

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



Утверждено
директор КБПОУ БМК
С.М. Бондаренко
2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

Барнаул, 2020

Рабочая программа дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 31.02.03 Лабораторная диагностика 31.00.00 Клиническая медицина

Рассмотрено на заседании ЦК

протокол № _____ от ____ . ____ .20__

Одобрено на заседании
Методического совета КГБПОУ
БМК

протокол № ____ от ____ . ____ .20__

Председатель ЦК:

Организация-разработчик: КГБПОУ "Барнаулский базовый медицинский колледж"

Разработчики:

Гофер Анатолий Рафаилович, преподаватель физической культуры первой квалификационной категории

Кривоножко Тамара Викторовна, преподаватель физической культуры высшей квалификационной категории

Кирпичникова Людмила Петровна, преподаватель физической культуры высшей квалификационной категории

© КГБПОУ "Барнаулский базовый медицинский колледж", 2020

©Кривоножко Т.В., 2020

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 31.02.03 Лабораторная диагностика 31.00.00 Клиническая медицина

1.2 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

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

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

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

Изучение дисциплины «Физическая культура» способствует формированию компетенций:

- «ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
- ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество.
- ОК 3. Принимать решение в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
- ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
- ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.
- ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами,

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

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы дисциплины:

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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1 Объем дисциплины и виды работы

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

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

волейбол	2. Учебная игра.	
	Практическое занятие	2
	Использование основных элементов техники волейбола в двусторонней учебной игре для укрепления здоровья.	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья.	2
Тема 16.4 Игра в волейбол	Содержание учебного материала	
	1. Специальные упражнения волейболиста. 2. Учебная игра.	
	Практическое занятие	2
	Использование основных элементов техники волейбола в двусторонней учебной игре для укрепления здоровья.	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение элементов 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 походу	Содержание учебного материала	
	1. Организация и подготовка похода. 2. Схема последовательности этапов организации и подготовки похода.	
	Практическое занятие	2
	Использование мероприятий, связанных с подготовкой к походу для укрепления здоровья, достижения жизненных целей.	
	Самостоятельная работа обучающихся Написание реферата по теме.	2
Тема 17.2 Содержание теоретической	Содержание учебного материала	
	Организационное и материально-техническое обеспечение похода.	
	Практическое занятие	2

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

Бег на короткие дистанции	1. Низкий старт. 2. Бег по дистанции. 3. Финиширование.	
	Практическое занятие	2
	Использование техники бега на короткие дистанции для укрепления здоровья.	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение оздоровительного бега для укрепления здоровья.	2
Раздел 19. Роль гимнастики в формировании основ здорового образа жизни.		12
Тема 19.1 Оздоровительные виды гимнастики	Содержание учебного материала	
	1. Ритмическая гимнастика. 2. Аэробная гимнастика. 3. Стретчинг-гимнастика.	
	Практическое занятие	2
	Использование оздоровительной гимнастики для укрепления здоровья, достижения жизненных целей.	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплекса ритмической гимнастики для укрепления здоровья.	2
Тема 19.2 Производственная гимнастика	Содержание учебного материала	
	1. Цели и задачи. 2. Виды производственной гимнастики.	
	Практическое занятие	2
	Использование производственной гимнастики для укрепления здоровья, достижения профессиональных целей.	
	Самостоятельная работа обучающихся Составление и выполнение комплексов 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	
	1. Средства восстановления организма после занятий физическими упражнениями. 2. Методика восстанавливающих процедур.	
	Практическое занятие	2
	Использование некоторых восстановительных методик, применительно специфики утомления для укрепления здоровья, достижения жизненных целей.	
	Самостоятельная работа обучающихся	2
	Написание реферата на тему «Восстановление организма после занятий физическими упражнениями»	
Раздел 20. Роль баскетбола в формировании основ здорового образа жизни.		8
Тема 20.1 Техника и тактика игры в защите	Содержание учебного материала	
	1. Тактика командной защиты. 2. Учебная игра.	
	Практическое занятие	2
	Использование действий игры в защите: зонная защита, личная защита, защита прессингом для укрепления здоровья.	
	Самостоятельная работа обучающихся	2
	Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья.	
Тема 20.2 Техника и тактика игры в нападении	Содержание учебного материала	
	1. Тактика командного нападения. 2. Учебная игра.	
	Практическое занятие	2
	Использование тактики командного нападения в учебной игре для укрепления здоровья.	
	Самостоятельная работа обучающихся	2
	Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья.	
Раздел 21.		12

Роль волейбола в формировании основ здорового образа жизни.		
Тема 21.1 Техника верхней и нижней передач двумя руками	Содержание учебного материала	
	1. Техника верхней и нижней передач двумя руками. 2. Учебная игра.	
	Практическое занятие	2
	Использование техники изученных приёмов для укрепления здоровья.	
Тема 21.2 Техника прямой нижней (верхней) подачи и приёма после неё	Содержание учебного материала	
	1. Техника прямой верхней и нижней подачи и приём после неё. 2. Учебная игра.	
	Практическое занятие	2
	Использование прямой нижней и верхней подачи и приёма после неё для укрепления здоровья.	
Тема 21.3 Зачёт	Содержание учебного материала	
	1. Итоговое тестирование. 2. Элементы техники игры в волейбол.	
	Практическое занятие	2
	Использование технических элементов волейбола в учебной игре для укрепления здоровья.	
Раздел 22. Роль лыжной		32

подготовки в формировании основ здорового образа жизни.		
Тема 22.1 Техника безопасности по лыжной подготовке. Инструктаж	Содержание учебного материала	
	1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. 2. Дистанция 5000 м.	
	Практическое занятие	2
	Использование обучающимися правил посещения занятий по лыжной подготовке, техники безопасности для укрепления здоровья, достижения жизненных целей.	
Тема 22.2 Совершенствование техники передвижения на лыжах	Содержание учебного материала	
	1. Техника лыжных ходов. 2. Дистанция 5000 м.	
	Практическое занятие	2
	Использование техники лыжных ходов на учебно-тренировочной дистанции для укрепления здоровья.	
Тема 22.3 Подъёмы на лыжах в гору. Спуски с горы на лыжах	Содержание учебного материала	
	1. Техника подъёмов способом «полуёлочкой». 2. Техника подъёмов способом «ёлочкой». 3. Техника спусков в «основной стойке». 4. Прохождение дистанции с неровностями.	
	Практическое занятие	2
	Использование техники преодоления подъёмов и спусков на лыжах для укрепления здоровья.	
Тема 22.4	Содержание учебного материала	
	Выполнение ходьбы на лыжах для укрепления здоровья.	2

Торможения, повороты на лыжах	1. Техника торможений. 2. Техника поворотов на лыжах. 3. Прохождения учебной дистанции с неровностями.	
	Практическое занятие	2
	Использование техники торможений на лыжах при спусках для укрепления здоровья.	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение ходьбы на лыжах для укрепления здоровья.	2
Тема 22.5 Совершенствование техники передвижения на лыжах	Содержание учебного материала 1. Техника лыжных ходов. 2. 10 000 м.	
	Практическое занятие	2
	Равномерное прохождение дистанции.	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение ходьбы на лыжах для укрепления здоровья.	2
Тема 22.6 Контрольное тестирование	Содержание учебного материала 1. Контрольная дистанция 3000 м. 2. Контрольная дистанция 5000 м.	
	Практическое занятие	2
	Использование техники передвижения на лыжах для укрепления здоровья.	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение ходьбы на лыжах для укрепления здоровья.	2
Тема 22.7 Контрольное тестирование	Содержание учебного материала 1. Контрольная дистанция 3000 м. 2. Контрольная дистанция 5000 м.	
	Практическое занятие	2
	Использование техники передвижения на лыжах для укрепления здоровья.	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение ходьбы на лыжах для укрепления здоровья. Подготовка к зачёту.	4
Тема 22.8	Содержание учебного материала	

Дифференцированный зачёт	1. Лёгкая атлетика. 2. Гимнастика. 3. Волейбол. 4. Баскетбол. 5. Лыжная подготовка. 6. Туризм.	
	Практическое занятие	2
	Использование физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	
	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. Ля шорты
	7. Нагрудные номера
	8. Шиповки
	<i>Гимнастический инвентарь</i>
	1. Гимнастическая скамейка
	2. Стенка гимнастическая
	3. Маты гимнастические
	4. Скакалки
	5. Перекладина навесная
	6. Гантели гимнастические
	<i>Инвентарь для спортивных игр</i>
	1. Мячи волейбольные
	2. Мячи баскетбольные
	3. Мячи футбольные
	4. Щиты баскетбольные с кольцами
	5. Волейбольная сетка
	6. Насос
	7. Столы для настольного тенниса
	8. Комплекты для настольного тенниса
	<i>Лыжный инвентарь</i>
	1. Лыжи беговые с ботинками, креплениями и палками
	<i>Туристический инвентарь</i>
	1. Рюкзак
	2. Спальный мешок
	3. Палатка

Технические средства обучения:

1. Магнитофон
2. Микрофон

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий

Основные источники:

1. Горовой, В. А. Физическая рекреация студентов: методические рекомендации / В. А. Горовой. - 2-е изд. – Мозырь : УО МГПУ имени И. П. Шамякина, 2016. – 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, 2014. - 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
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей 	<ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>Зачёт, Дифференцированный зачёт.</p>
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни 	<ul style="list-style-type: none"> - анализ дневников самоконтроля. Тестирование физической подготовленности. Устный опрос. Выполнения студентами индивидуальных заданий. <p>Зачёт. Дифференцированный зачёт.</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценка уровня физической подготовленности проводится на практических занятиях путём выполнения контрольных нормативов по разделам программы, спортивных игр, заполнения карты здоровья. Устного опроса. <p>Зачёт. Дифференцированный зачёт</p>