

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ АЛТАЙСКОГО КРАЯ

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

УТВЕРЖДАЮ

Директор КГБПОУ БМК

О.М. Бондаренко



«26» августа 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Физическая культура

Барнаул, 2021

Рабочая программа дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 31.02.01 Лечебное дело

Рассмотрено на заседании ЦК

протокол № _____ от ____ . ____ .20__

Председатель ЦК:

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

Организация-разработчик: КГБПОУ «Барнаулский базовый медицинский колледж»

Разработчики:

Гофер Анатолий Рафаилович, преподаватель физической культуры

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	41
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	43

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1 Область применения рабочей программы Рабочая программа дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 31.02.01 Лечебное дело 31.00.00 Клиническая медицина

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

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

знать:

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

основы здорового образа жизни.

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

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

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

ОК 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
Максимальная учебная нагрузка (всего)	476
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	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
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	238
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Теория

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

Практика

Семестр	№ п/п	Тема занятия	Количество часов		Форма контроля
			аудиторных	самостоятель- ной работы	
1	2	Тема 2.1. Бег на короткие дистанции	2	2	Вводный контроль
	3	Тема 2.2. Бег на средние дистанции	2	2	Вводный контроль
	4	Тема 2.3. Кросс	2	2	Вводный контроль
	5	Тема 2.4. Оздоровительный бег	2	2	Вводный контроль
	6	Тема 3.1. Самоконтроль в процессе физического воспитания	2	2	Текущий контроль
	7	Тема 3.2. Корректирующая гимнастика	2	2	Текущий контроль
	8	Тема 3.3. Ритмическая гимнастика	2	2	Текущий контроль
	9	Тема 3.4. Общая физическая подготовка	2	2	Текущий контроль
	10	Тема 3.5. Контрольные нормативы	2	2	Текущий контроль

	11	Тема 4.1. Правила игры в баскетбол	2	2	Текущий контроль
	12	Тема 4.2. Элементы техники баскетбола	2	2	Текущий контроль
	13	Тема 4.3. Броски мяча в кольцо	2	2	Текущий контроль
	14	Тема 4.4. Двусторонняя игра	2	2	Текущий контроль
	15	Тема 5.1. Правила игры в волейбол	2	2	Текущий контроль
	16	Тема 5.2. Стойки и перемещения игроков по площадке	2	2	Текущий контроль
	17	Тема 5.3. Техника владения мячом	2	2	Текущий контроль
	18	Тема 5.4. Двусторонняя игра	2	2	Текущий контроль
	19	Тема 5.5. Зачёт	2	2	Текущий и рубежный контроль
2	1	Тема 6.1. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке	2	2	Текущий контроль
	2	Тема 6.2. Способы лыжных ходов	2	2	Текущий контроль
	3	Тема 6.3. Способы лыжных ходов	2	2	Текущий контроль
	4	Тема 6.4. Подъёмы на лыжах в гору	2	2	Текущий контроль
	5	Тема 6.5. Спуски с гор на лыжах	2	2	Текущий контроль
	6	Тема 6.6. Торможения при спусках	2	2	Текущий контроль
	7	Тема 6.7. Повороты на лыжах в движении	2	2	Текущий контроль
	8	Тема 6.8. Итоговое занятие по лыжной подготовке	2	2	Текущий контроль
	9	Тема 7.1. Корректирующая гимнастика	2	2	Текущий контроль
	10	Тема 7.2. Повышение уровня общей физической подготовки	2	2	Текущий контроль
	11	Тема 8.1. Поддачи мяча	2	2	Текущий контроль

	12	Тема 8.2. Передачи мяча	2	2	Текущий контроль
	13	Тема 9.1. Принципы организации разминки в учебно-тренировочном занятии	2	2	Текущий контроль
	14	Тема 9.2. Эстафетный бег	2	2	Текущий контроль
	15	Тема 9.3. Зачёт	2	2	Текущий и рубежный контроль
3	1	Тема 10.1. Основы методики развития выносливости	2	2	Текущий контроль
	2	Тема 10.2 Бег на средние дистанции	2	2	Текущий контроль
	3	Тема 10.3 Оздоровительный бег	2	2	Текущий контроль
	4	Тема 11.1 Основы методики развития силовых способностей	2	2	Текущий контроль
	5	Тема 11.2 Основы методики развития гибкости	2	2	Текущий контроль
	6	Тема 11.3 Нетрадиционные виды гимнастики	2	2	Текущий контроль
	7	Тема 11.4 Контрольные нормативы	2	2	Текущий контроль
	8	Тема 12.1 Обобщение знаний об элементах игры	2	2	Текущий контроль
	9	Тема 12.2 Ловля и передача мяча на месте и в движении	2	2	Текущий контроль
	10	Тема 12.3 Взаимодействие двух игроков с последующим броском по кольцу	2	2	Текущий контроль
	11	Тема 12.4 Итоговое занятие по баскетболу	2	2	Текущий контроль

	12	Тема 13.1 Техника верхней и нижней передач двумя руками	2	2	Текущий контроль
	13	Тема 13.2 Техника прямой нижней (верхней) подачи и приёма после неё	2	2	Текущий контроль
	14	Тема 13.3 Совершенствование техники владения волейбольным мячом	2	2	Текущий контроль
	15	Тема 13.4 Двусторонняя игра в волейбол.	2	2	Текущий контроль
	16	Тема 13.5 Двусторонняя игра в волейбол.	2	2	Текущий контроль
	17	Тема 13.6 Двусторонняя игра в волейбол.	2	2	Текущий контроль
	18	Тема 13.7 Зачёт	2	2	Текущий и рубежный контроль
4	1	Тема 14.1 Техника безопасности по лыжной подготовке	2	2	Текущий контроль
	2	Тема 14.2 Повышение уровня развития выносливости	2	2	Текущий контроль
	3	Тема 14.3 Способы лыжных ходов	2	2	Текущий контроль
	4	Тема 14.4 Техника передвижения попеременными ходами на лыжах	2	2	Текущий контроль
	5	Тема 14.5 Техника передвижения одновременными ходами на лыжах	2	2	Текущий контроль
	6	Тема 14.6 Подъёмы на лыжах в гору. Спуски с горы на лыжах	2	2	Текущий контроль
	7	Тема 14.7 Торможения, повороты на лыжах	2	2	Текущий контроль

	8	Тема 14.8 Итоговое занятие по лыжной подготовке	2	2	Текущий контроль
	9	Тема 15.1 Основы методики рационального дыхания	2	2	Текущий контроль
	10	Тема 15.2 Оздоровительные виды гимнастики	2	2	Текущий контроль
	11	Тема 15.3 Утренняя гигиеническая гимнастика	2	2	Текущий контроль
	12	Тема 15.4 Контрольные нормативы	2	2	Текущий контроль
	13	Тема 15.5 Контрольные нормативы	2	2	Текущий контроль
	14	Тема 16.1 Передачи, подачи мяча	2	2	Текущий контроль
	15	Тема 16.2 Двусторонняя учебная игра в волейбол	2	2	Текущий контроль
	16	Тема 16.3 Совершенствование техники владения волейбольным мячом	2	2	Текущий контроль
	17	Тема 17.1 Организация и методика подготовки к туристическому походу	2	2	Текущий контроль
	18	Тема 17.2 Содержание теоретической подготовки и практических занятий по туризму	2	2	Текущий контроль
	19	Тема 17.3 Содержание теоретической подготовки и практических занятий	2	2	Текущий контроль
	20	Тема 17.4 Зачёт	2	2	Текущий и рубежный контроль
5	1	Тема 18.1 Бег на короткие дистанции	2	2	Текущий контроль
	2	Тема 18.2 Бег на средние дистанции	2	2	Текущий контроль
	3	Тема 18.3 Оздоровительный бег	2	2	Текущий контроль

	4	Тема 19.1 Оздоровительные виды гимнастики	2	2	Текущий контроль
	5	Тема 19.2 Производственная гимнастика	2	2	Текущий контроль
	6	Тема 19.3 Производственная гимнастика	2	2	Текущий контроль
	7	Тема 19.4 Основы методики оценки и коррекции телосложения	2	2	Текущий контроль
	8	Тема 19.5 Основы методики восстановления организма после занятий физическими упражнениями	2	2	Текущий контроль
	9	Тема 20.1 Техника и тактика игры в защите	2	2	Текущий контроль
	10	Тема 20.2 Техника и тактика игры в нападении	2	2	Текущий контроль
	11	Тема 20.3 Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	2	2	Текущий контроль
	12	Тема 21.1 Техника изученных приёмов	2	2	Текущий контроль
	13	Тема 21.2 Техника прямой нижней и верхней подачи	2	2	Текущий контроль
	14	Тема 21.3 Двусторонняя игра	2	2	Текущий контроль
	15	Тема 21.4 Зачёт	2	2	Текущий и рубежный контроль
6	1	Тема 22.1 Техника безопасности по лыжной подготовке, инструктаж	2	2	Текущий контроль
	2	Тема 22.2 Совершенствование техники передвижения на лыжах	2	2	Текущий контроль

	3	Тема 22.3 Совершенствование техники передвижения на лыжах	2	2	Текущий контроль
	4	Тема 22.4 Совершенствование техники передвижения на лыжах	2	2	Текущий контроль
	5	Тема 22.5 Совершенствование техники изученных лыжных ходов	2	2	Текущий контроль
	6	Тема 22.6 Совершенствование техники изученных лыжных ходов	2	2	Текущий контроль
	7	Тема 22.7 Совершенствование техники изученных лыжных ходов	2	2	Текущий контроль
	8	Тема 22.8 Итоговое занятие по лыжной подготовке	2	2	Текущий контроль
	9	Тема 22.9 Итоговое занятие по лыжной подготовке	2	2	Текущий контроль
	10	Тема 23.1 Техника прямого нападающего удара	2	2	Текущий контроль
	11	Тема 23.2 Техника верхней и нижней передач двумя руками	2	2	Текущий контроль
	12	Тема 23.3 Совершенствование элементов техники игры	2	2	Текущий контроль
	13	Тема 23.4 Совершенствование элементов техники игры	2	2	Текущий контроль
	14	Тема 23.5 Зачёт	2	2	Текущий и рубежный контроль
7	1	Тема 24.1 Гигиеническая гимнастика	2	2	Текущий контроль
	2	Тема 24.2 Индивидуальная программа двигательной активности	2	2	Текущий контроль

	3	Тема 24.3 Дневник самоконтроля	2	2	Текущий контроль
	4	Тема 24.4 Методика самоконтроля	2	2	Текущий контроль
	5	Тема 24.5 Профессиограмма	2	2	Текущий контроль
	6	Тема 24.6 Профилактика профессиональных заболеваний	2	2	Текущий контроль
	7	Тема 24.7 Активный отдых	2	2	Текущий контроль
	8	Тема 24.8 Самостоятельные занятия физическими упражнениями	2	2	Текущий контроль
	9	Тема 25.1 Баскетбол	2	2	Текущий контроль
	10	Тема 25.2 Баскетбол	2	2	Текущий контроль
	11	Тема 25.3 Волейбол	2	2	Текущий контроль
	12	Тема 25.4 Зачёт	2	2	Текущий и рубежный контроль
8	1	Тема 26.1 Лыжная подготовка	2	2	Текущий контроль
	2	Тема 26.2 Лыжная подготовка	2	2	Текущий контроль
	3	Тема 26.3 Лыжная подготовка	2	2	Текущий контроль
	4	Тема 26.4 Лыжная подготовка	2	2	Текущий контроль
	5	Тема 26.5 Лыжная подготовка	2	2	Текущий контроль
	6	Тема 26.6 Дифференцированный зачёт	2	2	Дифференцированный зачёт, итоговый контроль
Всего			238	238	

2.3. Содержание дисциплины

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

	Оздоровительный бег для укрепления здоровья.	
Тема 2.3. Кросс	Содержание учебного материала	
	Высокий старт. Бег по дистанции 1000 м – девушки, 2000 м – юноши.	
	Практическое занятие	2
	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.		20
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. Корригирующая гимнастика	Содержание учебного материала	
	Общие задачи корригирующей гимнастики. Специальные и общеразвивающих упражнения.	
	Практическое занятие	2
	Корригирующая гимнастика	
	Самостоятельная работа обучающихся Индивидуальный 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
	Контрольные нормативы	
	Самостоятельная работа обучающихся Индивидуальный комплекс физических упражнений для развития физических качеств и укрепления здоровья.	2
Раздел 4. Роль баскетбола в формировании основ здорового образа жизни.		16
Тема 4.1. Правила игры	Содержание учебного материала	
	Правила игры в баскетбол. Двусторонняя учебная игра.	

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

	Элементы спортивных игр для укрепления здоровья.	
Раздел 5. Роль волейбола в формировании основ здорового образа жизни.		20
Тема 5.1. Правила игры	Содержание учебного материала	
	1. Правила игры в волейбол. 2. Двусторонняя игра.	
	Практическое занятие	2
	Использование терминологии, правил в двусторонней игре в волейбол для укрепления здоровья.	
	Самостоятельная работа обучающихся Элементы спортивных игр для укрепления здоровья.	2
Тема 5.2. Стойки и перемещения игроков по площадке	Содержание учебного материала	
	1. Стойки и перемещения игроков по площадке. 2. Двусторонняя учебная игра.	
	Практическое занятие	2
	Использование основных стоек и перемещений игроков по площадке для укрепления здоровья.	
	Самостоятельная работа обучающихся Элементы спортивных игр для укрепления здоровья.	2
Тема 5.3. Техника владения мячом	Содержание учебного материала	
	1. Виды подач мяча. 2. Передачи мяча. 3. Подвижные игры с элементами волейбола.	
	Практическое занятие	2
	Использование техники владения мячом, передачи, подачи для укрепления здоровья.	
	Самостоятельная работа обучающихся	2

	Элементы спортивных игр для укрепления здоровья.	
Тема 5.4. Двусторонняя учебная игра	Содержание учебного материала	
	1. Подвижные игры с элементами волейбола. 2. Учебная игра.	
	Практическое занятие	2
	Использование техники владения мячом, передачи, подачи для укрепления здоровья.	
	Самостоятельная работа обучающихся Элементы спортивных игр для укрепления здоровья.	2
Тема 5.5. 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 5.6. Зачёт	Содержание учебного материала	
	Волейбол. Баскетбол.	
	Практическое занятие	2
	Контрольные норматив. Тестирование.	
Раздел 6. Роль лыжной подготовки в формировании основ здорового образа жизни.		32
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 на занятиях по лыжной подготовке	
	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 Оздоровительная ходьба на лыжах для укрепления здоровья.	2
Тема 6.7. Повороты на лыжах в движении	Содержание учебного материала	
	Поворот переступанием. Поворот упором. Поворот на параллельных лыжах.	
	Практическое занятие	2
	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.		8
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 общей физической подготовки	Содержание учебного материала	
	Комплекс упражнений для развития силовых способностей.	
	Комплекс упражнений для развития гибкости.	
	Практическое занятие	2
	Повышение уровня общей физической подготовки	
	Самостоятельная работа обучающихся Индивидуальный комплекс физических упражнений для развития физических качеств, укрепления здоровья.	2
Раздел 8. Роль волейбола в формировании основ здорового образа жизни.		8
Тема 8.1. Поддачи мяча	Содержание учебного материала	
	Верхняя прямая подача.	
	Верхняя боковая подача.	
	Нижняя прямая подача.	
	Нижняя боковая подача.	
	Практическое занятие	2

	Подачи мяча	
	Самостоятельная работа обучающихся Элементы спортивных игр для укрепления здоровья.	2
Тема 8.2. Передачи мяча	Содержание учебного материала	
	Передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча двумя руками сверху в различных направлениях.	
	Практическое занятие	2
	Передачи мяча	
	Самостоятельная работа обучающихся Элементы спортивных игр для укрепления здоровья.	2
Раздел 9. Роль лёгкой атлетики в формировании основ здорового образа жизни.		12
Тема 9.1. Принципы организации разминки в учебно- тренировочном занятии	Содержание учебного материала	
	Содержание учебного материала	
	Двусторонняя учебная игра.	
	Практическое занятие	2
	Принципы организации разминки в учебно-тренировочном занятии	
	Самостоятельная работа обучающихся Элементы спортивных игр для укрепления здоровья.	2
Тема 9.2. Эстафетный бег	Содержание учебного материала	
	Выполнение эстафетного бега. Передача эстафетной палочки.	
	Практическое занятие	2
	Эстафетный бег	
	Самостоятельная работа обучающихся Элементы спортивных игр для укрепления здоровья. Подготовка к зачёту.	4
Тема 9.3. Зачёт	Содержание учебного материала	

	Бег 100 м. Бег 2000 м (девушки). Бег 3000 м (юноши).	
	Практическое занятие	2
	Контрольные нормативы. Тестирование.	
Раздел 10. Роль лёгкой атлетики в формировании основ здорового образа жизни.		12
Тема 10.1 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 10.2 Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала	
	Высокий старт. Тактика бега по дистанции. Бег 1000 м.	
	Практическое занятие	2
	Бег на средние дистанции	
	Самостоятельная работа обучающихся Оздоровительный бег для укрепления здоровья.	2
Тема 10.3 Оздоровительный бег	Содержание учебного материала	
	Специальные упражнения бегуна. Бег по дистанции.	
	Практическое занятие	2
	Оздоровительный бег	

	Самостоятельная работа обучающихся Оздоровительный бег для укрепления здоровья.	2
Раздел 11. Роль гимнастики в формировании основ здорового образа жизни.		16
Тема 11.1 Основы методики развития силовых 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 11.2 Основы методики развития гибкости	Содержание учебного материала	
	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	
	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	Содержание учебного материала

Контрольные нормативы	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 Комплекс физических упражнений для развития физических качеств, укрепления здоровья.	2
Раздел 12. Роль баскетбола в формировании основ здорового образа жизни.		16
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	
	Специальные упражнения баскетболиста. 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	Содержание учебного материала	
	Техника и тактика игры в нападении.	

игроков с последующим броском мяча по кольцу	Двусторонняя учебная игра.	
	Практическое занятие	2
	Использование техники и тактики игры в нападении для укрепления здоровья.	
	Самостоятельная работа обучающихся Элементы спортивных игр для укрепления здоровья.	2
Тема 12.4 Итоговое занятие по баскетболу	Содержание учебного материала	
	Подвижные игры с элементами баскетбола. Игра в баскетбол.	
	Практическое занятие	2
	Итоговое занятие по баскетболу	
	Самостоятельная работа обучающихся Элементы спортивных игр для укрепления здоровья.	2
Раздел 13. Роль волейбола в формировании основ здорового образа жизни.		28
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 (верхней) подачи и приёма после неё	Содержание учебного материала	
	Элементы техники волейбола. 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. Совершенствование техники владения во- лейбольным мячом	Содержание учебного материала	
	Виды подач мяча. Передачи мяча. Подвижные игры с элементами волейбола.	
	Практическое занятие	2
	Совершенствование техники владения волейбольным мячом	
	Самостоятельная работа обучающихся Элементы спортивных игр для укрепления здоровья.	2
Тема 13.4. Двусторонняя игра	Содержание учебного материала	
	Подачи мяча. Двусторонняя игра.	
	Практическое занятие	2
	Двусторонняя игра	
	Самостоятельная работа обучающихся Элементы спортивных игр для укрепления здоровья.	2
Тема 13.5 Двусторонняя учебная игра	Содержание учебного материала	
	Подачи мяча. Передачи мяча. Учебная игра.	
	Практическое занятие	2
	Двусторонняя учебная игра	
	Самостоятельная работа обучающихся Элементы спортивных игр для укрепления здоровья.	2
Тема 13.6 Двусторонняя учебная игра	Содержание учебного материала	
	Специальные упражнения волейболиста. Учебная игра.	
	Практическое занятие	2

	Двусторонняя учебная игра	
	Самостоятельная работа обучающихся Элементы спортивных игр для укрепления здоровья. Подготовка к зачёту.	4
Тема 13.7 Зачёт	Содержание учебного материала	
	Баскетбол. Волейбол.	
	Практическое занятие	2
	Контрольные нормативы. Тестирование.	
Раздел 14. Роль лыжной подготовки в формировании основ здорового образа жизни.		28
Тема 14.1 Техника безопасности по лыжной подготовке	Содержание учебного материала	
	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Учебно-тренировочная дистанция 5000 м.	
	Практическое занятие	2
	Техника безопасности по лыжной подготовке	
	Самостоятельная работа обучающихся Оздоровительная ходьба на лыжах для укрепления здоровья.	2
Тема 14.2 Повышение уровня развития выносливости	Содержание учебного материала	
	Техника передвижения на лыжах. Дистанция 7000 м.	
	Практическое занятие	2
	Повышение уровня развития выносливости	
	Самостоятельная работа обучающихся Оздоровительная ходьба на лыжах для укрепления здоровья.	2
Тема 14.3 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 14.4 Техника передвижения одновременными ходами	Содержание учебного материала	
	Техника одновременного бесшажного хода. Техника одновременного одношажного хода. Техника одновременного двушажного хода.	
	Практическое занятие	2
	Техника передвижения одновременными ходами	
	Самостоятельная работа обучающихся Оздоровительная ходьба на лыжах для укрепления здоровья.	2
Тема 14.5 Подъёмы на лыжах в гору.	Содержание учебного материала	
	Техника подъёмов способом «полуёлочкой». Техника подъёмов способом «ёлочкой».	
	Практическое занятие	2
	Подъёмы на лыжах в гору.	
	Самостоятельная работа обучающихся Оздоровительная ходьба на лыжах для укрепления здоровья.	2
Тема 14.6 Спуски с горы на лыжах	Содержание учебного материала	
	Техника спусков в «основной стойке». Прохождение дистанции с неровностями.	
	Практическое занятие	2
	Спуски с горы на лыжах	
	Самостоятельная работа обучающихся Оздоровительная ходьба на лыжах для укрепления здоровья.	2
Тема 14.7 Торможения, повороты на лыжах	Содержание учебного материала	
	Техника торможений.	

	Техника поворотов на лыжах. Прохождения учебной дистанции с неровностями.	
	Практическое занятие	2
	Торможения, повороты на лыжах	
	Самостоятельная работа обучающихся Оздоровительная ходьба на лыжах для укрепления здоровья.	2
Тема 14.8 Итоговое занятие по лыжной подготовке	Содержание учебного материала	
	Дистанция 3000 м девушки. Дистанция 5000 м юноши.	
	Практическое занятие	2
	Итоговое занятие по лыжной подготовке	
	Самостоятельная работа обучающихся Лыжная подготовка	2
Раздел 15. Роль Гимнастики в формировании основ здорового образа жизни.		8
Тема 15.1 Основы методики рационального дыхания	Содержание учебного материала	
	Дыхательная гимнастика по системе Бутейко. Дыхательная гимнастика Стрельниковой. Школа дыхания «Хатхайоги».	
	Практическое занятие	2
	Основы методики рационального дыхания	
	Самостоятельная работа обучающихся Рациональное дыхание.	2
Тема 15.2 Оздоровительные виды гимнастики	Содержание учебного материала	
	Утренняя гигиеническая гимнастика. Ритмическая гимнастика.	
	Практическое занятие	2
	Оздоровительные виды гимнастики	

	Самостоятельная работа обучающихся Индивидуальный комплекс ритмической гимнастики для укрепления здоровья.	2
Тема 15.3 Утренняя гигиеническая гимнастика	Содержание учебного материала	
	Симметричная гимнастика. Корректирующая гимнастика.	
	Практическое занятие	2
	Утренняя гигиеническая гимнастика	
	Самостоятельная работа обучающихся Индивидуальный комплекс корректирующей гимнастики для укрепления здоровья.	2
Тема 15.4 Контрольные нормативы	Содержание учебного материала	
	Прыжки в длину с места. Подтягивание на перекладине (юноши). Поднимание туловища из положения лёжа на спине (девушки).	
	Практическое занятие	2
	Контрольные нормативы	
	Самостоятельная работа обучающихся Индивидуальный комплекс физических упражнений для развития физических качеств, укрепления здоровья.	2
Тема 15.5 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	2

	качеств, укрепления здоровья.	
Раздел 16. Роль волейбола в формировании основ здорового образа жизни.		8
Тема 16.1 Передачи, подачи мяча	Содержание учебного материала	
	Техника прямой верхней подачи мяча. Техника прямой нижней подачи мяча. Двусторонняя игра.	
	Практическое занятие	2
	Передачи, подачи мяча	
	Самостоятельная работа обучающихся Элементы спортивных игр для укрепления здоровья.	2
Тема 16.2. Двусторонняя учебная игра в волейбол	Содержание учебного материала	
	Двусторонняя учебная игра.	
	Практическое занятие	2
	Применение основных элементов техники волейбола в двусторонней игре.	
	Самостоятельная работа обучающихся Элементы спортивных игр для укрепления здоровья.	2
Тема 16.3 Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание учебного материала	
	Элементы техники волейбола. Двусторонняя учебная игра.	
	Практическое занятие	2
	Совершенствование техники владения волейбольным мячом	
	Самостоятельная работа обучающихся Элементы спортивных игр для укрепления здоровья.	2
Раздел 17. Роль туристических походов в формировании основ здорового образа жизни.		12
Тема 17.1 Организация и методика подготовки к туристическому походу	Содержание учебного материала	
	Организация и подготовка похода. Схема последовательности этапов организации и подготовки похода.	

ду	Практическое занятие	2
	Организация и методика подготовки к туристическому походу	
	Самостоятельная работа обучающихся Туризм	2
Тема 17.2 Содержание теоретической подготовки	Содержание учебного материала	
	Последовательность заполнения рюкзака. Установка палатки. Организационное и материально-техническое обеспечение похода.	
	Практическое занятие	2
	Содержание теоретической подготовки	
	Самостоятельная работа обучающихся Туризм	2
Тема 17.3 Содержание практических занятий	Содержание учебного материала	
	Последовательность заполнения рюкзака. Установка палатки. Организационное и материально-техническое обеспечение похода.	
	Практическое занятие	2
	Содержание практических занятий	
	Самостоятельная работа обучающихся Туризм. Подготовка к зачёту.	4
Тема 17.4 Зачёт	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.		12
Тема 18.1 Бег на	Содержание учебного материала	

короткие дистанции	Бег 500 м. Бег 1000 м. Общая физическая подготовка.	
	Практическое занятие	2
	Бег на короткие дистанции	
	Самостоятельная работа обучающихся Оздоровительный бег для укрепления здоровья.	2
Тема 18.2 Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала	
	Бег 2000 м. Бег 3000 м. Общая физическая подготовка.	
	Практическое занятие	2
	Бег на средние дистанции	
	Самостоятельная работа обучающихся Оздоровительный бег для укрепления здоровья.	2
Тема 18.3 Оздоровительный бег	Содержание учебного материала	
	Низкий старт. Бег по дистанции. Финиширование.	
	Практическое занятие	2
	Оздоровительный бег	
	Самостоятельная работа обучающихся Оздоровительный бег для укрепления здоровья.	2
Раздел 19. Роль гимнастики в формировании основ здорового образа жизни.		12
Тема 19.1 Оздоровительные виды гимнастики	Содержание учебного материала	
	Ритмическая гимнастика. Аэробная гимнастика.	

	Стретчинг-гимнастика.	
	Практическое занятие	2
	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
Тема 19.3 Производственная гимнастика	Содержание учебного материала	
	Профессиограмма. Производственная гимнастика.	
	Практическое занятие	2
	Производственная гимнастика	
	Самостоятельная работа обучающихся Комплекс производственной гимнастики для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	2
Тема 19.4 Основы методики оценки и коррекции телосложения	Содержание учебного материала	
	Методики оценки и коррекции телосложения.	
	Практическое занятие	2
	Основы методики оценки и коррекции телосложения	
	Самостоятельная работа обучающихся Комплекс производственной гимнастики для укрепления здоровья,	2

	достижения жизненных и профессиональных целей.	
Раздел 20. Роль баскетбола в формировании основ здорового образа жизни.		16
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 Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание учебного материала	
	Двусторонняя учебная игра.	
	Практическое занятие	2
	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	
	Самостоятельная работа обучающихся Элементы спортивных игр для укрепления здоровья.	2
Раздел 21. Роль волейбола в формировании основ здорового образа жизни.		16
Тема 21.1 Техника изученных приёмов	Содержание учебного материала	
	Техника верхней и нижней передач двумя руками. Учебная игра.	
	Практическое занятие	2

	Техника изученных приёмов	
	Самостоятельная работа обучающихся Волейбол	2
Тема 21.2 Техника прямой нижней и верхней подачи	Содержание учебного материала	
	Техника прямой верхней и нижней подачи и приём после неё. Учебная игра.	
	Практическое занятие	2
	Техника прямой нижней и верхней подачи	
	Самостоятельная работа обучающихся Элементы спортивных игр для укрепления здоровья.	2
Тема 21.3 Двусторонняя игра	Содержание учебного материала	
	Техника прямой верхней и нижней подачи и приём после неё. Учебная игра.	
	Практическое занятие	2
	Двусторонняя игра	
	Самостоятельная работа обучающихся Элементы спортивных игр для укрепления здоровья. Подготовка к зачёту.	4
Тема 21.4 Зачёт	Содержание учебного материала	
	1. Итоговое тестирование. 2. Элементы техники игры в волейбол.	
	Практическое занятие	2
	Контрольные нормативы. Тестирование.	
Раздел 22. Роль лыжной подготовки в формировании основ здорового образа жизни.		36
Тема 22.1 Техника безопасности по лыжной подготовке. Инструктаж	Содержание учебного материала	
	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Дистанция 5000 м.	
	Практическое занятие	2

	Техника безопасности 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 Совершенствование техники передвижения на лыжах	Содержание учебного материала	
	Техника подъёмов способом «полуёлочкой». Техника подъёмов способом «ёлочкой».	
	Практическое занятие	2
	Совершенствование техники передвижения на лыжах	
	Самостоятельная работа обучающихся Ходьба на лыжах для укрепления здоровья.	2
Тема 22.4 Совершенствование техники передвижения на лыжах	Содержание учебного материала	
	Техника спусков в «основной стойке». Прохождение дистанции с неровностями.	
	Практическое занятие	2
	Совершенствование техники передвижения на лыжах	
	Самостоятельная работа обучающихся Ходьба на лыжах для укрепления здоровья.	2
Тема 22.5 Совершенствование техники изученных лыжных ходов	Содержание учебного материала	
	Техника лыжных ходов. 10 000 м.	

	Практическое занятие	2
	Равномерное прохождение дистанции.	
	Самостоятельная работа обучающихся Ходьба на лыжах для укрепления здоровья.	2
Тема 22.6 Совершенствование техники изученных лыжных ходов	Содержание учебного материала	
	Техника лыжных ходов. 10 000 м.	
	Практическое занятие	2
	Равномерное прохождение дистанции.	
	Самостоятельная работа обучающихся Ходьба на лыжах для укрепления здоровья.	2
Тема 22.7 Совершенствование техники изученных лыжных ходов	Содержание учебного материала	
	Техника лыжных ходов. 10 000 м.	
	Практическое занятие	2
	Равномерное прохождение дистанции.	
	Самостоятельная работа обучающихся Ходьба на лыжах для укрепления здоровья.	2
Тема 22.8 Итоговое занятие по лыжной подготовке	Содержание учебного материала	
	Контрольная дистанция 3000 м. Контрольная дистанция 5000 м.	
	Практическое занятие	2
	Ходьба на лыжах для укрепления здоровья.	
	Самостоятельная работа обучающихся Ходьба на лыжах для укрепления здоровья.	2
Тема 22.9 Итоговое занятие по лыжной	Содержание учебного материала	
	Контрольная дистанция 3000 м.	

подготовке	Контрольная дистанция 5000 м.	
	Практическое занятие	2
	Итоговое занятие по лыжной подготовке	
	Самостоятельная работа обучающихся Ходьба на лыжах для укрепления здоровья.	2
Раздел 23. Роль волейбола в формировании основ здорового образа жизни.		24
Тема 23.1 Техника прямого нападающего удара	Содержание учебного материала	
	Специальные упражнения волейболиста. Техника выполнения прямого нападающего удара.	
	Практическое занятие	2
	Техника прямого нападающего удара	
	Самостоятельная работа обучающихся Утренняя гигиеническая гимнастика для укрепления здоровья.	2
Тема 23.2 Техника верхней и нижней передач двумя руками	Содержание учебного материала	
	Техника перемещений, стоек волейболиста. Техника верхней и нижней передачи двумя руками.	
	Практическое занятие	2
	Техника верхней и нижней передач двумя руками	
	Самостоятельная работа обучающихся Волейбол.	2
Тема 23.3 Совершенствование элементов техники игры	Содержание учебного материала	
	Специальные упражнения волейболиста. Учебно-тренировочная игра.	
	Практическое занятие	2
	Совершенствование элементов техники игры	
	Самостоятельная работа обучающихся Элементы спортивных игр для укрепления здоровья.	2

Тема 23.4 Совершенствование элементов техники игры	Содержание учебного материала	
	Поддачи мяча. Передачи мяча.	
	Практическое занятие	2
	Совершенствование элементов техники игры	
	Самостоятельная работа обучающихся Утренняя гигиеническая гимнастика для укрепления здоровья. Подготовка к зачёту.	4
Тема 23.5 Зачёт	Содержание учебного материала	
	Итоговое тестирование. Элементы техники игры в волейбол.	
	Практическое занятие	2
	Контрольные нормативы. Тестирование.	
Раздел 24. Основы здорового образа жизни		32
Тема 24.1 Гигиеническая гимнастика	Содержание учебного материала	
	Утренняя гимнастика. Вводная гимнастика. Производственная гимнастика.	
	Практическое занятие	2
	Гигиеническая гимнастика	
	Самостоятельная работа обучающихся Утренняя гигиеническая гимнастики для укрепления здоровья.	2
Тема 24.2 Индивидуальная программа двигательной активности	Содержание учебного материала	
	Круговая тренировка. Стретчинг-гимнастика.	
	Практическое занятие	2
	Индивидуальная программа двигательной активности	

	Самостоятельная работа обучающихся Утренняя гигиеническая гимнастики для укрепления здоровья.	2
Тема 24.3 Дневник самоконтроля	Содержание учебного материала	
	Личный дневник самоконтроля. Объективные и субъективные данные самоконтроля.	
	Практическое занятие	2
	Дневник самоконтроля	
	Самостоятельная работа обучающихся Утренняя гигиеническая гимнастики для укрепления здоровья.	2
Тема 24.4 Методика самоконтроля	Содержание учебного материала	
	Динамика физического развития. Динамика физической подготовленности.	
	Практическое занятие	2
	Методика самоконтроля	
	Самостоятельная работа обучающихся Дневник самоконтроля для укрепления здоровья.	2
Тема 24.5 Профессиограмма	Содержание учебного материала	
	Профессиограмма специалиста. Средства профессионально-прикладной физической подготовки.	
	Практическое занятие	2
	Профессиограмма	
	Самостоятельная работа обучающихся Дневник самоконтроля для укрепления здоровья.	2
Тема 24.6 Профилактика профессиональных заболеваний	Содержание учебного материала	
	Цели и задачи производственной гимнастики. Виды производственной гимнастики.	
	Практическое занятие	2

	Профилактика профессиональных заболеваний	
	Самостоятельная работа обучающихся Производственная гимнастика для укрепления здоровья.	2
Тема 24.7 Активный отдых	Содержание учебного материала	
	Цели и задачи активного отдыха. Виды активного отдыха.	
	Практическое занятие Активный отдых	2
	Самостоятельная работа обучающихся Гимнастика для глаз для укрепления здоровья.	2
Тема 24.8 Самостоятельные занятия физическими упражнениями	Содержание учебного материала	
	Цели и задачи самостоятельных занятий. Формы организации самостоятельных занятий.	
	Практическое занятие	2
	Самостоятельные занятия физическими упражнениями	
	Самостоятельная работа обучающихся Утренняя гигиеническая гимнастики для укрепления здоровья.	2
Раздел 25. Роль спортивных игр в формировании основ здорового образа жизни.		16
Тема 25.1 Баскетбол	Содержание учебного материала	
	Специальные разминочные упражнения баскетболиста. Двусторонняя игра.	
	Практическое занятие Баскетбол	2
	Самостоятельная работа обучающихся Утренняя гигиеническая гимнастики для укрепления здоровья.	2
Тема 25.2 Баскетбол	Содержание учебного материала	
	Специальные разминочные упражнения баскетболиста.	

	Двусторонняя игра.	
	Практическое занятие	2
	Баскетбол	
	Самостоятельная работа обучающихся Утренняя гигиеническая гимнастики для укрепления здоровья.	2
Тема 25.3 Баскетбол	Содержание учебного материала	
	Специальные разминочные упражнения баскетболиста. Двусторонняя игра.	
	Практическое занятие	2
	Баскетбол	
	Самостоятельная работа обучающихся Утренняя гигиеническая гимнастики для укрепления здоровья. Подготовка к зачёту.	4
Тема 25.4 Зачёт	Содержание учебного материала	
	Контрольные нормативы по физической и технической подготовленности студентов.	
	Практическое занятие	2
	Контрольные нормативы. Тестирование.	
Раздел 26. Роль лыжной подготовки в укреплении здоровья		
Тема 26.1 Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	
	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Дистанция 3000 м.	
	Практическое занятие	2
	Лыжная подготовка	
	Самостоятельная работа обучающихся Ходьба на лыжах для укрепления здоровья.	2
Тема 26.2 Лыжная	Содержание учебного материала	

подготовка		Техника лыжных ходов 5 000 м.	
		Практическое занятие	2
		Лыжная подготовка	
		Самостоятельная работа обучающихся Ходьба на лыжах для укрепления здоровья.	2
Тема 26.3 подготовка	Лыжная	Содержание учебного материала	
		Техника лыжных ходов 5 000 м.	
		Практическое занятие	2
		Лыжная подготовка	
		Самостоятельная работа обучающихся Ходьба на лыжах для укрепления здоровья.	2
Тема 26.4 подготовка	Лыжная	Содержание учебного материала	
		Техника лыжных ходов 5 000 м.	
		Практическое занятие	2
		Лыжная подготовка	
		Самостоятельная работа обучающихся Ходьба на лыжах для укрепления здоровья.	2
Тема 26.5 подготовка	Лыжная	Содержание учебного материала	
		Техника лыжных ходов 5 000 м.	
		Практическое занятие	2
		Лыжная подготовка	
		Самостоятельная работа обучающихся Ходьба на лыжах для укрепления здоровья. Подготовка к зачёту.	4

Тема 26.6 Дифференци- рованный зачёт	Содержание учебного материала	
	Лёгкая атлетика. Гимнастика. Волейбол. Баскетбол. Лыжная подготовка. Туризм.	
	Практическое занятие	2
	Дифференцированный зачёт	

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., 2015-2020гг

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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