

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

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор КГБПОУ БМК

В.В. Толматова



20 19 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

*Физическая культура*

Барнаул, 2019

Программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 31.02.01 Лечебное дело 31.00.00 Клиническая медицина

Организация-разработчик: КГБПОУ "Барнаульский базовый медицинский колледж"

Разработчики:

Кривоножко Тамара Викторовна, преподаватель физической культуры высшей квалификационной категории

Котляров Владимир Александрович, преподаватель физической культуры высшей квалификационной категории

Кирпичникова Людмила Петровна, преподаватель физической культуры высшей квалификационной категории

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

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт программы дисциплины	стр. 4
2. Структура и содержание дисциплины	5
3. Условия реализации дисциплины	43
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	45

# 1 ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

## “Физическая культура”

### 1.1 Область применения программы

Программа дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена ППСЗ по специальности 31.02.01 Лечебное дело 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

Формируемые общие компетенции применяются при освоении программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 31.02.01 Лечебное дело:

«ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

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 рабочей программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 476 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 238 часов;  
самостоятельной работы обучающегося 238 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

#### 2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	476
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	238
<i>в том числе: указать формы проведения занятий</i>	
теоретические занятия	2
практические занятия	220
зачёт (из практических часов)	14
дифференцированный зачёт (из практических часов)	2
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	238
<i>в том числе:</i>	
1. Реферативная работа	8
2. Подготовка информационных сообщений	10
3. Разработка (выполнение) индивидуальных комплексов ритмической гимнастики	14
4. Разработка комплексов производственной гимнастики	14
5. Заполнение дневника самоконтроля	10
6. Оздоровительный бег	36
7. Оздоровительная ходьба на лыжах	44
8. Разработка (выполнение) комплексов физических упражнений для развития физических качеств	32
9. Игра в спортивные игры	54
10. Подготовка к зачёту	16
<b><i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта</i></b>	

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

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

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

	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование оздоровительного бега для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Выполнение оздоровительного бега для укрепления здоровья		
<b>Раздел 3. Роль гимнастики в формировании основ здорового образа жизни.</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 3.1. Самоконтроль в процессе физического воспитания</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Дневник самоконтроля. 2. Методы самоконтроля.		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование приёмов самоконтроля для укрепления здоровья, достижения жизненных целей.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Заполнение дневника самоконтроля для укрепления здоровья.		
<b>Тема 3.2. Ритмическая гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Задачи ритмической гимнастики. 2. Методика проведения ритмической гимнастики.		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование комплекса ритмической гимнастики для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Разработать индивидуальный комплекс ритмической гимнастики для укрепления здоровья.		
<b>Тема 3.3. Корректирующая гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Общие задачи корректирующей гимнастики. 2. Специальные и общеразвивающих упражнения.		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	



	Использование корригирующей гимнастики для укрепления здоровья, достижения жизненных целей.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение индивидуальных комплексов физических упражнений для развития физических качеств, укрепления здоровья.	2	
<b>Тема 3.4. Приём контрольных нормативов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Прыжки в длину с места.		2
	2. Подтягивание на перекладине (юноши).		2
	3. Поднимание туловища из положения лёжа на спине (девушки).		2
	4. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.		2
	5. Подскоки со скакалкой за 60 сек.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование оценки уровня развития физических способностей обучающихся для укрепления здоровья, достижения жизненных целей.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение индивидуальных комплексов физических упражнений для развития физических качеств и укрепления здоровья.	2	
<b>Раздел 4. Роль баскетбола в формировании основ здорового образа жизни.</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 4.1. Правила игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Правила игры в баскетбол.		2
	2. Двусторонняя учебная игра.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование игры в баскетбол для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья.	2	

<b>Тема 4.2. Элементы техники баскетбола</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Ведение баскетбольного мяча по площадке.		2
	2. Передачи мяча.		2
	3. Эстафеты с элементами с элементами игры.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование основных элементов техники баскетбола: держание мяча, ловля мяча, ведение мяча, передачи мяча для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья.		
<b>Тема 4.3. Броски мяча в кольцо</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Броски мяча в кольцо.		2
	2. Подвижные игры с элементами баскетбола.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
		Использование техники бросков мяча в кольцо для укрепления здоровья.	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья.		
<b>Тема 4.4. Двусторонняя игра</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Подвижные игры с элементами баскетбола.		2
	2. Игра в баскетбол.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
		Использование основных технических элементов баскетбола в двусторонней учебной игре для укрепления здоровья.	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья.		
<b>Раздел 5. Роль волейбола в формировании основ здорового</b>		<b>20</b>	

<b>образа жизни.</b>			
<b>Тема 5.1. Правила игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Правила игры в волейбол. 2. Двусторонняя игра.		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование терминологии, правил в двусторонней игре в волейбол для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья.	2	
<b>Тема 5.2. Стойки и перемещения игроков по площадке</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Стойки и перемещения игроков по площадке. 2. Двусторонняя учебная игра.		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование основных стоек и перемещений игроков по площадке для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья.	2	
<b>Тема 5.3. Техника владения мячом</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Виды подач мяча. 2. Передачи мяча. 3. Подвижные игры с элементами волейбола.		2 2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование техники владения мячом, передачи, подачи для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья.	2	
<b>Тема 5.4. Двусторонняя учебная игра</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Подвижные игры с элементами волейбола. 2. Учебная игра.		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование техники владения мячом, передачи, подачи для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья.	2	

<b>Тема 5.5. Двусторонняя игра</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Подачи мяча. 2. Двусторонняя игра.		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование основных элементов техники волейбола в двусторонней игре для укрепления здоровья.		
<b>Тема 5.6. Зачёт</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Волейбол. 2. Баскетбол.		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование штрафного броска в баскетбол, подачи мяча и передачи мяча в волейболе для укрепления здоровья.		
<b>Раздел 6. Роль лыжной подготовки в формировании основ здорового образа жизни.</b>		<b>32</b>	
<b>Тема 6.1. Техника безопасности</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. 2. Прохождение 5 км дистанции.		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование обучающимися правил посещения занятий по лыжной подготовке, техники		

	безопасности для укрепления здоровья, достижения жизненных целей.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение оздоровительной ходьбы на лыжах для укрепления здоровья.	2	
<b>Тема 6.2.</b> <b>Способы лыжных ходов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника попеременного двухшажного хода. 2. Техника попеременного четырёхшажного хода.		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование техники попеременного двухшажного, четырёхшажного хода на учебно-тренировочной дистанции для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение оздоровительной ходьбы на лыжах для укрепления здоровья.	2	
<b>Тема 6.3.</b> <b>Способы лыжных ходов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника одновременного безшажного хода. 2. Техника одновременного одношажного хода. 3. Техника одновременного двухшажного хода.		2 2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование техники одновременного безшажного, одношажного и двухшажного хода на учебно-тренировочной дистанции для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение оздоровительной ходьбы на лыжах для укрепления здоровья.	2	
<b>Тема 6.4.</b> <b>Подъёмы на лыжах в гору</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Преодоления подъёмов на лыжах способом «полуёлочкой». 2. Преодоление подъёмов на лыжах способом «ёлочкой».		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование техники подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой» на учебно-тренировочной дистанции для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение оздоровительной ходьбы на лыжах для укрепления здоровья.	2	
<b>Тема 6.5.</b>			2

<b>Спуски с гор на лыжах</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2
	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.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование техники спуска с горы на лыжах на учебно-тренировочной дистанции для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение оздоровительной ходьбы на лыжах для укрепления здоровья.	2	
<b>Тема 6.6. Торможения при спусках</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Торможения «плугом». 2. Торможения «упором». 3. Торможение боковым соскальзыванием. 4. Остановка падением.		2 2 2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование техники торможений на учебно-тренировочной дистанции для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение оздоровительной ходьбы на лыжах для укрепления здоровья.	2	
<b>Тема 6.7. Повороты на лыжах в движении</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Поворот переступанием. 2. Поворот упором. 3. Поворот на параллельных лыжах.		2 2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование поворотов на лыжах в движении на учебно-тренировочной дистанции для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение оздоровительной ходьбы на лыжах для укрепления здоровья.	2	
<b>Тема 6.8. Итоговое занятие по</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2
	1. Дистанции 3 км (девушки).		2

лыжной подготовке	2. Дистанции 5 км (юноши).		
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование ходьбы на лыжах для укрепления здоровья, достижения жизненных целей.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение оздоровительной ходьбы на лыжах для укрепления здоровья.	2	
<b>Раздел 7. Роль гимнастики в формировании основ здорового образа жизни.</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 7.1. Корректирующая гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Общие задачи корректирующей гимнастики. 2. Специальные и общеразвивающие упражнения.		1 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование корректирующей гимнастики для укрепления здоровья, достижения жизненных целей.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение индивидуальных комплексов физических упражнений для развития физических качеств, укрепления здоровья.	2	
<b>Тема 7.2. Повышение уровня общей физической подготовки</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Комплекс упражнений для развития силовых способностей. 2. Комплекс упражнений для развития гибкости.		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Применение средств для повышения уровня физической подготовленности обучающихся.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение индивидуальных комплексов физических упражнений для развития физических качеств, укрепления здоровья.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение комплекса развития силовых способностей для укрепления здоровья.	2	

<b>Тема 7.3. Общая физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Подскоки со скакалкой за 30 сек.		2
	2. Гимнастические упражнения на гимнастическом коврике.		2
	3. Гимнастические упражнения со скамейкой.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование комплексов физических упражнений для укрепления здоровья, достижения жизненных целей.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Заполнение дневника самоконтроля для укрепления здоровья.	2	
<b>Раздел 8. Роль волейбола в формировании основ здорового образа жизни.</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 8.1. Поддачи мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Верхняя прямая подача.		2
	2. Верхняя боковая подача.		2
	3. Нижняя прямая подача.		2
	4. Нижняя боковая подача.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование техники подачи мяча через сетку в игре для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья.	2	
<b>Тема 8.2. Передачи мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Передача мяча двумя руками сверху.		2
	2. Передача мяча двумя руками сверху в различных направлениях.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
		Использование техники передачи мяча через сетку в игре для укрепления здоровья.	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	



	Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья.		
<b>Тема 8.3. Двусторонняя игра</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Двусторонняя учебная игра.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Применение основных элементов техники волейбола в двусторонней игре.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	
	Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья. Подготовка к зачёту.		
<b>Тема 8.4. Зачёт</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Бег 100 м.		2
	2. Бег 2000 м (девушки).		2
	3. Бег 3000 м (юноши).		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование бега по дистанции для укрепления здоровья.		
<b>Раздел 9. Роль лёгкой атлетики в формировании основ здорового образа жизни.</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 9.1 Основы методики развития скоростных способностей</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Средства и методы развития быстроты.		2
	2. Бег по дистанции.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование методики развития быстроты для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Выполнение комплекса физических упражнений для развития скоростных способностей, укрепления здоровья.		
<b>Тема 9.2 Основы методики</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Средства и методы развития выносливости.		2
	2. Бег по дистанции.		2

<b>развития выносливости</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование методики развития выносливости для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение комплекса физических упражнений для развития выносливости, укрепления здоровья.	2	
<b>Тема 9.3 Бег на средние дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Высокий старт. 2. Тактика бега по дистанции. 3. Бег 1000 м.		2 2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование техники бега на средние дистанции для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение оздоровительного бега для укрепления здоровья.	2	
<b>Тема 9.4 Прыжки в длину (высоту)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Специальные и подводящие упражнения. 2. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение оздоровительного бега для укрепления здоровья.	2	
<b>Тема 9.5 Оздоровитель ный бег</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Специальные упражнения бегуна. 2. Бег по дистанции.		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование техники оздоровительного бега для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение оздоровительного бега для укрепления здоровья.	2	
<b>Раздел 10. Роль гимнастики в формировании основ</b>		<b>16</b>	

здорового образа жизни.			
<b>Тема 10.1</b> <b>Основы методики развития силовых способностей</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Методика развития силовых способностей. 2. Комплекс упражнений для развития силы.		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование средств, методов и приёмов развития абсолютной силы, силовой выносливости для укрепления здоровья, достижения жизненных целей.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение комплекса развития силовых способностей для укрепления здоровья.	2	
<b>Тема 10.2</b> <b>Основы методики развития гибкости</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Методика развития гибкости. 2. Комплекс упражнений для развития гибкости.		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование средств, методов и приёмов развития активной и пассивной гибкости для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение комплекса упражнений для развития гибкости, укрепления здоровья.	2	
<b>Тема 10.3</b> <b>Нетрадиционные виды гимнастики</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Дыхательная гимнастика. 2. Атлетическая гимнастика. 3. Стретчинг-гимнастика. 4. Спортивная аэробика.		2 2 2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование комплексов нетрадиционных видов гимнастики для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение комплекса ритмической гимнастики для укрепления здоровья.	2	
<b>Тема 10.4</b> <b>Контрольные нормативы</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Прыжки в длину с места. 2. Подтягивание на перекладине (юноши). 3. Поднимание туловища из положения лёжа на спине (девушки). 4. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. 5. Подскоки со скакалкой за 60 сек..		2 2 2 2 2

	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование контрольных нормативов для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Выполнение индивидуальных комплексов физических упражнений для развития физических качеств, укрепления здоровья.		
<b>Раздел 11. Роль баскетбола в формировании основ здорового образа жизни.</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 11.1 Обобщение знаний об элементах игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Передачи мяча.		2
	2. Ведение мяча.		2
	3. Броски мяча по кольцу.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование основных элементов баскетбола в двусторонней игре для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Подготовка сообщения о спортивной игре «Баскетбол».		
<b>Тема 11.2 Ловля и передача мяча на месте и в движении</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Специальные упражнения баскетболиста.		2
	2. Двусторонняя игра.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование способов передачи мяча, отработка умений и навыков в двусторонней игре для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья.		
<b>Тема 11.3 Взаимодействи е двух игроков с</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника и тактика игры в нападении.		
	2. Двусторонняя учебная игра.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	

последующим броском мяча по кольцу	Использование техники и тактики игры в нападении для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья.	2	
<b>Тема 11.4.</b> Двусторонняя игра в баскетбол	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Подвижные игры с элементами баскетбола. 2. Игра в баскетбол.		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование основных технических элементов баскетбола в двусторонней учебной игре для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья.	2	
<b>Раздел 12.</b> Роль волейбола в формировании основ здорового образа жизни.		<b>12</b>	
<b>Тема 12.1</b> Техника верхней и нижней передач двумя руками	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника перемещений, стоек волейболиста. 2. Техника выполнения верхней и нижней передачи двумя руками.		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование техники перемещений, стоек, техники верхней и нижней передач двумя руками для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подготовка сообщения о спортивной игре «Волейбол».	2	
<b>Тема 12.2</b> Техника прямой нижней (верхней) подачи и приёма после	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Элементы техники волейбола. 2. Двусторонняя учебная игра.		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Выполнение техники прямой нижней (верхней) подачи и приёма после неё в двусторонней игре для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	

неё	Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья.		
<b>Тема 12.3.</b> <b>Техника владения волейбольным мячом</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Виды подач мяча.		2
	2. Передачи мяча.		2
	3. Подвижные игры с элементами волейбола.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование техники владения мячом, передачи, подачи для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья.	2	
<b>Тема 12.4.</b> <b>Двусторонняя игра</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Подачи мяча.		2
	2. Двусторонняя игра.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
		Использование основных элементов техники волейбола в двусторонней игре для укрепления здоровья.	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья.	2	
<b>Тема 12.5</b> <b>Двусторонняя учебная игра</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Специальные упражнения волейболиста.		2
	2. Учебная игра.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
		Использование основных элементов техники волейбола в двусторонней учебной игре для укрепления здоровья.	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья. Подготовка к зачёту.	2	
<b>Тема 12.6.</b> <b>Зачёт</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Баскетбол.		2
	2. Волейбол.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование элементов спортивных игр для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.		
<b>Раздел 13.</b> <b>Роль лыжной</b>		<b>28</b>	

подготовки в формировании основ здорового образа жизни.			
<b>Тема 13.1</b> <b>Техника безопасности по лыжной подготовке.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. 2. Учебно-тренировочная дистанция 5000 м.		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование обучающимися правил посещения занятий по лыжной подготовке, техники безопасности для укрепления здоровья, достижения жизненных целей.		
<b>Тема 13.2</b> <b>Способы лыжных ходов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника передвижения на лыжах. 2. Дистанция 7000 м.		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование техники передвижения на лыжах на учебно-тренировочной дистанции для укрепления здоровья.		
<b>Тема 13.3</b> <b>Техника передвижения попеременным и ходами</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника попеременного двухшажного хода. 2. Техника попеременного четырёхшажного хода.		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование техники попеременного двухшажного, четырёхшажного хода на учебно-тренировочной дистанции для укрепления здоровья.		
<b>Тема 13.4</b> <b>Техника передвижения одновременны</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника одновременного бесшажного хода. 2. Техника одновременного одношажного хода. 3. Техника одновременного двушажного хода.		2 2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование техники одновременного бесшажного, одношажного, двушажного хода на учебно-тренировочной дистанции для укрепления здоровья.		

ми ходами	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование техники передвижения на лыжах одновременным бесшажным, одношажным и двушажным ходами для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Выполнение оздоровительной ходьбы на лыжах для укрепления здоровья.		
<b>Тема 13.5</b> <b>Подъёмы на лыжах в гору.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника подъёмов способом «полуёлочкой».		2
	2. Техника подъёмов способом «ёлочкой».		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование техники преодоления подъёмов и спусков на лыжах для укрепления здоровья.		
<b>Тема 13.6</b> <b>Спуски с горы на лыжах</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника спусков в «основной стойке».		2
	2. Прохождение дистанции с неровностями.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование техники преодоления подъёмов и спусков на лыжах для укрепления здоровья.		
<b>Тема 13.7</b> <b>Торможения, повороты на лыжах</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника торможений.		2
	2. Техника поворотов на лыжах.		2
	3. Прохождения учебной дистанции с неровностями.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
<b>Тема 13.8</b> <b>Итоговое занятие по лыжной подготовке</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Дистанция 3000 м девушки.		2
	2. Дистанция 5000 м юноши.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование ходьбы на лыжах для укрепления здоровья, достижения жизненных целей.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	



	Подготовка сообщения по теме «Лыжная подготовка».		
<b>Раздел 14. Роль Гимнастики в формировании основ здорового образа жизни.</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 14.1 Основы методики рационального дыхания</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Дыхательная гимнастика по системе Бутейко.		2
	2. Дыхательная гимнастика Стрельниковой.		2
	3. Школа дыхания «Хатхайоги».		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование дыхательной гимнастики для укрепления здоровья, достижения жизненных целей.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Написание реферата по теме.		
<b>Тема 14.2 Оздоровитель ные виды гимнастики</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Утренняя гигиеническая гимнастика.		2
	2. Ритмическая гимнастика.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
		Использование оздоровительной гимнастики для укрепления здоровья.	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Составление индивидуального комплекса ритмической гимнастики для укрепления здоровья.		
<b>Тема 14.3 Оздоровитель ные виды гимнастики</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Симметричная гимнастика.		2
	2. Корректирующая гимнастика.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
		Использование оздоровительной гимнастики для укрепления здоровья.	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Составление индивидуального комплекса корректирующей гимнастики для укрепления здоровья.		
<b>Тема 14.4 Контрольные нормативы</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Прыжки в длину с места.		2
	2. Подтягивание на перекладине (юноши).		2

	3. Поднимание туловища из положения лёжа на спине (девушки).		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование контрольных нормативов для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Выполнение индивидуальных комплексов физических упражнений для развития физических качеств, укрепления здоровья.		
<b>Тема 14.5 Контрольные нормативы</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.		2
	2. Подскоки со скакалкой за 60 сек..		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование контрольных нормативов для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Выполнение индивидуальных комплексов физических упражнений для развития физических качеств, укрепления здоровья.		
<b>Раздел 15. Роль волейбола в формировании основ здорового образа жизни.</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 15.1 Передачи, подачи мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника прямой верхней подачи мяча.		2
	2. Техника прямой нижней подачи мяча.		2
	3. Двусторонняя игра.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование техники выполнения технического приёма передачи мяча в учебной игре для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья.		
<b>Тема 15.2.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		

<b>Двусторонняя учебная игра в волейбол</b>	Двусторонняя учебная игра.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Применение основных элементов техники волейбола в двусторонней игре.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья.	2	
<b>Тема 15.3 Совершенствование техники владения волейбольным мячом</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Элементы техники волейбола. 2. Двусторонняя учебная игра.		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование техники владения волейбольным мячом в двусторонней игре для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья.	2	
<b>Раздел 16. Роль туристических походов в формировании основ здорового образа жизни.</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 16.1 Организация и методика подготовки к туристическому походу</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Организация и подготовка похода. 2. Схема последовательности этапов организации и подготовки похода.		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование мероприятий, связанных с подготовкой к походу для укрепления здоровья, достижения жизненных целей.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Написание реферата по теме.	2	
<b>Тема 16.2 Содержание теоретической подготовки</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Последовательность заполнения рюкзака. 2. Установка палатки. 3. Организационное и материально-техническое обеспечение похода.		2 2 2

	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование практических и тренировочных занятий по туризму для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Написание реферата по теме.	2	
<b>Тема 16.3</b> <b>Содержание практических занятий</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Последовательность заполнения рюкзака.		2
	2. Установка палатки.		2
	3. Организационное и материально-техническое обеспечение похода.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование практических и тренировочных занятий по туризму для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Написание реферата по теме. Подготовка к зачёту.	4	
<b>Тема 16.4</b> <b>Зачёт</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Тестовые задания по теме «Туризм».		2
	2. Учебно-тренировочная дистанция.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Выполнение тестовых заданий по туризму.		
<b>Раздел 17</b> <b>Роль лёгкой атлетики в формировании основ здорового образа жизни.</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 17.1</b> Бег на средние дистанции	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Бег 500 м.		2
	2. Бег 1000 м.		2
	3. Общая физическая подготовка.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование бега по дистанции с учётом времени для укрепления здоровья, достижения жизненных целей.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение оздоровительного бега для укрепления здоровья.	2	

<b>Тема 17.2</b> <b>Оздоровительный бег</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Бег 2000 м.		2
	2. Бег 3000 м.		2
	3. Общая физическая подготовка.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование общей выносливости при беге на длинные дистанции для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Выполнение оздоровительного бега для укрепления здоровья.		
<b>Тема 17.3</b> <b>Бег на короткие дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Низкий старт.		2
	2. Бег по дистанции.		2
	3. Финиширование.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование техники бега на короткие дистанции для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Выполнение оздоровительного бега для укрепления здоровья.		
<b>Тема 17.4</b> <b>Эстафетный бег</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Стартовые положения бегунов.		2
	2. Передача эстафетной палочки.		2
	3. Зона передачи эстафетной палочки.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование техники эстафетного бега для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Выполнение оздоровительного бега для укрепления здоровья. Подготовка к зачёту.		
<b>Раздел 18.</b> <b>Роль гимнастики в формировании основ здорового образа жизни.</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 18.1</b> <b>Оздоровитель</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Ритмическая гимнастика.		2

<b>ные виды гимнастики</b>	2. Аэробная гимнастика.		2
	3. Стретчинг-гимнастика.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование оздоровительной гимнастики для укрепления здоровья, достижения жизненных целей.		
<b>Тема 18.2 Производственная гимнастика</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение комплекса ритмической гимнастики для укрепления здоровья.	2	
	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Цели и задачи. 2. Виды производственной гимнастики.		1 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
<b>Тема 18.3 Производственная гимнастика</b>	Использование производственной гимнастики для укрепления здоровья, достижения профессиональных целей.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составление и выполнение комплексов производственной гимнастики для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	2	
	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Профессиограмма. 2. Производственная гимнастика.		2 2
<b>Раздел 19. Роль баскетбола в формировании основ здорового образа жизни.</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование производственной гимнастики для укрепления здоровья, достижения профессиональных целей.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составление и выполнение комплексов производственной гимнастики для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	2	
<b>Тема 19.1</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2
		<b>12</b>	

<b>Техника и тактика игры в защите</b>	1. Тактика командной защиты. 2. Учебная игра.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование действий игры в защите: зонная защита, личная защита, защита прессингом для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья.	2	
<b>Тема 19.2 Техника и тактика игры в нападении</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Тактика командного нападения. 2. Учебная игра.		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование тактики командного нападения в учебной игре для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья.	2	
<b>Тема 19.3 Взаимодействие двух игроков с последующим броском мяча по кольцу</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника и тактика игры в нападении. 2. Двусторонняя учебная игра.		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование техники и тактики игры в нападении для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья.	2	
<b>Тема 19.4 Двусторонняя учебная игра</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Двусторонняя учебная игра.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование техники и тактики игры в нападении для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья.	2	
<b>Раздел 20. Роль волейбола в формировании основ</b>		<b>20</b>	

здорового образа жизни.			
<b>Тема 20.1</b> Техника верхней и нижней передач двумя руками	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника верхней и нижней передач двумя руками. 2. Учебная игра.		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование техники изученных приёмов для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подготовка сообщения о спортивной игре «Волейбол».	2	
<b>Тема 20.2</b> Техника прямой нижней (верхней) подачи и приёма после неё	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника прямой верхней и нижней подачи и приём после неё. 2. Учебная игра.		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование прямой нижней и верхней подачи и приёма после неё для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение элементов спортивных игр.	2	
<b>Тема 20.3</b> Двусторонняя учебная игра	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника прямой верхней и нижней подачи и приём после неё. 2. Учебная игра.		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование прямой нижней и верхней подачи и приёма после неё для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение элементов спортивных игр. Подготовка к зачёту.	4	
<b>Тема 20.4</b> Зачёт	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Итоговое тестирование. 2. Элементы техники игры в волейбол.		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	



	Использование технических элементов волейбола в учебной игре для укрепления здоровья.		
<b>Раздел 21. Роль лыжной подготовки в формировании основ здорового образа жизни.</b>		<b>32</b>	
<b>Тема 21.1 Техника безопасности по лыжной подготовке. Инструктаж</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. 2. Дистанция 5000 м.		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование обучающимися правил посещения занятий по лыжной подготовке, техники безопасности для укрепления здоровья, достижения жизненных целей.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение ходьбы на лыжах для укрепления здоровья.	2	
<b>Тема 21.2 Совершенствование техники передвижения на лыжах</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника лыжных ходов. 2. Дистанция 5000 м.		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование техники лыжных ходов на учебно-тренировочной дистанции для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение ходьбы на лыжах для укрепления здоровья.	2	
<b>Тема 21.3 Подъёмы на лыжах в гору.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника подъёмов способом «полуёлочкой». 2. Техника подъёмов способом «ёлочкой».		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование техники преодоления подъёмов и спусков на лыжах для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение ходьбы на лыжах для укрепления здоровья.	2	

<b>Тема 21.4</b> <b>Спуски с горы на лыжах</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника спусков в «основной стойке». 2. Прохождение дистанции с неровностями.		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование техники преодоления подъёмов и спусков на лыжах для укрепления здоровья.		
<b>Тема 21.5</b> <b>Совершенствование техники передвижения на лыжах</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника лыжных ходов. 2. 10 000 м.		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Равномерное прохождение дистанции.		
<b>Тема 21.6</b> <b>Совершенствование техники передвижения на лыжах</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника лыжных ходов. 2. 10 000 м.		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Равномерное прохождение дистанции.		
<b>Тема 21.7</b> <b>Совершенствование техники передвижения на лыжах</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника лыжных ходов. 2. 10 000 м.		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Равномерное прохождение дистанции.		
<b>Тема 21.8</b> <b>Итоговое занятие по лыжной подготовке</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Контрольная дистанция 3000 м. 2. Контрольная дистанция 5000 м.		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование техники передвижения на лыжах для укрепления здоровья.		

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение ходьбы на лыжах для укрепления здоровья.	2	
<b>Раздел 22.</b> <b>Роль</b> <b>волейбола в</b> <b>формировании</b> <b>основ</b> <b>здорового</b> <b>образа жизни.</b>		24	
<b>Тема 22.1</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
<b>Техника</b>	1. Специальные упражнения волейболиста.		2
<b>прямого</b>	2. Техника выполнения прямого нападающего удара.		2
<b>нападающего</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	
<b>удара</b>	Использование прямого нападающего удара для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики для укрепление здоровья.		
<b>Тема 22.2</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
<b>Техника</b>	1. Техника перемещений, стоек волейболиста.		2
<b>верхней и</b>	2. Техника верхней и нижней передачи двумя руками.		2
<b>нижней</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	
<b>передач двумя</b>	Использование техники перемещений, стоек, техники верхней и нижней передач двумя руками в учебной игре для укрепления здоровья.		
<b>руками</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Подготовка сообщения о спортивной игре «Волейбол».		
<b>Тема 22.3</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
<b>Совершенство</b>	1. Специальные упражнения волейболиста.		2
<b>вание</b>	2. Учебно-тренировочная игра.		2
<b>элементов</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	
<b>техники игры</b>	Использование технических элементов волейбола в учебной игре для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья.		
<b>Тема 22.4</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
<b>Совершенство</b>	1. Поддачи мяча.		2

вание элементов техники игры	2. Передачи мяча.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование технических элементов волейбола в учебной игре для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики для укрепления здоровья.	2	
Тема 22.5 Совершенство вание элементов техники игры	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Подачи мяча. 2. Передачи мяча. 3. Учебная игра.		2 2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование технических элементов волейбола в учебной игре для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики для укрепления здоровья. Подготовка к зачёту.	4	
Тема 22.6 Зачёт	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Итоговое тестирование. 2. Элементы техники игры в волейбол.		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование технических элементов волейбола в учебной игре для укрепления здоровья.		
Раздел 23. Основы здорового образа жизни		32	
Тема 23.1 Гигиеническая гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Утренняя гимнастика. 2. Вводная гимнастика. 3. Производственная гимнастика.		2 2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование гигиенической гимнастики с учётом направленности будущей профессиональной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	

	Выполнение утренней гимнастики для укрепления здоровья.		
<b>Тема 23.2</b> <b>Индивидуальная программа двигательной активности</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Круговая тренировка.		2
	2. Стретчинг-гимнастика.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование оздоровительной программы для укрепления здоровья, достижения жизненных целей.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение утренней гимнастики для укрепления здоровья.	2	
<b>Тема 23.3</b> <b>Дневник самоконтроля</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Личный дневник самоконтроля.		2
	2. Объективные и субъективные данные самоконтроля.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование дневника самоконтроля для определение уровня здоровья, для достижения жизненных целей.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение утренней гимнастики для укрепления здоровья.	2	
<b>Тема 23.4</b> <b>Методика самоконтроля</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Динамика физического развития.		2
	2. Динамика физической подготовленности.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование методики самоконтроля для укрепления здоровья, достижения жененных и профессиональных целей.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Заполнение дневника самоконтроля для укрепления здоровья.	2	
<b>Тема 23.5</b> <b>Профессиогрма</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Профессиограмма специалиста.		2
	2. Средства профессионально-прикладной физической подготовки.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование профессиограммы и средств профессионально прикладной физической подготовки для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Заполнение дневника самоконтроля Для укрепления здоровья.	2	

<b>Тема 23.6</b> <b>Профилактика профессиональных заболеваний</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Цели и задачи производственной гимнастики. 2. Виды производственной гимнастики.		1 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний, укрепления здоровья, достижения профессиональных целей.		
<b>Тема 23.7</b> <b>Активный отдых</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Цели и задачи активного отдыха. 2. Виды активного отдыха.		1 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование активного отдыха для укрепления здоровья, достижения жизненных целей.		
<b>Тема 23.8</b> <b>Самостоятельные занятия физическими упражнениями</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Цели и задачи самостоятельных занятий. 2. Формы организации самостоятельных занятий.		1 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование самостоятельных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.		
<b>Тема 23.8</b> <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Исполнение производственной гимнастики для укрепления здоровья.		
<b>Раздел 24.</b> <b>Роль спортивных игр в формировании основ здорового образа жизни.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Цели и задачи самостоятельных занятий. 2. Формы организации самостоятельных занятий.		1 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование самостоятельных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.		
<b>Тема 24.1</b> <b>Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Специальные разминочные упражнения баскетболиста.		2

	2. Двусторонняя игра.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование двусторонней игры в баскетбол для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Использование утренней гимнастики для укрепления здоровья.		
<b>Тема 24.2 Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Специальные разминочные упражнения баскетболиста.		2
	2. Двусторонняя игра.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование двусторонней игры в баскетбол для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Использование утренней гимнастики для укрепления здоровья.		
<b>Тема 24.3 Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Специальные разминочные упражнения баскетболиста.		2
	2. Двусторонняя игра.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование двусторонней игры в баскетбол для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Использование утренней гимнастики для укрепления здоровья.		
<b>Тема 24.4 Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Специальные разминочные упражнения баскетболиста.		2
	2. Двусторонняя игра.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование двусторонней игры в баскетбол для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Использование утренней гимнастики для укрепления здоровья.		
<b>Тема 24.5 Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Специальные разминочные упражнения баскетболиста.		2
	2. Двусторонняя игра.		2

	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование двусторонней игры в баскетбол для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Использование утренней гимнастики для укрепления здоровья.		
<b>Тема 24.6 Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Специальные разминочные упражнения волейболиста.		2
	2. Двусторонняя игра.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование двусторонней игры в волейбол для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Использование утренней гимнастики для укрепления здоровья.		
<b>Тема 24.7 Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Специальные разминочные упражнения волейболиста.		2
	2. Двусторонняя игра.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование двусторонней игры в волейбол для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Использование утренней гимнастики для укрепления здоровья.		
<b>Тема 24.8 Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Специальные разминочные упражнения волейболиста.		2
	2. Двусторонняя игра.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование двусторонней игры в волейбол для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	
	Использование утренней гимнастики для укрепления здоровья. Подготовка к зачёту.		
<b>Тема 24.9 Зачёт</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Контрольные нормативы по физической и технической подготовленности студентов.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование мониторинга физической и технической подготовленности студентов для		



	укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.		
<b>Раздел 25. Роль спортивных игр в формировании основ здорового образа жизни.</b>			
<b>Тема 25.1</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
<b>Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке</b>	1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. 2. Дистанция 3000 м.		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование правил посещения занятий по лыжной подготовке, техники безопасности для укрепления здоровья, достижения жизненных целей.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение ходьбы на лыжах для укрепления здоровья.	2	
<b>Тема 25.2</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
<b>Лыжная подготовка</b>	1. Техника лыжных ходов 2. 5 000 м.		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Равномерное прохождение дистанции.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение ходьбы на лыжах для укрепления здоровья.	2	
<b>Тема 25.3</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
<b>Лыжная подготовка</b>	1. Техника лыжных ходов 2. 5 000 м.		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Равномерное прохождение дистанции.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение ходьбы на лыжах для укрепления здоровья.	2	
<b>Тема 25.4</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		

<b>Лыжная подготовка</b>	1. Техника лыжных ходов		2
	2. 5 000 м.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Равномерное прохождение дистанции.		
<b>Тема 25.5 Лыжная подготовка</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Выполнение ходьбы на лыжах для укрепления здоровья.		
	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника лыжных ходов		2
<b>Тема 25.6 Дифференцированный зачёт</b>	2. 5 000 м.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Равномерное прохождение дистанции.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	
<b>Тема 25.6 Дифференцированный зачёт</b>	Выполнение ходьбы на лыжах для укрепления здоровья. Подготовка к зачёту.		
	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Лёгкая атлетика.		2
	2. Гимнастика.		2
	3. Волейбол.		2
	4. Баскетбол.		2
5. Лыжная подготовка.		2	
6. Туризм.		2	
<b>Тема 25.6 Дифференцированный зачёт</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.		

### 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация дисциплины требует наличия спортивного зала, лыжной базы, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

##### Оборудование учебного кабинета:

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

##### Технические средства обучения:

1. Магнитофон
2. Микрофон

### **3.2 Информационное обеспечение обучения**

#### **Перечень рекомендуемых учебных изданий**

Основные источники:

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

#### **Интернет-ресурсы**

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

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, выполнение контрольных нормативов, тестирования, двусторонней игры в волейбол, баскетбол, выполнения студентами индивидуальных заданий, заполнения карты здоровья, а также во время зачета (аттестация по итогам 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"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка уровня физической подготовленности проводится на практических занятиях путём выполнения контрольных нормативов по разделам программы, заполнения карты здоровья, наблюдений. Анализа разработанных комплексов оздоровительных видов гимнастики, производственной гимнастики. Двусторонней игры в волейбол, баскетбол.</li> </ul> <p>Зачёт, Дифференцированный зачёт.</p>
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- анализ дневников самоконтроля. Тестирование физической подготовленности. Устный опрос. Выполнения студентами индивидуальных заданий.</li> </ul> <p>Зачёт. Дифференцированный зачёт.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка уровня физической подготовленности проводится на практических занятиях путём выполнения контрольных нормативов по разделам программы, спортивных игр, заполнения карты здоровья. Устного опроса.</li> </ul> <p>Зачёт. Дифференцированный зачёт</p>