

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ АЛТАЙСКОГО КРАЯ

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

УТВЕРЖДАЮ

Директор КГБПОУ БМК

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 31.02.05 Стоматология ортопедическая 31.00.00 Клиническая медицина

Рассмотрено на заседании ЦК

\_\_\_\_\_

протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_ . \_\_\_\_ .20\_\_

Одобрено на заседании Методического совета КГБПОУ БМК

протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_ . \_\_\_\_ .20\_\_

Председатель ЦК:

\_\_\_\_\_

Организация-разработчик: КГБПОУ «Барнаулский базовый медицинский колледж»

Разработчики:

Кривоножка Тамара Викторовна, преподаватель физической культуры  
Кирпичникова Людмила Петровна, преподаватель физической культуры  
Гофер Анатолий Рафаиловича, преподаватель физической культуры

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы дисциплины	стр. 4
2. Структура и содержание дисциплины	6
3. Условия реализации дисциплины	38
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	40

# 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 31.02.05 Стоматология ортопедическая 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 31.02.05 Стоматология ортопедическая:

«5.1. Зубной техник должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

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

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

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

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

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать и осуществлять повышение квалификации.

ОК 11. Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку.

ОК 14. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.»

Изучение дисциплины «Физическая культура» способствует формированию следующих профессиональных компетенций путём развития основных физических способностей студентов:

ПК1.1 Изготавливать съёмные пластиночные протезы при частичном отсутствии зубов.

ПК1.2 Изготавливать съёмные пластинчатые протезы при полном отсутствии зубов.

ПК1.3 Производить починку съёмных пластиночных протезов.

ПК1.4 Изготавливать съёмные имедиат-протезы.

ПК2.1 Изготавливать пластмассовые коронки и мостовидные протезы.

ПК2.2 Изготавливать штампованные металлические коронки и штампованно-паяные мостовидные протезы.

ПК2.3 Изготавливать культевые штифтовые вкладки.

ПК2.4 Изготавливать цельнолитые коронки и мостовидные зубные протезы.

ПК2.5 Изготавливать цельнолитые коронки и мостовидные зубные протезы с облицовкой.

ПК3.1 Изготавливать литые бюгельные зубные протезы с кламмерной системой фиксации.

ПК4.1 Изготавливать основные элементы ортодонтических аппаратов.

ПК4.2 Изготавливать основные съёмные и несъёмные ортодонтические аппараты.

ПК5.1 Изготавливать основные виды челюстно-лицевых аппаратов при дефектах челюстно-лицевой области.

ПК5.2 Изготавливать лечебно-профилактические челюстно-лицевые аппараты (шины).

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 392 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 196 часов; самостоятельной работы обучающегося 196 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### *ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА*

#### 2.1 Объем дисциплины и виды работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	392
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	196
в том числе:	
теоретические занятия	2
практические занятия	182
зачёт (из практических часов)	10
дифференцированный зачёт (из практических часов)	2
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	196
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта</i>	

## 2.2. Тематический план дисциплины Физическая культура

### Теория

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

### Практика

Семестр	№ п/п	Тема занятия	Количество часов		Форма контроля
			аудиторных	самостоятельной работы	
1	2	Тема 2.1. Бег на короткие дистанции	2	2	Бег на 100 метров
	3	Тема 2.2 Бег на средние дистанции	2	2	Бег 500 метров
	4	Тема 2.3. Кросс	2	2	Кросс 1000 метров
	5	Тема 2.4. Оздоровительный бег	2	2	Тест Купера
	6	Тема 3.1. Самоконтроль в процессе физического воспитания	2	2	Заполнение карты здоровья, чсс
	7	Тема 3.2. Ритмическая гимнастика	2	2	Комплекс ритмической гимнастики
	8	Тема 3.3. Общая физическая подготовка	2	2	Подскоки со скакалкой за 30 секунд
	9	Тема 3.4. Контрольные нормативы	2	2	Контрольные

					нормативы по гимнастике
	10	Тема 4.1. Правила игры в баскетбол	2	2	Вопросы о правилах игры
	11	Тема 4.2. Элементы техники баскетбола	2	2	Ведение мяча, передачи мяча
	12	Тема 4.3. Броски мяча в кольцо	2	2	Штрафной бросок мяча
	13	Тема 4.4. Двусторонняя игра	2	2	Эстафеты с элементами баскетбола, двусторонняя игра
	14	Тема 5.1. Правила игры в волейбол	2	2	Вопросы по правилам игры в волейбол
	15	Тема 5.2. Стойки и перемещения игроков по площадке	2	2	Бег к четырем набивным мячам
	16	Тема 5.3. Техника владения мячом	2	2	Передачи мяча. Подачи мяча.
	17	Тема 5.4. Зачёт	2	2	Контрольные нормативы, тестирование
2	1	Тема 6.1. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке	2	2	Прохождение дистанции
	2	Тема 6.2. Способы лыжных ходов	2	2	Техника попеременных ходов
	3	Тема 6.3. Способы лыжных ходов	2	2	Техника одновременных ходов
	4	Тема 6.4. Подъёмы на лыжах в гору	2	2	Техника преодоления подъёмов
	5	Тема 6.5. Спуски с гор на лыжах	2	2	Техника преодоления



					спусков с гор на лыжах
6	Тема 6.6. Торможения при спусках	2	2		Техника торможений при спусках
7	Тема 6.7. Повороты на лыжах в движении	2	2		Техника поворотов
8	Тема 6.8. Итоговое занятие по лыжной подготовке	2	2		Прохождение дистанции (юноши 5 км, девушки 3 км)
9	Тема 7.1. Корректирующая гимнастика	2	2		Тесты для контроля силовой выносливости мышц шеи, спины и живота
10	Тема 7.2. Корректирующая гимнастика	2	2		Тесты для контроля силовой выносливости мышц шеи, спины и живота
11	Тема 7.3. Повышение уровня общей физической подготовки	2	2		Подскоки со скакалкой 30 секунд
12	Тема 8.1. Поддачи мяча	2	2		Поддачи мяча
13	Тема 8.2. Передачи мяча	2	2		Передачи мяча
14	Тема 8.3. Двусторонняя игра	2	2		Игра в волейбол
15	Тема 8.4. Двусторонняя игра	2	2		Игра в волейбол
16	Тема 9.1. Принципы организации разминки в учебно-тренировочном занятии	2	2		Контрольные нормативы по лёгкой атлетике
17	Тема 9.2. Эстафетный бег	2	2		Эстафетный бег
18	Тема 9.3. Оздоровительный бег	2	2		Тест Купера
19	Тема 9.4 Зачёт	2	2		Зачёт, тестовые задания

3	1	Тема 10.1 Основы методики развития выносливости	2	2	Бег 1000 м
	2	Тема 10.2 Бег на средние дистанции	2	2	Бег на 1000 м
	3	Тема 10.3 Прыжки в длину (высоту)	2	2	Прыжки в длину с места
	4	Тема 10.4 Оздоровительный бег	2	2	Тест Купера
	5	Тема 11.1 Основы методики развития силовых способностей	2	2	Подтягивание на перекладине, «пресс», «отжимание», подскоки со скакалкой
	6	Тема 11.2 Основы методики развития гибкости	2	2	Определение уровня гибкости
	7	Тема 11.3 Нетрадиционные виды гимнастики	2	2	Фронтальный опрос
	8	Тема 11.4 Контрольные нормативы	2	2	Контрольные нормативы по гимнастике
	9	Тема 11.5 Контрольные нормативы	2	2	Контрольные нормативы по гимнастике
	10	Тема 12.1 Обобщение знаний об элементах игры	2	2	Игра в баскетбол, эстафеты
	11	Тема 12.2 Ловля и передача мяча на месте и в движении	2	2	Ведение мяча, передачи, штрафной бросок
	12	Тема 12.3 Взаимодействие двух игроков с последующим броском по кольцу	2	2	Игра в баскетбол, эстафеты
	13	Тема 12.4 Игра в баскетбол	2	2	Двусторонняя игра
	14	Тема 12.5 Итоговое занятие по баскетболу	2	2	Двусторонняя игра
	15	Тема 13.1 Техника верхней и нижней	2	2	Передачи, подачи мяча

		передач двумя руками			
	16	Тема 13.2 Техника прямой нижней (верхней) подачи и приёма после неё	2	2	Подачи мяча, приём мяча с подачи
	17	Тема 13.3 Совершенствование техники владения волейбольным мячом	2	2	Подачи мяча (количество раз)
	18	Тема 13.4 Игра в волейбол			Двусторонняя игра
	19	Тема 13.5 Зачёт	2	2	Зачёт, тестовые задания
4	1	Тема 14.1 Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке	2	2	Прохождение дистанции на лыжах
	2	Тема 14.2 Повышение уровня развития выносливости	2	2	Прохождение дистанции на лыжах
	3	Тема 14.3 Способы лыжных ходов	2	2	Прохождение дистанции на лыжах
	4	Тема 14.4 Техника передвижения попеременными ходами	2	2	Техника попеременных ходов
	5	Тема 14.5 Техника передвижения одновременными ходами	2	2	Техника одновременных ходов
	6	Тема 14.6 Подъёмы на лыжах в гору. Спуски с горы на лыжах	2	2	Техника преодоления подъёмов
	7	Тема 14.7 Торможения на лыжах	2	2	Техника выполнения торможений на лыжах
	8	Тема 14.8 Повороты на лыжах	2	2	Техника выполнения поворотов на лыжах
	9	Тема 14.9 Итоговое занятие по лыжной подготовке	2	2	Прохождение контрольной дистанции 3,5 км
	10	Тема 14.10 Итоговое занятие по лыжной подготовке	2	2	Прохождение контрольной дистанции

11	Тема 15.1 Основы методики рационального дыхания	2	2	Фронтальный опрос
12	Тема 15.2 Оздоровительные виды гимнастики	2	2	Контрольные нормативы по гимнастике
13	Тема 15.3 Утренняя гигиеническая гимнастика	2	2	Составление комплекса УГГ
14	Тема 15.4 Общая физическая подготовка	2	2	Контрольные нормативы по гимнастике
15	Тема 15.5 Контрольные нормативы	2	2	Выполнение контрольных нормативов по гимнастике
16	Тема 16.1 Передачи, подачи мяча	2	2	Передачи, подачи мяча
17	Тема 16.2 Двусторонняя игра в волейбол	2	2	Двусторонняя игра в волейбол, подачи и приёмы мяча (количество раз)
18	Тема 16.3 Двусторонняя игра в волейбол	2	2	Двусторонняя игра в волейбол, подачи и приёмы мяча (количество раз)
19	Тема 17.1 Организация и методика подготовки к туристическому походу	2	2	Фронтальный опрос по теме
20	Тема 17.2 Содержание теоретической подготовки и практических занятий	2	2	Фронтальный опрос по теме
21	Тема 17.3 Содержание теоретической подготовки и практических занятий	2	2	Фронтальный опрос по теме
22	Тема 17.4 Зачёт	2	2	Контрольные нормативы

					вы, тестирование
5	1	Тема 18.1. Бег на короткие дистанции	2	2	Бег 100 м
	2	Тема 18.2 Бег на средние дистанции	2	2	Бег 500 м, 1000 м.
	3	Тема 18.3. Кросс	2	2	Кросс
	4	Тема 18.4 Оздоровительный бег	2	2	Оздоровительный бег
	5	Тема 19.1 Оздоровительные виды гимнастики	2	2	Ритмическая гимнастика
	6	Тема 19.2 Производственная гимнастика	2	2	Фронтальный опрос по теме
	7	Тема 19.3 Основы методики оценки и коррекции телосложения	2	2	Фронтальный опрос по теме
	8	Тема 20.1 Техника и тактика игры в защите	2	2	Двусторонняя игра
	9	Тема 20.2 Техника и тактика игры в нападении	2	2	Двусторонняя игра
	10	Тема 20.3 Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	2	2	Двусторонняя игра
	11	Тема 21.1 Техника прямой нижней и верхней подачи	2	2	Приём мяча с подачи, подачи мяча
	12	Тема 21.2 Техника прямого нападающего удара	2	2	Двусторонняя игра
	13	Тема 21.3 Совершенствование элементов игры	2	2	Двусторонняя игра
	14	Тема 21.4 Зачёт	2	2	Зачёт, тестовые задания
6	1	Тема 22.1 Техника безопасности по лыжной подготовке, инструктаж	2	2	Прохождение дистанции на лыжах
	2	Тема 22.2 Совершенствование техники передвижения на лыжах	2	2	Прохождение дистанции на лыжах

	3	Тема 22.3 Совершенствование техники передвижения на лыжах	2	2	Прохождение дистанции на лыжах
	4	Тема 22.4 Совершенствование техники передвижения на лыжах	2	2	Прохождение дистанции на лыжах
	5	Тема 22.5 Совершенствование техники изученных лыжных ходов	2	2	Прохождение дистанции на лыжах
	6	Тема 22.6 Контрольное тестирование	2	2	Дистанция 3 км, 5 км
	7	Тема 22.7 Дифференцированный зачёт	2	2	Дифференцированный зачёт
Всего			194	194	

### 2.3. Содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов		4
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Содержание учебного материала	2
	Основная роль физической культуры, её значение и задачи. Основные понятия. Социальное значение физической культуры.	
	Самостоятельная работа обучающихся Социальное значение физической культуры.	2
Раздел 2. Роль лёгкой атлетики в формировании основ здорового образа жизни.		16
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала	
	Низкий старт. Бег по дистанции. Финиширование.	
	Практическое занятие	2

	Бег на короткие дистанции.	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение оздоровительного бега 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
	Содержание учебного материала	
Тема 2.3. Кросс	Высокий старт. Бег по дистанции 1000 м – девушки, 2000 м – юноши.	
	Практическое занятие Бег по пересечённой местности	2
	Самостоятельная работа обучающихся Оздоровительный бег для укрепления здоровья.	2
	Содержание учебного материала	
	Методики оздоровительного бега. Бег по дистанции.	
Тема 2.4. Оздоровительный бег	Практическое занятие Оздоровительный бег	2
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение оздоровительного бега для укрепления здоровья.	2
Раздел 3. Роль гимнастики в формировании основ здорового образа жизни.		16

Тема 3.1. Самоконтроль в процессе физи- ческого воспитания	Содержание учебного материала	
	Дневник самоконтроля. Методы самоконтроля.	
	Практическое занятие	2
	Приёмы самоконтроля для укрепления здоровья.	
	Самостоятельная работа обучающихся Заполнение дневника самоконтроля для укрепления здоровья.	2
Тема 3.2. Ритмическая гим- настика	Содержание учебного материала	
	Задачи ритмической гимнастики. Методика проведения ритмической гимнастики.	
	Практическое занятие	2
	Комплекс ритмической гимнастики для укрепления здоровья.	
	Самостоятельная работа обучающихся Разработать индивидуальный комплекс ритмической гимнастики для укрепления здоровья.	2
Тема 3.3. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала	
	Подскоки со скакалкой за 30 сек. Гимнастические упражнения на гимнастическом коврике. Гимнастические упражнения со скамейкой.	
	Практическое занятие	2
	Комплекс физических упражнений для укрепления здоровья, достижения жизненных целей.	
	Самостоятельная работа обучающихся Заполнение дневника самоконтроля для укрепления здоровья.	2
Тема 3.4. 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 для оценки уровня физических способностей студентов.	
	Самостоятельная работа обучающихся Индивидуальный комплекс физических упражнений для развития физических качеств и укрепления здоровья.	2
Раздел 4. Роль баскетбола в формировании основ здорового образа жизни.		16
Тема 4.1. Правила игры	Содержание учебного материала	
	Правила игры в баскетбол. Двусторонняя учебная игра.	
	Практическое занятие	2
	Правила игры в баскетбол.	
	Самостоятельная работа обучающихся Элементы спортивных игр для укрепления здоровья.	2
Тема 4.2. Элементы техники баскетбола	Содержание учебного материала	
	Ведение баскетбольного мяча по площадке. Передачи мяча. Эстафеты с элементами с элементами игры.	
	Практическое занятие	2
	Основные элементы техники баскетбола: ведение мяча, передачи мяча, броски мяча в кольцо.	
	Самостоятельная работа обучающихся Элементы спортивных игр для укрепления здоровья.	2
Тема 4.3. Броски мяча в	Содержание учебного материала	
	Броски мяча в кольцо.	

кольцо	Подвижные игры с элементами баскетбола.	
	Практическое занятие	2
	Броски мяча в кольцо.	
	Самостоятельная работа обучающихся Элементы спортивных игр для укрепления здоровья.	2
Тема 4.4. Двусторонняя игра	Содержание учебного материала	
	Подвижные игры с элементами баскетбола. Игра в баскетбол.	
	Практическое занятие	2
	Двусторонняя учебная игра в баскетбол.	
	Самостоятельная работа обучающихся Элементы спортивных игр для укрепления здоровья.	2
Раздел 5. Роль волейбола в формировании основ здорового образа жизни.		16
Тема 5.1. Правила игры	Содержание учебного материала	
	Правила игры в волейбол. Двусторонняя игра.	
	Практическое занятие	2
	Правила игры в волейбол.	
	Самостоятельная работа обучающихся Элементы спортивных игр для укрепления здоровья.	2
Тема 5.2. Стойки и перемещения игроков по площадке	Содержание учебного материала	
	Стойки и перемещения игроков по площадке. Двусторонняя учебная игра.	
	Практическое занятие	2
	Стойки и перемещения игроков по волейбольной площадке.	
	Самостоятельная работа обучающихся Элементы спортивных игр для укрепления здоровья.	2

Тема 5.3. Техника владения мячом	Содержание учебного материала	
	Виды подач мяча. Передачи мяча. Подвижные игры с элементами волейбола.	
	Практическое занятие	2
	Техника владения волейбольным мячом. Передачи, подачи волейбольного мяча.	
	Самостоятельная работа обучающихся Элементы спортивных игр для укрепления здоровья. Подготовка к зачёту.	4
Тема 5.4. Зачёт	Содержание учебного материала	
	Волейбол. Баскетбол.	
	Практическое занятие	2
	Контрольные нормативы, 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
	Правила посещения занятий по лыжной подготовке, техника безопасности.	
	Самостоятельная работа обучающихся Оздоровительная ходьба на лыжах для укрепления здоровья.	2
Тема 6.2. Способы лыжных ходов	Содержание учебного материала	
	Техника попеременного двухшажного хода. Техника попеременного четырёхшажного хода.	
	Практическое занятие	2
	Использование техники попеременного двухшажного, четырёхшажного хода на	

	учебно-тренировочной дистанции для укрепления здоровья.	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение оздоровительной ходьбы на лыжах для укрепления здоровья.	2
Тема 6.3. Способы лыжных ходов	Содержание учебного материала	
	Техника одновременного безшажного хода. Техника одновременного одношажного хода. Техника одновременного двухшажного хода.	
	Практическое занятие	2
	Способы лыжных ходов. Техника одновременных ходов на учебно-тренировочной дистанции.	
	Самостоятельная работа обучающихся Оздоровительная ходьба на лыжах для укрепления здоровья.	2
Тема 6.4. Подъёмы на лыжах в гору	Содержание учебного материала	
	Преодоления подъёмов на лыжах способом «полуёлочкой». Преодоление подъёмов на лыжах способом «ёлочкой».	
	Практическое занятие	2
	Способы лыжных ходов. Техника подъёмов на учебно-тренировочной дистанции.	
	Самостоятельная работа обучающихся Оздоровительная ходьба на лыжах для укрепления здоровья.	2
Тема 6.5. Спуски с гор на лыжах	Содержание учебного материала	
	Техника спуска с горы на лыжах в основной стойке. Техника спуска с горы на лыжах в низкой стойке. Техника спуска с горы на лыжах в стойке отдыха.	
	Практическое занятие	2
	Способы лыжных ходов. Техника преодоления спусков на учебно-тренировочной дистанции.	
	Самостоятельная работа обучающихся	2

	Оздоровительная ходьба на лыжах для укрепления здоровья.	
Тема 6.6. Торможения при спусках	Содержание учебного материала	
	Торможения «плугом». Торможения «упором». Торможение боковым соскальзыванием. Остановка падением.	
	Практическое занятие	2
	Способы лыжных ходов. Техника выполнения торможений на учебно-тренировочной дистанции.	
	Самостоятельная работа обучающихся Оздоровительная ходьба на лыжах для укрепления здоровья.	2
Тема 6.7. Повороты на лыжах в движении	Содержание учебного материала	
	Поворот переступанием. Поворот упором. Поворот на параллельных лыжах.	
	Практическое занятие	2
	Способы лыжных ходов. Техника поворотов на лыжах в движении на учебно-тренировочной дистанции.	
	Самостоятельная работа обучающихся Оздоровительная ходьба на лыжах для укрепления здоровья.	2
Тема 6.8. Итоговое занятие по лыжной подготовке	Содержание учебного материала	
	Дистанции 3 км (девушки). Дистанции 5 км (юноши).	
	Практическое занятие	2
	Ходьба на лыжах для укрепления здоровья, достижения жизненных целей и профессиональных целей.	
	Самостоятельная работа обучающихся	2

	Оздоровительная ходьба на лыжах для укрепления здоровья.	
Раздел 7. Роль гимнастики в формировании основ здорового образа жизни.		12
Тема 7.1. Корректирующая гимнастика	Содержание учебного материала	
	Общие задачи корректирующей гимнастики. Специальные и общеразвивающие упражнения.	
	Практическое занятие	2
	Корректирующая гимнастика для укрепления здоровья, достижения жизненных целей.	
	Самостоятельная работа обучающихся Индивидуальный комплекс физических упражнений для развития физических качеств, укрепления здоровья.	2
Тема 7.2. Корректирующая гимнастика	Содержание учебного материала	
	Комплекс упражнений корректирующей гимнастики. Комплекс упражнений для развития гибкости.	
	Практическое занятие	2
	Корректирующая гимнастика для укрепления здоровья, достижения жизненных целей.	
	Самостоятельная работа обучающихся Индивидуальный комплекс физических упражнений для развития физических качеств, укрепления здоровья.	2
Тема 7.3. Повышение уровня общей физической подготовки	Содержание учебного материала	
	Комплекс упражнений для развития силовых способностей. Комплекс упражнений для развития гибкости.	
	Практическое занятие	2
	Повышение уровня общей физической подготовки. Комплекс упражнений для развития силовых способностей, гибкости.	
	Самостоятельная работа обучающихся	2

	Индивидуальный комплекс физических упражнений для развития физических качеств, укрепления здоровья.	
Раздел 8. Роль волейбола в формировании основ здорового образа жизни.		16
Тема 8.1. Поддачи мяча	Содержание учебного материала	
	Верхняя прямая подача. Верхняя боковая подача. Нижняя прямая подача. Нижняя боковая подача.	
	Практическое занятие	2
	Поддачи мяча через сетку в волейболе.	
	Самостоятельная работа обучающихся Элементы спортивных игр для укрепления здоровья.	2
Тема 8.2. Передачи мяча	Содержание учебного материала	
	Передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча двумя руками сверху в различных направлениях.	
	Практическое занятие	2
	Передачи мяча через сетку в волейболе.	
	Самостоятельная работа обучающихся Элементы спортивных игр для укрепления здоровья.	2
Тема 8.3. Двусторонняя игра в волейбол	Содержание учебного материала	
	Специальные упражнения волейболиста. Учебная игра.	
	Практическое занятие	2
	Двусторонняя учебная игра в волейбол.	
	Самостоятельная работа обучающихся Элементы спортивных игр для укрепления здоровья.	2
Тема 8.4.	Содержание учебного материала	

Двусторонняя игра	Специальные упражнения волейболиста. Учебная игра.	
	Практическое занятие	2
	Двусторонняя учебная игра в волейбол.	
	Самостоятельная работа обучающихся Элементы спортивных игр для укрепления здоровья.	2
Раздел 9. Роль лёгкой атлетики в формировании основ здорового образа жизни.		16
Тема 9.1. Принципы организации разминки в учебно-тренировочном занятии	Содержание учебного материала	
	Общие физические упражнения. Специальные и подводящие упражнения.	
	Практическое занятие	2
	Самостоятельная разминка, разминка с группой.	
	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
	Техника эстафетного бега.	
	Самостоятельная работа обучающихся Оздоровительный бег для укрепления здоровья.	2
Тема 9.3 Оздоровительный бег	Содержание учебного материала	
	Специальные упражнения бегуна. Бег по дистанции.	
	Практическое занятие	2
	Оздоровительный бег.	



	Самостоятельная работа обучающихся Оздоровительный бег для укрепления здоровья. Подготовка к зачёту.	4
Тема 9.4 Зачёт	Содержание учебного материала	
	Бег 100 м. Бег 2000 м (девушки). Бег 3000 м (юноши).	
	Практическое занятие	2
	Бег по дистанции.	
Раздел 10. Роль лёгкой атлетики в формировании основ здорового образа жизни.		16
Тема 10.1 Основы методики развития выносливости	Содержание учебного материала	
	Средства и методы развития выносливости. Бег по дистанции.	
	Практическое занятие	2
	Методика развития выносливости для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	
	Самостоятельная работа обучающихся Комплекс физических упражнений для развития выносливости, укрепления здоровья.	2
Тема 10.2 Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала	
	Высокий старт. Тактика бега по дистанции. Бег 1000 м.	
	Практическое занятие	2
	Техника бега на средние дистанции.	
	Самостоятельная работа обучающихся Оздоровительный бег для укрепления здоровья.	2

Тема 10.3 Прыжки в длину (высоту)	Содержание учебного материала	
	Специальные и подводящие упражнения. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	
	Практическое занятие	2
	Прыжки в длину с места.	
	Самостоятельная работа обучающихся Оздоровительный бег для укрепления здоровья.	2
Тема 10.4 Оздоровительный бег	Содержание учебного материала	
	Специальные упражнения бегуна. Бег по дистанции.	
	Практическое занятие	2
	Оздоровительный бег.	
	Самостоятельная работа обучающихся Оздоровительный бег для укрепления здоровья.	2
Раздел 11. Роль гимнастики в формировании основ здорового образа жизни.		20
Тема 11.1 Основы методики развития силовых способностей	Содержание учебного материала	
	Методика развития силовых способностей. Комплекс упражнений для развития силы.	
	Практическое занятие	2
	Развития абсолютной силы, силовой выносливости для укрепления здоровья, достижения жизненных целей.	
	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

		Развитие активной и пассивной гибкости для укрепления здоровья.	
		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 для укрепления здоровья.	
		Самостоятельная работа обучающихся Комплекс ритмической гимнастики.	2
Тема 11.4 Контрольные нор- мативы	нор-	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 для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	
		Самостоятельная работа обучающихся Индивидуальный комплекс физических упражнений для развития физических качеств, укрепления здоровья.	2
Тема 11.5 Контрольные нор- мативы	нор-	Содержание учебного материала	
		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Подскоки со скакалкой за 60 сек..	
		Практическое занятие	2
		Контрольные нормативы для укрепления здоровья, достижения жизненных и	

	профессиональных целей.	
	Самостоятельная работа обучающихся Индивидуальный комплекс физических упражнений для развития физических качеств, укрепления здоровья.	2
Раздел 12. Роль баскетбола в формировании основ здорового образа жизни.		20
Тема 12.1 Обобщение знаний об элементах игры	Содержание учебного материала	
	Передачи мяча. Ведение мяча. Броски мяча по кольцу.	
	Практическое занятие	2
	Эстафеты. Игра в баскетбол.	
	Самостоятельная работа обучающихся Сообщение о спортивной игре «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
	Передача мяча, отработка умений и навыков в двусторонней игре в баскетбол.	
	Самостоятельная работа обучающихся Элементы спортивных игр для укрепления здоровья.	2
Тема 12.3 Взаимодействие двух игроков с последующим броском по кольцу	Содержание учебного материала	
	Техника и тактика игры в нападении. Двусторонняя учебная игра.	
	Практическое занятие	2
	Техники и тактики игры в нападении.	
	Самостоятельная работа обучающихся Элементы спортивных игр для укрепления здоровья.	2

Тема 12.4 Игра в баскетбол	Содержание учебного материала	
	Двусторонняя учебная игра.	
	Практическое занятие	2
	Техника и тактика игры в нападении и в защите.	
	Самостоятельная работа обучающихся Элементы спортивных игр для укрепления здоровья.	2
Тема 12.5 Итоговое занятие по баскетболу	Содержание учебного материала	
	Штрафной бросок. Двойной шаг.	
	Практическое занятие	2
	Двусторонняя игра.	
	Самостоятельная работа обучающихся Элементы спортивных игр для укрепления здоровья.	2
Раздел 13. Роль волейбола в формировании основ здорового образа жизни.		20
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
	Передачи мяча в волейболе.	
	Самостоятельная работа обучающихся Сообщение о спортивной игре «Волейбол».	2
Тема 13.2 Техника прямой нижней (верхней) подачи и приёма после неё	Содержание учебного материала	
	Элементы техники волейбола. Двусторонняя учебная игра.	
	Практическое занятие	2
	Подачи мяча в волейболе.	
	Самостоятельная работа обучающихся	2

	Элементы спортивных игр для укрепления здоровья.	
Тема 13.3 Совершенствование техники владения волейбольным мя- чом	Содержание учебного материала	
	Элементы техники волейбола. Двусторонняя учебная игра.	
	Практическое занятие	2
	Двусторонняя игра в волейбол.	
	Самостоятельная работа обучающихся Элементы спортивных игр для укрепления здоровья.	2
Тема 13.4 Игра в волейбол	Содержание учебного материала	
	Элементы техники волейбола. Двусторонняя учебная 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
	Зачёт Контрольные нормативы, тестирование.	
Раздел 14. Роль лыжной подготовки в формировании основ здорового образа жизни.		40
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
	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	

	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение оздоровительной ходьбы на лыжах для укрепления здоровья.	2
Тема 14.2 Повышение уровня развития выносливости	Содержание учебного материала	
	Техника передвижения на лыжах. Дистанция 5000 м.	
	Практическое занятие	2
	Ходьба на лыжах по учебной дистанции для укрепления здоровья.	
	Самостоятельная работа обучающихся Оздоровительная ходьба на лыжах для укрепления здоровья.	2
Тема 14.3 Способы лыжных ходов	Содержание учебного материала	
	Техника передвижения на лыжах. Дистанция 7000 м.	
	Практическое занятие	2
	Ходьба на лыжах по учебной дистанции для укрепления здоровья.	
	Самостоятельная работа обучающихся Оздоровительная ходьба на лыжах для укрепления здоровья.	2
Тема 14.4 Техника передвижения попеременными ходами	Содержание учебного материала	
	Техника попеременного двухшажного хода. Техника попеременного четырёхшажного хода.	
	Практическое занятие	2
	Ходьба на лыжах по учебной дистанции для укрепления здоровья.	
	Самостоятельная работа обучающихся Оздоровительная ходьба на лыжах для укрепления здоровья.	2
Тема 14.5 Техника передвижения одновременными ходами	Содержание учебного материала	
	Техника одновременного бесшажного хода. Техника одновременного одношажного хода. Техника одновременного двушажного хода.	

	Практическое занятие	2
	Ходьба на лыжах по учебной дистанции для укрепления здоровья.	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение оздоровительной ходьбы на лыжах для укрепления здоровья.	2
Тема 14.6	Содержание учебного материала	
Подъёмы на лыжах в гору. Спуски с горы на лыжах	Техника подъёмов способом «полуёлочкой».	
	Техника подъёмов способом «ёлочкой».	
	Техника спусков в «основной стойке».	
	Прохождение дистанции с неровностями.	
	Практическое занятие	2
	Ходьба на лыжах по учебной дистанции для укрепления здоровья.	
	Самостоятельная работа обучающихся Оздоровительная ходьба на лыжах для укрепления здоровья.	2
Тема 14.7	Содержание учебного материала	
Торможения на лыжах	Техника торможений.	
	Практическое занятие	2
	Ходьба на лыжах по учебной дистанции для укрепления здоровья.	
	Самостоятельная работа обучающихся Оздоровительной ходьбы на лыжах для укрепления здоровья.	2
Тема 14.8	Содержание учебного материала	
Повороты на лыжах	Техника поворотов на лыжах.	
	Прохождения учебной дистанции с неровностями.	
	Практическое занятие	2
	Ходьба на лыжах по учебной дистанции для укрепления здоровья.	
	Самостоятельная работа обучающихся Оздоровительная ходьба на лыжах для укрепления здоровья.	2
Тема 14.9	Содержание учебного материала	



Итоговое занятие по лыжной подготовке	Дистанция 3000 м девушки. Дистанция 5000 м юноши.	
	Практическое занятие	2
	Ходьба на лыжах по учебной дистанции для укрепления здоровья.	
	Самостоятельная работа обучающихся Сообщение по теме «Лыжная подготовка».	2
Тема 14.10 Итоговое занятие по лыжной подготовке	Содержание учебного материала	
	Дистанция 3000 м девушки. Дистанция 5000 м юноши.	
	Практическое занятие	2
	Ходьба на лыжах по учебной дистанции для укрепления здоровья.	
	Самостоятельная работа обучающихся Сообщение по теме «Лыжная подготовка».	2
Раздел 15. Роль гимнастики в формировании основ здорового образа жизни.		20
Тема 15.1 Основы методики рационального дыхания	Содержание учебного материала	
	Дыхательная гимнастика по системе Бутейко. Дыхательная гимнастика Стрельниковой. Школа дыхания «Хатхайоги».	
	Практическое занятие	2
	Дыхательная гимнастика для укрепления здоровья, достижения жизненных целей.	
	Самостоятельная работа обучающихся Реферат по теме «Основы методики рационального дыхания».	2
Тема 15.2 Оздоровительные виды гимнастики	Содержание учебного материала	
	Утренняя гигиеническая гимнастика. Ритмическая гимнастика. Симметричная гимнастика.	
	Практическое занятие	2

	Оздоровительная гимнастика для укрепления здоровья, достижение жизненных и профессиональных целей.	
	Самостоятельная работа обучающихся Индивидуальный комплекс ритмической гимнастики для укрепления здоровья.	2
Тема 15.3 Утренняя гигиеническая гимнастика	Содержание учебного материала	
	Основы методики составления утренней гигиенической гимнастики. Утренняя гигиеническая гимнастика.	
	Практическое занятие	2
	Утренняя гигиеническая гимнастика для укрепления здоровья.	
	Самостоятельная работа обучающихся Комплекс утренней гигиенической гимнастики для укрепления здоровья.	2
Тема 15.4 Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала	
	Контрольные нормативы.	
	Практическое занятие	2
	Контрольные нормативы для оценки уровня физической подготовленности.	
	Самостоятельная работа обучающихся Комплекс гимнастики для укрепления здоровья.	2
Тема 15.5 Контрольные нормативы	Содержание учебного материала	
	Контрольные нормативы.	
	Практическое занятие	2
	Контрольные нормативы для оценки уровня физической подготовленности.	
	Самостоятельная работа обучающихся Комплекс гимнастики для укрепления здоровья.	2
Раздел 16. Роль волейбола в формировании здорового образа жизни.		12
Тема 16.1 Передачи, подачи мяча	Содержание учебного материала	
	Техника прямой верхней подачи мяча. Техника прямой нижней подачи мяча.	

	Двусторонняя игра.	
	Практическое занятие	2
	Передачи и подачи мяча в волейболе.	
	Самостоятельная работа обучающихся Элементы спортивных игр для укрепления здоровья.	2
Тема 16.2 Двусторонняя игра	Содержание учебного материала	
	Специальные упражнения волейболиста. Учебная двусторонняя игра.	
	Практическое занятие	2
	Двусторонняя учебная игра в волейбол.	
	Самостоятельная работа обучающихся Элементы спортивных игр для укрепления здоровья.	2
Тема 16.3 Двусторонняя игра	Содержание учебного материала	
	Специальные упражнения волейболиста. Учебная двусторонняя 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.		16
Тема 17.1 Организация и методика подготовки к туристическому походу	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 Реферат по теме.	2

Тема 17.2 Содержание теоретической подготовки и практических занятий	Содержание учебного материала	
	Последовательность заполнения рюкзака. Установка палатки.	
	Практическое занятие	2
	Практические и тренировочные занятия по туризму для укрепления здоровья.	
	Самостоятельная работа обучающихся Реферат по теме.	2
Тема 17.3 Содержание теоретической подготовки и практических занятий	Содержание учебного материала	
	Организационное и материально-техническое обеспечение похода.	
	Практическое занятие	2
	Практические и тренировочные занятия по туризму для укрепления здоровья.	
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка к зачёту.	4
Тема 17.4 Зачёт	Содержание учебного материала	
	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.		16
Тема 18.1. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала	
	Низкий старт. Бег по дистанции. Финиширование.	
	Практическое занятие	2
	Бег на средние дистанции с учётом времени.	
	Самостоятельная работа обучающихся Комплекс утренней гигиенической гимнастики для укрепления здоровья.	2

Тема 18.2 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 18.3. Кросс	Содержание учебного материала	
	Бег по пересечённой местности 1000 м – девушки Бег по пересечённой местности 2000 м – юноши.	
	Практическое занятие	2
	Бег по пересеченной местности.	
	Самостоятельная работа обучающихся Оздоровительный бег для укрепления здоровья.	2
Тема 18.4 Оздоровительный бег	Содержание учебного материала	
	Бег 1000 м. Бег 2000 м. Общая физическая подготовка.	
	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
	Оздоровительная гимнастика для укрепления здоровья, достижения жизненных целей.	
	Самостоятельная работа обучающихся Комплекс ритмической гимнастики для укрепления здоровья.	2
Тема 19.2 Производственная гимнастика	Содержание учебного материала	
	Цели и задачи. Виды производственной гимнастики.	
	Практическое занятие	2
	Производственная гимнастика для укрепления здоровья, достижения профессиональных целей.	
	Самостоятельная работа обучающихся Комплекс производственной гимнастики для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	2
Тема 19.3 Основы методики оценки и коррекции телосложения	Содержание учебного материала	
	Критерии оценки телосложения. Средства и методы коррекции телосложения.	
	Практическое занятие	2
	Комплекс упражнений для коррекции телосложения.	
	Самостоятельная работа обучающихся Комплекс утренней гигиенической гимнастики для укрепления здоровья.	2
Раздел 20. Роль баскетбола в формировании основ здорового образа жизни.		12
Тема 20.1 Техника и тактика игры в защите	Содержание учебного материала	
	Тактика командной защиты. Учебная игра.	
	Практическое занятие	2

	Двусторонняя учебная игра в баскетбол.	
	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
	Двусторонняя учебная игра в баскетбол.	
	Самостоятельная работа обучающихся Элементы спортивных игр для укрепления здоровья.	2
Тема 20.3 Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание учебного материала	
	Специальные упражнения баскетболиста. Двусторонняя игра.	
	Практическое занятие	2
	Двусторонняя учебная игра в баскетбол.	
	Самостоятельная работа обучающихся Комплекс утренней гигиенической гимнастики для укрепления здоровья.	2
Раздел 21. Роль волейбола в формировании основ здорового образа жизни.		16
Тема 21.1 Техника прямой нижней и верхней подачи	Содержание учебного материала	
	Техника прямой верхней и нижней подачи и приём после неё. Учебная игра.	
	Практическое занятие	2
	Двусторонняя учебная игра в волейбол.	
	Самостоятельная работа обучающихся Комплекс утренней гигиенической гимнастики для укрепления здоровья.	2
Тема 21.2 Техника прямого	Содержание учебного материала	
	Специальные упражнения волейболиста.	

нападающего удара	Техника выполнения прямого нападающего удара.	
	Практическое занятие	2
	Двусторонняя учебная игра в волейбол.	
	Самостоятельная работа обучающихся Комплекс утренней гигиенической гимнастики для укрепления здоровья.	2
Тема 21.3 Совершенствование элементов игры	Содержание учебного материала	
	Общая физическая подготовка. Учебная игра.	
	Практическое занятие	2
	Двусторонняя учебная игра в волейбол.	
	Самостоятельная работа обучающихся Элементы спортивных игр для укрепления здоровья. Подготовка к зачёту.	4
Тема 21.4 Зачёт	Содержание учебного материала	
	Итоговое тестирование. Элементы техники игры в волейбол.	
	Практическое занятие	2
	Зачёт. Контрольные нормативы, тестирование	
Раздел 22. Роль лыжной подготовки в формировании основ здорового образа жизни.		28
Тема 22.1 Техника безопасности по лыжной подготовке, инструктаж	Содержание учебного материала	
	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Дистанция 5000 м.	
	Практическое занятие	2
	Правила посещения занятий по лыжной подготовке, техника безопасности.	
	Самостоятельная работа обучающихся Ходьба на лыжах для укрепления здоровья.	2
Тема 22.2	Содержание учебного материала	



Совершенствование техники передвижения на лыжах	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	
	1. Техника лыжных ходов. 2. Дистанция 7000 м.	
	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 лыжных ходов. Дистанция 7000 м.	
	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. 7 000 м.	
	Практическое занятие	2
	Совершенствование техники передвижения на лыжах.	
	Самостоятельная работа обучающихся Комплекс утренней гигиенической гимнастики для укрепления здоровья.	2

Тема 22.6 Контрольное тестирование	Содержание учебного материала	
	Контрольная дистанция 3000 м.	
	Контрольная дистанция 5000 м.	
	Практическое занятие	2
	Совершенствование техники передвижения на лыжах.	
Тема 22.7 Дифференцированный зачёт	Самостоятельная работа обучающихся Ходьба на лыжах для укрепления здоровья. Подготовка к зачёту.	4
	Содержание учебного материала	
	Лёгкая атлетика. Гимнастика. Волейбол. Баскетбол. Лыжная подготовка. Туризм.	
	Практическое занятие	2
	Дифференцированный зачёт.	
Всего:		392

### 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация дисциплины требует наличия спортивного комплекса: спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона, лыжной базы.

#### Оборудование учебного кабинета:

№	Название оборудования
1.	<b>Мебель и стационарное оборудование</b>
	1. Сейф для хранения спортивного инвентаря
	2. Шкаф для хранения методических материалов
	3. Стол для преподавателя
	4. Стулья
2.	<b>Спортивный инвентарь по видам спорта</b>
	<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.
Магнитофон	
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 1-5 семестров) и дифференцированного зачёта.

<b>Результаты (освоенные знания и умения)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки</b>
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