

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

УТВЕРЖДАЮ

Директор КГБПОУ ББМК

О.М. Бондаренко



О.М. Бондаренко 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

Барнаул, 2021

Рабочая программа дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 33.02.01 Фармация

Рассмотрено на заседании ЦК

протокол № _____ от ____ . ____ .20__

Председатель ЦК:

Одобрено на заседании методического совета КГБПОУ ББМК
протокол № ____ от ____ . ____ .20__

Организация-разработчик: КГБПОУ «Барнаульский базовый медицинский колледж»

Разработчики:

Кривоножко Тамара Викторовна, преподаватель физической культуры

Кирпичникова Людмила Петровна, преподаватель физической культуры

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы дисциплины	стр. 4
2. Структура и содержание дисциплины	5
3. Условия реализации дисциплины	31
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	32

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 33.02.01 Фармация 33.00.00 Фармация

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

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

знать:

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека

основы здорового образа жизни

Формируемые общие компетенции применяются при освоении программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 33.02.01 Фармация:

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

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

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

ОК 12. 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:	
практические занятия	172
зачёт (из практических часов)	10
дифференцированный зачёт (из практических часов)	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	172
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Теория

Семестр	№ п/п	Тема	Количество часов	
			аудиторных	самостоятельной работы
1	1	Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2	2
Всего			2	2

Практика

Семестр	№ п/п	Тема	Количество часов	
			аудиторных	самостоятельной работы
1	1	Тема 2.1. Бег на короткие дистанции	2	2
	2	Тема 2.2. Бег на средние дистанции	2	2
	3	Тема 2.3. Кросс	2	2
	4	Тема 2.4. Оздоровительный бег	2	2
	5	Тема 3.1. Самоконтроль в процессе физического воспитания	2	2
	6	Тема 3.2. Ритмическая гимнастика	2	2
	7	Тема 3.3. Корректирующая гимнастика	2	2
	8	Тема 3.4. Приём контрольных нормативов	2	2
	9	Тема 4.1. Правила игры в баскетбол	2	2
	10	Тема 4.2. Элементы техники баскетбола	2	2
	11	Тема 4.3. Броски мяча в кольцо	2	2

	12	Тема 4.4.Двусторонняя игра	2	2
	13	Тема 5.1.Правила игры в волейбол	2	2
	14	Тема 5.2.Стойки и перемещения игроков по площадке	2	2
	15	Тема 5.3.Техника владения мячом	2	2
	16	Тема 5.4.Двусторонняя игра	2	2
	17	Тема 5.5.Зачёт	2	2
2	1	Тема 6.1.Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке	2	2
	2	Тема 6.2.Способы лыжных ходов	2	2
	3	Тема 6.3.Способы лыжных ходов	2	2
	4	Тема 6.4.Подъёмы на лыжах в гору	2	2
	5	Тема 6.5.Спуски с гор на лыжах	2	2
	6	Тема 6.6.Торможения при спусках	2	2
	7	Тема 6.7.Повороты на лыжах в движении	2	2
	8	Тема 6.8.Итоговое занятие по лыжной подготовке	2	2
	9	Тема 7.1.Корригирующая гимнастика	2	2
	10	Тема 7.2. Повышение уровня общей физической подготовки	2	2
	11	Тема 7.3. Основы методики развития силовых способностей	2	2
	12	Тема 7.4.Общая физическая подготовка	2	2
	13	Тема 8.1.Поддачи мяча	2	2
	14	Тема 8.2.Передачи мяча	2	2
	15	Тема 8.3.Двусторонняя учебная игра	2	2
	16	Тема 8.4.Двусторонняя учебная игра	2	2
	17	Тема 9.1. Бег на короткие дистанции	2	2
	18	Тема 9.2.Эстафетный бег	2	2
	19	Тема 9.3. Зачёт	2	2
3	1	Тема 10.1 Основы методики развития скоростных способностей	2	2
	2	Тема 10.2 Основы методики развития выносливости	2	2

	3	Тема 10.3 Бег на средние дистанции	2	2
	4	Тема 10.4 Прыжки в длину (высоту)	2	2
	5	Тема 10.5 Оздоровительный бег	2	2
	6	Тема 11.1 Основы методики развития силовых способностей	2	2
	7	Тема 11.2 Основы методики развития гибкости	2	2
	8	Тема 11.3 Нетрадиционные виды гимнастики	2	2
	9	Тема 11.4 Контрольные нормативы	2	2
	10	Тема 12.1 Обобщение знаний об элементах игры	2	2
	11	Тема 12.2 Ловля и передача мяча на месте и в движении	2	2
	12	Тема 12.3 Взаимодействие двух игроков с последующим броском по кольцу	2	2
	13	Тема 12.4 Двусторонняя игра в баскетбол	2	2
	14	Тема 13.1 Техника верхней и нижней передач двумя руками	2	2
	15	Тема 13.2 Техника прямой нижней (верхней) подачи и приёма после неё	2	2
	16	Тема 13.3 Техника владения волейбольным мячом	2	2
	17	Тема 13.4 Двусторонняя игра	2	2
	18	Тема 13.5 Зачёт	2	2
4	1	Тема 14.1 Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке	2	2
	2	Тема 14.3 Техника передвижения попеременными ходами	2	2
	3	Тема 14.4 Техника передвижения одновременными ходами	2	2
	4	Тема 14.5 Подъёмы на лыжах в гору	2	2
	5	Тема 14.6 Спуски с горы на лыжах	2	2
	6	Тема 14.7 Торможения, повороты на лыжах	2	2
	7	Тема 14.8 Итоговое занятие по лыжной подготовке	2	2
	8	Тема 15.1 Основы методики рационального дыхания	2	2
	9	Тема 15.3 Оздоровительные виды гимнастики	2	2

	10	Тема 15.5 Контрольные нормативы	2	2
	11	Тема 16.1 Передачи, подачи мяча	2	2
	12	Тема 16.2 Игра в волейбол	2	2
	13	Тема 16.3 Двусторонняя учебная игра в волейбол	2	2
	14	Тема 17.1 Организация и методика подготовки к туристическому походу	2	2
	15	Тема 17.2 Содержание теоретической подготовки и практических занятий	2	2
	16	Тема 17.4 Зачёт	2	2
5	1	Тема 18.1 Бег на средние дистанции	2	2
	2	Тема 18.2 Оздоровительный бег	2	2
	3	Тема 19.1 Оздоровительные виды гимнастики	2	2
	4	Тема 19.2 Производственная гимнастика	2	2
	5	Тема 20.1 Техника и тактика игры в защите	2	2
	6	Тема 20.2 Техника и тактика игры в нападении	2	2
	7	Тема 20.3 Взаимодействие двух игроков с последующим броском мяча по кольцу	2	2
	8	Тема 21.1 Техника верхней и нижней передач двумя руками	2	2
	9	Тема 21.2 Техника прямой нижней (верхней) подачи и приёма после неё.	2	2
	10	Тема 21.3 Зачёт	2	2
6	1	Тема 22.1 Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Инструктаж	2	2
	2	Тема 22.2 Совершенствование техники передвижения на лыжах	2	2
	3	Тема 22.3 Подъёмы на лыжах в гору. Спуски с горы на лыжах	2	2
	4	Тема 22.4 Совершенствование техники передвижения на лыжах	2	2
	5	Тема 22.5 Дифференцированный зачёт	2	2
Всего			170	170

2.3. Содержание дисциплины

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

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

	Практическое занятие	2	
	Ритмическая гимнастика		
	Самостоятельная работа обучающихся Индивидуальный комплекс ритмической гимнастики для укрепления здоровья.	2	
Тема 3.3. Корректирующая гимнастика	Содержание учебного материала		
	Общие задачи корректирующей гимнастики. Специальные и общеразвивающих упражнения.		
	Практическое занятие	2	
	Корректирующая гимнастика		
	Самостоятельная работа обучающихся Комплекс физических упражнений для развития физических качеств, укрепления здоровья.	2	
Тема 3.4. Приём контрольных нормативов	Содержание учебного материала		
	Прыжки в длину с места. Подтягивание на перекладине (юноши). Поднимание туловища из положения лёжа на спине (девушки). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Подскоки со скакалкой за 60 сек.		
	Практическое занятие	2	
	Приём контрольных нормативов		
	Самостоятельная работа обучающихся Индивидуальный комплекс физических упражнений для развития физических качеств и укрепления здоровья.	2	
	Раздел 4. Роль баскетбола в формировании основ здорового образа жизни.		
	Тема 4.1. Правила игры в баскетбол	Содержание учебного материала	
Правила игры в баскетбол. Двусторонняя учебная игра.			

	Практическое занятие	2
	Правила игры	
	Самостоятельная работа обучающихся Элементы спортивных игр для укрепления здоровья.	2
Тема 4.2. Элементы техники баскетбола	Содержание учебного материала	
	Ведение баскетбольного мяча по площадке. Передачи мяча. Эстафеты с элементами с элементами игры.	
	Практическое занятие	2
	Элементы техники баскетбола	
	Самостоятельная работа обучающихся Элементы спортивных игр для укрепления здоровья.	2
Тема 4.3. Броски мяча в кольцо	Содержание учебного материала	
	Броски мяча в кольцо. Подвижные игры с элементами баскетбола.	
	Практическое занятие	2
	Броски мяча в кольцо	
	Самостоятельная работа обучающихся Элементы спортивных игр для укрепления здоровья.	2
Тема 4.4. Двусторонняя игра	Содержание учебного материала	
	Подвижные игры с элементами баскетбола. Игра в баскетбол.	
	Практическое занятие	2
	Двусторонняя игра	
	Самостоятельная работа обучающихся Элементы спортивных игр для укрепления здоровья.	2
Раздел 5. Роль волейбола в формировании основ здорового образа жизни.		

Тема 5.1. Правила игры в волейбол	Содержание учебного материала	
	Правила игры в волейбол. Двусторонняя игра.	
	Практическое занятие	2
	Правила игры	
	Самостоятельная работа обучающихся Элементы спортивных игр для укрепления здоровья.	2
Тема 5.2. Стойки и перемещения игроков по площадке	Содержание учебного материала	
	Стойки и перемещения игроков по площадке. Двусторонняя учебная игра.	
	Практическое занятие	2
	Стойки и перемещения игроков по площадке	
	Самостоятельная работа обучающихся Элементы спортивных игр для укрепления здоровья.	2
Тема 5.3. Техника владения мячом	Содержание учебного материала	
	Виды подач мяча. Передачи мяча. Подвижные игры с элементами волейбола.	
	Практическое занятие	2
	Техника владения мячом	
	Самостоятельная работа обучающихся Элементы спортивных игр для укрепления здоровья.	2
Тема 5.4. Двусторонняя игра	Содержание учебного материала	
	Подачи мяча. Двусторонняя игра.	
	Практическое занятие	2
	Двусторонняя игра	

	Самостоятельная работа обучающихся Элементы спортивных игр для укрепления здоровья. Подготовка к зачёту.	4
Тема 5.5. Зачёт	Содержание учебного материала	
	Волейбол. Баскетбол.	
	Практическое занятие	2
	Контрольные нормативы, тестирование.	
Раздел 6. Роль лыжной подготовки в формировании основ здорового образа жизни.		
Тема 6.1. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке	Содержание учебного материала	
	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Прохождение 5 км дистанции.	
	Практическое занятие	2
	Техника безопасности	
	Самостоятельная работа обучающихся Оздоровительная ходьба на лыжах для укрепления здоровья.	2
Тема 6.2. Способы лыжных ходов	Содержание учебного материала	
	Техника попеременного двухшажного хода. Техника попеременного четырёхшажного хода.	
	Практическое занятие	2
	Способы лыжных ходов	
	Самостоятельная работа обучающихся Оздоровительная ходьба на лыжах для укрепления здоровья.	2
Тема 6.3. Способы лыжных ходов	Содержание учебного материала	
	Техника одновременного безшажного хода. Техника одновременного одношажного хода. Техника одновременного двухшажного хода.	

	Практическое занятие	2
	Способы лыжных ходов	
	Самостоятельная работа обучающихся Оздоровительная ходьба на лыжах для укрепления здоровья.	2
Тема 6.4. Подъёмы на лыжах в гору	Содержание учебного материала	
	Преодоления подъёмов на лыжах способом «полуёлочкой». Преодоление подъёмов на лыжах способом «ёлочкой».	
	Практическое занятие	2
	Подъёмы на лыжах в гору	
	Самостоятельная работа обучающихся Оздоровительная ходьба на лыжах для укрепления здоровья.	2
Тема 6.5. Спуски с гор на лыжах	Содержание учебного материала	
	Техника спуска с горы на лыжах в основной стойке. Техника спуска с горы на лыжах в низкой стойке. Техника спуска с горы на лыжах в стойке отдыха.	
	Практическое занятие	2
	Спуски с гор на лыжах	
	Самостоятельная работа обучающихся Оздоровительная ходьба на лыжах для укрепления здоровья.	2
Тема 6.6. Торможения при спусках	Содержание учебного материала	
	Торможения «плугом». Торможения «упором». Торможение боковым соскальзыванием. Остановка падением.	
	Практическое занятие	2
	Торможения при спусках	
	Самостоятельная работа обучающихся	2

	Оздоровительная ходьба на лыжах для укрепления здоровья.	
Тема 6.7. Повороты на лыжах в движении	Содержание учебного материала	
	Поворот переступанием. Поворот упором. Поворот на параллельных лыжах.	
	Практическое занятие	2
	Повороты на лыжах в движении	
	Самостоятельная работа обучающихся Оздоровительная ходьба на лыжах для укрепления здоровья.	2
Тема 6.8. Итоговое занятие по лыжной подготовке	Содержание учебного материала	
	Дистанции 3 км (девушки). Дистанции 5 км (юноши).	
	Практическое занятие	2
	Итоговое занятие по лыжной подготовке	
	Самостоятельная работа обучающихся Оздоровительная ходьба на лыжах для укрепления здоровья.	2
Раздел 7. Роль гимнастики в формировании основ здорового образа жизни.		
Тема 7.1. Корректирующая гимнастика	Содержание учебного материала	
	Общие задачи корректирующей гимнастики. Специальные и общеразвивающие упражнения.	
	Практическое занятие	2
	Корректирующая гимнастика	
	Самостоятельная работа обучающихся Индивидуальный комплекс физических упражнений для развития физических качеств, укрепления здоровья.	2
Тема 7.2. Повышение уровня	Содержание учебного материала	
	Комплекс упражнений для развития силовых способностей.	

общей физической подготовки	Комплекс упражнений для развития гибкости.	
	Практическое занятие	2
	Повышение уровня общей физической подготовки	
	Самостоятельная работа обучающихся Индивидуальный комплекс физических упражнений для развития физических качеств, укрепления здоровья.	2
Тема 7.3 Основы методики развития силовых способностей	Содержание учебного материала	
	Методика развития силовых способностей. Комплекс упражнений для развития силы.	
	Практическое занятие	2
	Основы методики развития силовых способностей	
	Самостоятельная работа обучающихся Комплекс развития силовых способностей для укрепления здоровья.	2
	Тема 7.4. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала
Подскоки со скакалкой за 30 сек. Гимнастические упражнения на гимнастическом коврике. Гимнастические упражнения со скамейкой.		
Практическое занятие		2
Общая физическая подготовка		
Самостоятельная работа обучающихся Дневник самоконтроля для укрепления здоровья.		2
Раздел 8. Роль волейбола в формировании основ здорового образа жизни.		
Тема 8.1. Поддачи мяча в волейболе	Содержание учебного материала	
	Верхняя прямая подача. Верхняя боковая подача. Нижняя прямая подача. Нижняя боковая подача.	

	Практическое занятие	2
	Подачи мяча в волейболе	
	Самостоятельная работа обучающихся Элементы спортивных игр для укрепления здоровья.	2
Тема 8.2. Передачи мяча в волейболе	Содержание учебного материала	
	Передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча двумя руками сверху в различных направлениях.	
	Практическое занятие	2
	Передачи мяча в волейболе	
	Самостоятельная работа обучающихся Элементы спортивных игр для укрепления здоровья.	2
Тема 8.3. Двусторонняя игра в волейбол	Содержание учебного материала	
	Двусторонняя учебная игра.	
	Практическое занятие	2
	Двусторонняя игра в волейбол	
	Самостоятельная работа обучающихся Элементы спортивных игр для укрепления здоровья.	2
Тема 8.4 Двусторонняя игра в волейбол	Содержание учебного материала	
	Специальные упражнения волейболиста. Учебная игра.	
	Практическое занятие	2
	Двусторонняя игра в волейбол	
	Самостоятельная работа обучающихся Элементы спортивных игр для укрепления здоровья.	2
Раздел 9. Роль лёгкой атлетики в формировании основ здорового образа жизни.		
Тема 9.1 Бег на короткие	Содержание учебного материала	
	Низкий старт.	

дистанции	Бег по дистанции. Финиширование.	
	Практическое занятие	2
	Бег на короткие дистанции	
	Самостоятельная работа обучающихся Оздоровительный бег для укрепления здоровья.	2
Тема 9.2 Эстафетный бег	Содержание учебного материала	
	Стартовые положения бегунов. Передача эстафетной палочки. Зона передачи эстафетной палочки.	
	Практическое занятие	2
	Эстафетный бег	
	Самостоятельная работа обучающихся Оздоровительный бег для укрепления здоровья. Подготовка к зачёту.	4
Тема 9.5 Зачёт	Содержание учебного материала	
	Бег 100 м. Бег 2000 м (девушки). Бег 3000 м (юноши).	
	Практическое занятие	2
	Контрольные нормативы, тестирование.	
Раздел 10. Роль лёгкой атлетики в формировании основ здорового образа жизни.		
Тема 10.1 Основы методики развития скоростных способностей	Содержание учебного материала	
	Средства и методы развития быстроты. Бег по дистанции.	
	Практическое занятие	2
	Основы методики развития скоростных способностей	
	Самостоятельная работа обучающихся	2

	Комплекс физических упражнений для развития скоростных способностей, укрепления здоровья.	
Тема 10.2 Основы методики развития выносливости	Содержание учебного материала	
	Средства и методы развития выносливости. Бег по дистанции.	
	Практическое занятие	2
	Основы методики развития выносливости	
	Самостоятельная работа обучающихся Комплекс физических упражнений для развития выносливости, укрепления здоровья.	2
Тема 10.3 Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала	
	Высокий старт. Тактика бега по дистанции. Бег 1000 м.	
	Практическое занятие	2
	Бег на средние дистанции	
	Самостоятельная работа обучающихся Оздоровительный бег для укрепления здоровья.	2
Тема 10.4 Прыжки в длину (высоту)	Содержание учебного материала	
	Специальные и подводящие упражнения. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	
	Практическое занятие	2
	Прыжки в длину (высоту)	
	Самостоятельная работа обучающихся Оздоровительный бег для укрепления здоровья.	2
Тема 10.5 Оздоровительный	Содержание учебного материала	
	Специальные упражнения бегуна.	

бег	Бег по дистанции.	
	Практическое занятие	2
	Оздоровительный бег для укрепления здоровья.	
	Самостоятельная работа обучающихся Оздоровительный бег для укрепления здоровья.	2
Раздел 11. Роль гимнастики в формировании основ здорового образа жизни.		
Тема 11.1 Основы методики развития силовых способностей	Содержание учебного материала	
	Методика развития силовых способностей. Комплекс упражнений для развития силы.	
	Практическое занятие	2
	Основы методики развития силовых способностей	
	Самостоятельная работа обучающихся Комплекс упражнений для развития силовых способностей для укрепления здоровья.	2
	Тема 11.2 Основы методики развития гибкости	Содержание учебного материала
Основы методики развития гибкости	Методика развития гибкости. Комплекс упражнений для развития гибкости.	
	Практическое занятие	2
	Основы методики развития гибкости	
	Самостоятельная работа обучающихся Комплекс упражнений для развития гибкости, укрепления здоровья.	2
	Тема 11.3 Нетрадиционные виды гимнастики	Содержание учебного материала
Нетрадиционные виды гимнастики	Дыхательная гимнастика. Атлетическая гимнастика. Стретчинг-гимнастика. Спортивная аэробика.	
	Практическое занятие	2

	Нетрадиционные виды гимнастики	
	Самостоятельная работа обучающихся Комплекс ритмической гимнастики для укрепления здоровья.	2
Тема 11.4 Контрольные нормативы	Содержание учебного материала	
	Прыжки в длину с места. Подтягивание на перекладине (юноши). Поднимание туловища из положения лёжа на спине (девушки). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Подскоки со скакалкой за 60 сек..	
	Практическое занятие	2
	Контрольные нормативы	
	Самостоятельная работа обучающихся Индивидуальный комплекс физических упражнений для развития физических качеств, укрепления здоровья.	2
Раздел 12. Роль баскетбола в формировании основ здорового образа жизни.		
Тема 12.1 Обобщение знаний об элементах игры	Содержание учебного материала	
	Передачи мяча. Ведение мяча. Броски мяча по кольцу.	
	Практическое занятие	2
	Обобщение знаний об элементах игры	
	Самостоятельная работа обучающихся Баскетбол.	2
Тема 12.2 Ловля и передача мяча на месте и в движении	Содержание учебного материала	
	1. Специальные упражнения баскетболиста. 2. Двусторонняя игра.	
	Практическое занятие	2

	Ловля и передача мяча на месте и в движении	
	Самостоятельная работа обучающихся Элементы спортивных игр для укрепления здоровья.	2
Тема 12.3 Взаимодействие двух игроков с последующим броском мяча по кольцу	Содержание учебного материала	
	Техника и тактика игры в нападении. Двусторонняя учебная игра.	
	Практическое занятие	2
	Взаимодействие двух игроков с последующим броском мяча по кольцу	
	Самостоятельная работа обучающихся Элементы спортивных игр для укрепления здоровья.	2
Тема 12.4. Двусторонняя игра в баскетбол	Содержание учебного материала	
	Подвижные игры с элементами баскетбола. Игра в баскетбол.	
	Практическое занятие	2
	Двусторонняя игра в баскетбол	
	Самостоятельная работа обучающихся Элементы спортивных игр для укрепления здоровья.	2
Раздел 13. Роль волейбола в формировании основ здорового образа жизни.		
Тема 13.1 Техника верхней и нижней передач двумя руками	Содержание учебного материала	
	Техника перемещений, стоек волейболиста. Техника выполнения верхней и нижней передачи двумя руками.	
	Практическое занятие	2
	Техника верхней и нижней передач двумя руками	
	Самостоятельная работа обучающихся Волейбол.	2
Тема 13.2 Техника прямой нижней	Содержание учебного материала	
	Элементы техники волейбола.	

(верхней) подачи и приёма после неё	Двусторонняя учебная игра.	
	Практическое занятие	2
	Техника прямой нижней (верхней) подачи и приёма после неё	
	Самостоятельная работа обучающихся Элементы спортивных игр для укрепления здоровья.	2
Тема 13.3. Техника владения волейбольным мячом	Содержание учебного материала	
	Виды подач мяча. Передачи мяча. Подвижные игры с элементами волейбола.	
	Практическое занятие	2
	Техника владения волейбольным мячом	
	Самостоятельная работа обучающихся Элементы спортивных игр для укрепления здоровья.	2
Тема 13.4. Двусторонняя игра в волейбол	Содержание учебного материала	
	Подачи мяча. Двусторонняя игра.	
	Практическое занятие	2
	Двусторонняя игра в волейбол	
	Самостоятельная работа обучающихся Элементы спортивных игр для укрепления здоровья. Подготовка к зачёту.	4
Тема 13.5 Зачёт	Содержание учебного материала	
	Баскетбол. Волейбол.	
	Практическое занятие	2
	Контрольные нормативы. Тестирование.	
Раздел 14. Роль лыжной подготовки в формировании основ здорового образа жизни.		

Тема 14.1 Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	Содержание учебного материала	
	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Учебно-тренировочная дистанция 5000 м.	
	Практическое занятие	2
	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	
	Самостоятельная работа обучающихся Оздоровительная ходьба на лыжах для укрепления здоровья.	2
Тема 14.2 Техника передвижения попеременными ходами	Содержание учебного материала	
	Техника попеременного двухшажного хода. Техника попеременного четырёхшажного хода.	
	Практическое занятие	2
	Техника передвижения попеременными ходами	
	Самостоятельная работа обучающихся Оздоровительная ходьба на лыжах для укрепления здоровья.	2
Тема 14.3 Техника передвижения одновременными ходами	Содержание учебного материала	
	Техника одновременного бесшажного хода. Техника одновременного одношажного хода. Техника одновременного двушажного хода.	
	Практическое занятие	2
	Техника передвижения одновременными ходами	
	Самостоятельная работа обучающихся Оздоровительная ходьба на лыжах для укрепления здоровья.	2
Тема 14.4 Подъёмы на лыжах в гору.	Содержание учебного материала	
	Техника подъёмов способом «полуёлочкой». Техника подъёмов способом «ёлочкой».	
	Практическое занятие	2
	Подъёмы на лыжах в гору.	

	Самостоятельная работа обучающихся Оздоровительная ходьба на лыжах для укрепления здоровья.	2
Тема 14.5 Спуски с горы на лыжах	Содержание учебного материала	
	Техника спусков в «основной стойке». Прохождение дистанции с неровностями.	
	Практическое занятие	2
	Спуски с горы на лыжах	
	Самостоятельная работа обучающихся Оздоровительная ходьба на лыжах для укрепления здоровья.	2
Тема 14.6 Торможения, повороты на лыжах	Содержание учебного материала	
	Техника торможений. Техника поворотов на лыжах. Прохождения учебной дистанции с неровностями.	
	Практическое занятие	2
	Торможения, повороты на лыжах	
	Самостоятельная работа обучающихся Оздоровительная ходьба на лыжах для укрепления здоровья.	2
	Содержание учебного материала	
Тема 14.7 Итоговое занятие по лыжной подготовке	Дистанция 3000 м девушки. Дистанция 5000 м юноши.	
	Практическое занятие	2
	Итоговое занятие по лыжной подготовке	
	Самостоятельная работа обучающихся Лыжная подготовка.	2
	Содержание учебного материала	
Раздел 15. Роль Гимнастики в формировании основ здорового образа жизни.		
Тема 15.1 Основы методики	Содержание учебного материала	
	Дыхательная гимнастика по системе Бутейко.	

рационального дыхания	Дыхательная гимнастика Стрельниковой. Школа дыхания «Хатхайоги».	
	Практическое занятие	2
	Основы методики рационального дыхания	
	Самостоятельная работа обучающихся Рациональное дыхание.	2
Тема 15.2 Оздоровительные виды гимнастики	Содержание учебного материала	
	Утренняя гигиеническая гимнастика. Ритмическая гимнастика. Корригирующая гимнастика.	
	Практическое занятие	2
	Оздоровительные виды гимнастики	
	Самостоятельная работа обучающихся Индивидуальный комплекс корригирующей гимнастики для укрепления здоровья.	2
Тема 15.3 Контрольные нормативы	Содержание учебного материала	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Подскоки со скакалкой за 60 сек..	
	Практическое занятие	2
	Контрольные нормативы	
	Самостоятельная работа обучающихся Индивидуальный комплекс физических упражнений для развития физических качеств, укрепления здоровья.	2
Раздел 16. Роль волейбола в формировании основ здорового образа жизни.		
Тема 16.1 Передачи, подачи мяча в волейболе	Содержание учебного материала	
	Техника прямой верхней подачи мяча. Техника прямой нижней подачи мяча. Двусторонняя игра.	

		Практическое занятие	2
		Передачи, подачи мяча в волейболе	
		Самостоятельная работа обучающихся Элементы спортивных игр для укрепления здоровья.	2
Тема 16.2 Игра в волейбол		Содержание учебного материала	
		Специальные упражнения волейболиста. Учебная игра.	
		Практическое занятие	2
		Игра в волейбол	
		Самостоятельная работа обучающихся Элементы спортивных игр для укрепления здоровья.	2
Тема 16.3. Двусторонняя учебная игра в волейбол		Содержание учебного материала	
		Двусторонняя учебная игра.	
		Практическое занятие	2
		Двусторонняя учебная игра в волейбол	
		Самостоятельная работа обучающихся Элементы спортивных игр для укрепления здоровья.	2
Раздел 17. Роль туристических походов в формировании основ здорового образа жизни.			
Тема 17.1 Организация и методика подготовки туристическому походу	и к	Содержание учебного материала	
		Организация и подготовка похода. Схема последовательности этапов организации и подготовки похода.	
		Практическое занятие	2
		Организация и методика подготовки к туристическому походу	
		Самостоятельная работа обучающихся Туризм	2
Тема 17.2 Содержание		Содержание учебного материала	
		Последовательность заполнения рюкзака	

теоретической подготовки и практический занятия по туризму	Установка палатки.	
	Организационное и материально-техническое обеспечение похода.	
	Практическое занятие	2
	Содержание теоретической подготовки по туризму	
Тема 17.3 Зачёт	Самостоятельная работа обучающихся Туризм. Подготовка к зачёту.	4
	Содержание учебного материала	
	Тестовые задания по теме «Туризм». Учебно-тренировочная дистанция.	
	Практическое занятие	2
Контрольные нормативы. Тестирование.		
Раздел 18. Роль лёгкой атлетики в формировании основ здорового образа жизни.		
Тема 18.1 Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала	
	Бег 500 м. Бег 1000 м. Общая физическая подготовка.	
	Практическое занятие	2
	Бег на средние дистанции	
	Самостоятельная работа обучающихся Оздоровительный бег для укрепления здоровья.	2
Тема 18.2. Оздоровительный бег	Содержание учебного материала	
	Бег 2000 м. Бег 3000 м. Общая физическая подготовка.	
	Практическое занятие	2
	Оздоровительный бег для укрепления здоровья.	

	Самостоятельная работа обучающихся Оздоровительный бег для укрепления здоровья.	2
Раздел 19. Роль гимнастики в формировании основ здорового образа жизни.		
Тема 19.1 Оздоровительные виды гимнастики	Содержание учебного материала	
	Ритмическая гимнастика. Аэробная гимнастика. Стретчинг-гимнастика.	
	Практическое занятие	2
	Оздоровительные виды гимнастики	
	Самостоятельная работа обучающихся Комплекс ритмической гимнастики для укрепления здоровья.	2
Тема 19.2 Производственная гимнастика	Содержание учебного материала	
	Цели и задачи. Виды производственной гимнастики.	
	Практическое занятие	2
	Производственная гимнастика	
	Самостоятельная работа обучающихся Комплекс производственной гимнастики для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	2
Раздел 20. Роль баскетбола в формировании основ здорового образа жизни.		
Тема 20.1 Техника и тактика игры в защите	Содержание учебного материала	
	Тактика командной защиты. Учебная игра.	
	Практическое занятие	2
	Техника и тактика игры в защите	
	Самостоятельная работа обучающихся Элементы спортивных игр для укрепления здоровья.	2

Тема 20.2 Техника и тактика игры в нападении	Содержание учебного материала	
	Тактика командного нападения. Учебная игра.	
	Практическое занятие	2
	Техника и тактика игры в нападении	
	Самостоятельная работа обучающихся Элементы спортивных игр для укрепления здоровья.	2
Тема 20.3 Взаимодействие двух игроков с последующим броском мяча по кольцу	Содержание учебного материала	
	Техника и тактика игры в нападении. Двусторонняя учебная игра.	
	Практическое занятие	2
	Взаимодействие двух игроков с последующим броском мяча по кольцу	
	Самостоятельная работа обучающихся Элементы спортивных игр для укрепления здоровья	2
Раздел 21. Роль волейбола в формировании основ здорового образа жизни.		
Тема 21.1 Техника верхней и нижней передач двумя руками	Содержание учебного материала	
	Техника верхней и нижней передач двумя руками. Учебная игра.	
	Практическое занятие	2
	Техника верхней и нижней передач двумя руками	
	Самостоятельная работа обучающихся Волейбол.	2
Тема 21.2 Техника прямой нижней (верхней) подачи и приёма после неё	Содержание учебного материала	
	Техника прямой верхней и нижней подачи и приём после неё. Учебная игра.	
	Практическое занятие	2
	Техника прямой нижней (верхней) подачи и приёма после неё	

	Самостоятельная работа обучающихся Элементы спортивных игр. Подготовка к зачёту.	4
Тема 21.3 Зачёт	Содержание учебного материала	
	Итоговое тестирование. Элементы техники игры в волейбол.	
	Практическое занятие	2
	Контрольные нормативы. Тестирование.	
Раздел 22. Роль лыжной подготовки в формировании основ здорового образа жизни.		
Тема 22.1 Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Инструктаж	Содержание учебного материала	
	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Дистанция 5000 м.	
	Практическое занятие	2
	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Инструктаж	
	Самостоятельная работа обучающихся Ходьба на лыжах для укрепления здоровья.	2
Тема 22.2 Совершенствование техники передвижения на лыжах	Содержание учебного материала	
	Техника лыжных ходов. Дистанция 5000 м.	
	Практическое занятие	2
	Совершенствование техники передвижения на лыжах	
	Самостоятельная работа обучающихся Ходьба на лыжах для укрепления здоровья.	2
Тема 22.3 Подъёмы на лыжах в гору. Спуски с горы на лыжах	Содержание учебного материала	
	Техника подъёмов способом «полуёлочкой». Техника подъёмов способом «ёлочкой». Техника спусков в «основной стойке».	

	Прохождение дистанции с неровностями.	
	Практическое занятие	2
	Подъёмы на лыжах в гору. Спуски с горы на лыжах	
	Самостоятельная работа обучающихся Ходьба на лыжах для укрепления здоровья.	2
Тема 22.4 Совершенствование техники передвижения на лыжах	Содержание учебного материала	
	Техника лыжных ходов. 10 000 м.	
	Практическое занятие	2
	Совершенствование техники передвижения на лыжах	
	Самостоятельная работа обучающихся Ходьба на лыжах для укрепления здоровья. Подготовка к дифференцированному зачёту.	4
Тема 22.5 Дифференцированный зачёт	Практическое занятие	2
	Дифференцированный зачёт	
Всего		344

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
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. Л\а шорты
	7. Нагрудные номера
	8. Шиповки
	<i>Гимнастический инвентарь</i>
	1. Гимнастическая скамейка
	2. Стенка гимнастическая
	3. Маты гимнастические
	4. Скакалки
	5. Перекладина навесная
	6. Гантели гимнастические
	<i>Инвентарь для спортивных игр</i>
	1. Мячи волейбольные
	2. Мячи баскетбольные
	3. Мячи футбольные
	4. Щиты баскетбольные с кольцами
	5. Волейбольная сетка
	6. Насос
	7. Столы для настольного тенниса
	8. Комплекты для настольного тенниса
	<i>Лыжный инвентарь</i>
	1. Лыжи беговые с ботинками, креплениями и палками
	<i>Туристический инвентарь</i>
	1. Рюкзак

	2. Спальный мешок
	3. Палатка
3.	Технические средства обучения: 1. Магнитофон 2. Микрофон

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий

Основные источники:

1. Горовой, В. А. Физическая рекреация студентов: методические рекомендации / В. А. Горовой. - 2-е изд. – Мозырь : УО МГПУ имени И. П. Шамякина, 2017. – 158 с.
2. Епифанов В.А., Лечебная физическая культура и массаж: учебник / В. А. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2019. - 528 с.: ил. - 528 с. – Текст: электронный. - ISBN 978-5-9704-5517-3 – URL: <http://www.medcollegelib.ru/book/ISBN9785970455173.html>
3. Организация и проведение самостоятельных занятий по физической культуре : учебное пособие для студентов и школьников специальных медицинских групп / А. А. Суриков ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. агентство по образованию, Чуваш. гос. пед. ун-т им. И. Я. Яковлева. - Чебоксары : ЧГПУ, 2018. - 84 с. : табл. ; 20 см. - 40 экз..
4. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Академия, 2018. - 288 с.
5. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 599 с. — (Профессиональное образование).

Интернет-ресурсы

1. Электронно-библиотечная система (ЭБС): «Консультант студента. Электронная библиотека медицинского колледжа». Режим доступа: <http://www.studmedlib.ru/cgi-bin/mb4>, <http://www.studentlibrary.ru/>
2. Министерство здравоохранения Российской Федерации [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.minzdravsoc.ru>
3. Лечебная физкультура и спортивная медицина: научно-практический журнал / учредитель и издатель Общероссийский общественный фонд «Социальное развитие России». – М., 2015-2020 гг.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, выполнение контрольных нормативов, тестирования, двусторонней игры в волейбол, баскетбол, выполнения студентами индивидуальных заданий, заполнения карты здоровья, а также во время зачета (аттестация по итогам 1, 2, 3, 4, 5 семестра) и дифференцированного зачёта (промежуточная аттестация).

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