.	
Тема 21.4	Самостоятельная работа обучающихся Сообщение о спортивной игре «Волейбол».	2
	Содержание учебного материала	
	Самостоятельная работа обучающихся Элементы спортивных игр. Подготовка к зачёту.	4

Зачёт	1. Итоговое тестирование. 2. Элементы техники игры в волейбол.	
	Практическое занятие:	2
	Зачёт. Контрольные нормативы, тестирование	
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
	Совершенствование техники передвижения на лыжах.	
	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
	Подъёмы на лыжах в гору. Спуски с горы на лыжах. Техника преодоления подъёмов и спусков на лыжах.	

	Самостоятельная работа обучающихся Ходьба на лыжах для укрепления здоровья.	2
Тема 22.4 Торможения, повороты на лыжах	Содержание учебного материала	
	Техника торможений. Техника поворотов на лыжах. Прохождения учебной дистанции с неровностями.	
	Практическое занятие:	2
	Торможения, повороты на лыжах.	
	Самостоятельная работа обучающихся Ходьба на лыжах для укрепления здоровья.	2
Тема 22.5 Совершенствование техники передвиже- ния на лыжах	Содержание учебного материала	
	Техника лыжных ходов. 5 000 м.	
	Практическое занятие:	2
	Совершенствование техники передвижения на лыжах.	
	Самостоятельная работа обучающихся Ходьба на лыжах для укрепления здоровья.	2
Тема 22.6 Контрольное тестирование	Содержание учебного материала	
	Контрольная дистанция 3000 м. Контрольная дистанция 5000 м.	
	Практическое занятие:	2
	Контрольная дистанция.	
	Самостоятельная работа обучающихся Ходьба на лыжах для укрепления здоровья.	2
Тема 22.7	Содержание учебного материала	

Контрольное тестирование	Контрольная дистанция 3000 м. Контрольная дистанция 5000 м.	
	Практическое занятие:	2
	Техника передвижения на лыжах.	
	Самостоятельная работа обучающихся Ходьба на лыжах для укрепления здоровья. Подготовка к зачёту.	4
Тема 22.8 Дифференцированный зачёт	Содержание учебного материала	
	Лёгкая атлетика. Гимнастика. Волейбол. Баскетбол. Лыжная подготовка. Туризм.	
	Практическое занятие:	2
	Дифференцированный зачёт.	
	Всего:	344

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
1.	Мебель и стационарное оборудование
	1. Сейф для хранения спортивного инвентаря
	2. Шкаф для хранения методических материалов
	3. Стол для преподавателя
	4. Стулья
2.	Спортивный инвентарь по видам спорта
	<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:
	Магнитофон
	Микрофон

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

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).

Результаты (освоенные знания и умения)	Формы и методы контроля и оценки
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;	анализ дневников самоконтроля. Тестирование физической подготовленности. Фронтальный опрос. Выполнения студентами индивидуальных заданий. Зачёт. Дифференцированный зачёт.
основы здорового образа жизни	-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