

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

УТВЕРЖДАЮ

Директор КТБПОУ БМК

О.М. Бондаренко

2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

Барнаул, 2022

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

Рассмотрено на заседании ЦК
ГиСЭД

протокол № 10 от 01.06.2022

Одобрено на заседании
методического совета КГБПОУ
БМК

протокол № 5 от 22.06.2022

Председатель ЦК:
Казаринова Н.А.

Организация-разработчик: КГБПОУ "Барнаульский базовый медицинский колледж"

Разработчики:

Кривоножко Тамара Викторовна, преподаватель физической культуры

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы дисциплины	стр. 4
2. Структура и содержание дисциплины	6
3. Условия реализации дисциплины	24
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	26

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1 Область применения рабочей программы Рабочая программа дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 33.02.01 Фармация 33.00.00 Фармация. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08, ОК 12.

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

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

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ПК1.11. ОК 04. ОК 08. ОК 12.	<ul style="list-style-type: none">- бег на короткие, средние, длинные дистанции;- верхние и нижние подачи, передачи, блокирование, нападающий удар;- выполнять различные способы передвижения на лыжах;- выполнять различные стили плавания	<ul style="list-style-type: none">- основы здорового образа жизни;- техника двигательных действий в легкой атлетике;- техника базовых элементов волейбола;- техника передвижения на лыжах различными ходами;- техника плавания

Код	Наименование общих компетенций
ОК 04.	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами
ОК 08.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности
ОК 12.	Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи гражданам при несчастных случаях, травмах, отравлениях и других состояниях и заболеваниях, угрожающих их жизни и здоровью
ПК1.11	Организовывать подготовку помещений фармацевтической организации для осуществления фармацевтической деятельности
ЛР 9	Сознающий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных склонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде
ЛР 19	Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: проектно-мыслящий, эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, нацеленный на достижение поставленных целей

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 146 часов, в том числе:
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 134 часов;
 самостоятельной работы 8 часов;
 консультации 2 часа;
 промежуточная аттестация 2 часа

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1 Объем дисциплины и виды работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	146
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	134
в том числе:	
практические занятия	134
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	8
в том числе:	
подготовка к зачёту и дифференцированному зачету	8
Консультации	2
Промежуточная аттестация	2

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Практика

Семестр	№ Занятия п/п	Тема	Количество часов		Форма контроля
			аудиторн ых	самосто ятельно й работы	
1	2	3	4	5	6
1	1	Тема 1.1. Бег на короткие дистанции.	2		Вводный контроль
	2	Тема 1.2. Бег на короткие дистанции.	2		Текущий контроль
	3	Тема 1.3. Бег на средние дистанции.	2		Вводный контроль
	4	Тема 1.4. Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования.	2		Текущий контроль
	5	Тема 1.5. Прыжок в длину с места.	2		Вводный контроль
	6	Тема 1.6. Бег на длинные дистанции.	2		Текущий контроль
	7	Тема 1.7. Развитие скоростно-силовых качеств.	2		Текущий контроль
	8	Тема 1.8. Развитие скоростно-силовых качеств.	2		Текущий контроль
	9	Тема 1.9. Выполнение контрольных нормативов.	2		Текущий контроль
	10	Тема 2.1. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач мяча двумя руками.	2		Вводный контроль
	11	Тема 2.2. Совершенствование передач.	2		Текущий контроль
	12	Тема 2.3. Поддачи мяча по зонам. Прием мяча после подачи	2		Текущий контроль
	13	Тема 2.4. Обучение технике нападающего удара.	2		Текущий контроль
	14	Тема 2.5. Совершенствование техники нападающего удара.	2		Текущий контроль
	15	Тема 2.6. Обучение технике постановки блока.	2		Текущий контроль
	16	Тема 2.7. Зачёт.	2		Промежуточный контроль
2	1	Тема 3.1. Инструкция по охране труда. Свободное прохождение 3-5 км, подъемы и спуски.	2		Вводный контроль
	2	Тема 3.2. Совершенствование техники попеременных и	2		Текущий контроль

		одновременных ходов.			
	3	Тема 3.3. Техника подъемов, спуски с гор.	2		Текущий контроль
	4	Тема 3.4. Совершенствование техники подъемов, спусков.	2		Текущий контроль
	5	Тема 3.5. Обучение технике поворотов.	2		Текущий контроль
	6	Тема 3.6. Обучение технике одновременных ходов и перехода с одновременного хода на попеременный.	2		Текущий контроль
	7	Тема 3.7. Обучение коньковому ходу.	2		Текущий контроль
	8	Тема 3.8. Совершенствование конькового хода.	2		Текущий контроль
	9	Тема 3.9. Выполнение контрольных нормативов.	2		Текущий контроль
	10	Тема 4.1. Упражнение в паре с партнером.	2		Текущий контроль
	11	Тема 4.2. Упражнения на гимнастических ковриках.	2		Текущий контроль
	12	Тема 5.1. Техника безопасности на воде.	2		Текущий контроль
	13	Тема 5.2. Обучение технике движения ног.	2		Текущий контроль
	14	Тема 5.3. Обучение технике движения рук.	2		Текущий контроль
	15	Тема 5.4. Обучение технике плавания «кролем».	2		Текущий контроль
	16	Тема 5.5. Обучение технике плавания «кролем».	2		Текущий контроль
	17	Тема 5.6. Обучение технике плавания «брассом».	2		Текущий контроль
	18	Тема 5.7. Обучение технике плавания «брассом».	2		Текущий контроль
	19	Тема 5.8. Обучение старту пловца.	2		Текущий контроль
	20	Тема 5.9. Зачёт.	2	2	Промежуточный контроль
3	1	Тема 6.1. Кроссовая подготовка.	2		Текущий контроль
	2	Тема 6.2. Круговая тренировка.	2		Текущий контроль
	3	Тема 6.3. Игра в футбол.	2		Текущий контроль
	4	Тема 6.4. Развитие скоростно-силовых качеств.	2		Текущий контроль
	5	Тема 6.5. Развитие выносливости. Кросс	2		Текущий контроль
	6	Тема 7.1. Техника владения мячом.	2		Текущий контроль
	7	Тема 7.2. Перемещения, передачи мяча, броски по воротам.	2		Текущий контроль
	8	Тема 7.3. Техника владения мячом в движении.	2		Текущий контроль
	9	Тема 7.4. Техника игры вратаря, удары по воротам.	2		Текущий контроль
	10	Тема 7.5. Развитие физических качеств в учебной игре.	2		Текущий контроль
	11	Тема 7.6. Применение изученных приемов в учебной игре.	2		Текущий контроль

	12	Тема 8.1. Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.	2		Текущий контроль
	13	Тема 8.2. Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.	2		Текущий контроль
	14	Тема 8.3. Выполнение контрольных нормативов.	2		Текущий контроль
	15	Тема 8.4. Зачёт.	2	2	Промежуточный контроль
4	1	Тема 9.1. Инструкция по охране труда. Свободное прохождение 3-5 км, подъемы и спуски.	2		Текущий контроль
	2	Тема 9.2. Совершенствование техники попеременных и одновременных ходов.	2		Текущий контроль
	3	Тема 9.3. Техника подъемов, спуски с гор.	2		Текущий контроль
	4	Тема 9.4. Совершенствование техники подъемов, спусков.	2		Текущий контроль
	5	Тема 9.5. Обучение технике поворотов.	2		Текущий контроль
	6	Тема 9.6. Обучение технике одновременных ходов и перехода с одновременного хода на попеременный	2		Текущий контроль
	7	Тема 9.7. Обучение коньковому ходу.	2		Текущий контроль
	8	Тема 9.8. Совершенствование конькового хода.	2		Текущий контроль
	9	Тема 9.9. Выполнение контрольных нормативов.	2		Текущий контроль
	10	Тема 10.1. Упражнение в паре с партнером.	2		Текущий контроль
	11	Тема 10.2. Упражнения на гимнастических ковриках.	2		Текущий контроль
	12	Тема 11.1. Блокирование.	2		Текущий контроль
	13	Тема 11.2. Совершенствование техники постановки блока.	2		Текущий контроль
	14	Тема 11.3. Применение изученных приемов в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов.	2		Текущий контроль
	15	Тема 11.4. Применение изученных приемов в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов.	2		Текущий контроль
		16	Тема 11.5. Дифференцированный зачёт.	2	2
Всего			134	8	

2.3. Содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды ОК, ПК и ЛР, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1. Легкая атлетика.			
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9, ЛР 19
	Обучение технике бега на короткие дистанции (выполнение старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования, обучение ритму дыхания, технике бега по повороту, выполнение специальных беговых упражнений, перехода от стартового разбега к бегу по дистанции, повторного бега отрезков 30, 60м).		
	Практическое занятие Бег на короткие дистанции	2	
Тема 1.2. Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9, ЛР 19
	Специальные беговые упражнения. Бег 100 метров x 4.		
	Практическое занятие Оздоровительный бег.	2	
Тема 1.3. Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9, ЛР 19
	Обучение технике бега на средние дистанции с высокого старта (выполнение старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования, обучение ритму дыхания, технике бега по повороту, выполнение специальных беговых упражнений, перехода от стартового разбега к бегу по дистанции).		
	Практическое занятие Бег на средние дистанции	2	
Тема 1.4. Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования.	Содержание учебного материала		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9, ЛР 19
	Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования (выполнения бега с высокого старта 60 метров под команду из различных положений; имитация работы рук; бега по		

	отметкам; выполнение повторного бега на отрезках 100-150м с отдыхом 3-5 мин 4-5 раз; освоение игровых упражнений «вызов номеров», эстафеты 4*400).		
	Практическое занятие	2	
	Общая физическая подготовка		
Тема 1.5. Прыжок в длину с места.	Содержание учебного материала		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9, ЛР 19
	Обучение технике прыжка в длину с места. Прыжковые упражнения. Контрольный тест.		
	Практическое занятие	2	
	Прыжки в длину с места.		
Тема 1.6. Бег на длинные дистанции.	Содержание учебного материала		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9, ЛР 19
	Бег на дистанции девушки 2000 м, юноши 3000 м. Общеразвивающие упражнения.		
	Практическое занятие	2	
	Бег на длинные дистанции.		
Тема 1.7. Развитие скоростно-силовых качеств.	Содержание учебного материала		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9, ЛР 19
	Совершенствование прыжков и прыжковых упражнений (контрольный тест). Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.		
	Практическое занятие	2	
	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 100 метров. Бег 500 м. (дев.); бег 1000 м. (юн.)		
Тема 1.8. Развитие скоростно-силовых качеств.	Содержание учебного материала		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 9, ЛР 19
	Совершенствование прыжков и прыжковых упражнений (контрольный тест). Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.		
	Практическое занятие	2	
	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 100 метров. Бег 500 м. (дев.); бег 1000 м. (юн.)		
Тема 1.9. Выполнение контрольных	Содержание учебного материала		
	Бег 100 метров.		

нормативов.	Бег 500 м. (дев.); бег 1000 м. (юн.)		
	Практическое занятие	2	
	Выполнение контрольных нормативов.		
Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол.			
Тема 2.1. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач мяча двумя руками.	Содержание учебного материала		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 ЛР 9, ЛР 19
	Обучение технике перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками (овладение основной, высокой, низкой стойками; выполнение перемещений ходьбой, бегом, скачком, двойным шагом, движений волейболиста при передачах мяча вперед, над собой, назад; выполнение специальных упражнений в парах, в тройках, упражнениях в эстафетах). Учебно-тренировочная игра.		
	Практическое занятие	2	
Тема 2.2. Совершенствование передач.	Содержание учебного материала		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 ЛР 9, ЛР 19
	Совершенствование техники передачи мяча одной и двумя руками сверху, в прыжке. Выполнение передач вперед, назад, над собой; выполнение длинных передач через зону, коротких из зоны в зону, укороченных в пределах зоны, по высоте траектории: высоких более -2 м, средних – до 2 м, низких – до 1 м, медленных и скоростных с места и в прыжке. Учебно-тренировочная игра.		
	Практическое занятие	2	
Тема 2.3. Поддачи мяча по зонам. Прием мяча после поддачи.	Содержание учебного материала		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 ЛР 9, ЛР 19
	Обучение технике нижней подачи и приёма после неё (овладение направлением замаха – строго назад, высотой подбрасывания – небольшой, точкой удара по мячу – примерно на уровне пояса, специальными упражнениями волейболиста в стену, над собой, в парах, эстафетах с элементами волейбола; выполнением нижней подачи на точность по зонам). Учебно-тренировочная игра.		

	Практическое занятие	2	
	Поддачи мяча по зонам. Прием мяча после подачи.		
Тема 2.4. Обучение технике нападающего удара.	Содержание учебного материала		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 ЛР 9, ЛР 19
	Обучение технике нападающего удара (выполнение имитации нападающего удара на месте, в движении; овладение ритмом разбега, удара кистью по мячу; выполнение нападающего удара через сетку по летящему мячу, с передачи). Учебно-тренировочная игра.		
	Практическое занятие	2	
	Обучение технике нападающего удара.		
Тема 2.5. Совершенствование техники нападающего удара.	Содержание учебного материала		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 ЛР 9, ЛР 19
	Совершенствование техники нападающего удара (выполнение имитации нападающего удара на месте, в движении; овладение ритмом разбега, удара кистью по мячу; выполнение нападающего удара через сетку по мячу на держателе, по летящему мячу, с передачи). Учебно-тренировочная игра.		
	Практическое занятие	2	
	Совершенствование техники нападающего удара.		
Тема 2.6. Обучение технике постановки блока.	Содержание учебного материала		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 ЛР 9, ЛР 19
	Обучение постановки блока. Совершенствование технических приемов игроков первой линии (выполнение имитации блока, блокирование мяча стоя на подставке, в прыжке; освоение подводящих упражнений по технике выполнения блока, выполнение передач вперед, назад, над собой; выполнение длинных передач через зону, коротких из зоны в зону, укороченных в пределах зоны, по высоте траектории: высоких более -2 м, средних – до 2 м, низких – до 1 м, медленных и скоростных с места и в прыжке). Учебно-тренировочная игра.		
	Практическое занятие	2	
	Обучение технике постановки блока.		

	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка к зачёту	2	
Тема 2.7. Зачёт.	Содержание учебного материала		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 ЛР 9, ЛР 19
	Передачи мяча над собой, подачи мяча (контрольный тест).		
	Практическое занятие	2	
	Применение изученных приемов в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов.		
Раздел 3. Лыжная подготовка.			
Тема 3.1. Инструкция по охране труда. Свободное прохождение 3-5 км, подъемы и спуски.	Содержание учебного материала		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 ЛР 9, ЛР 19
	Обучение технике попеременного двухшажного хода (выполнение имитации положения туловища, рук и ног в движении без лыж); овладение циклом движений состоящего из 2 двух скользящих шагов и 2 отталкиваний палками; освоение встречных эстафет, игровых упражнений: «лисий след», «до флажков», «старты с преследованием». Прохождение дистанции 5 км.		
	Практическое занятие	2	
	Инструкция по охране труда. Свободное прохождение 3-5 км, подъемы и спуски.		
Тема 3.2. Совершенствование техники попеременных и одновременных ходов	Содержание учебного материала		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 ЛР 9, ЛР 19
	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода (овладение циклом движений состоящего из 2 двух скользящих шагов и 2 отталкиваний палками). Совершенствование техники одновременных ходов (безшажный, одношажный, двухшажный). Встречные эстафеты; подвижные игры «лисий след», «до флажков», «старты с преследованием»). Прохождение дистанции 3 км.		
	Практическое занятие	2	
	Совершенствование техники попеременных и одновременных ходов.		
Тема 3.3. Техника подъемов, спуски с гор.	Содержание учебного материала		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 ЛР 9, ЛР 19
	Обучение технике подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой», спусков (выполнение имитации положения туловища, рук и ног в движении без лыж, подъемов); выполнение имитации положения туловища, рук на месте. Выполнение спусков в основной, низкой, высокой стойках, в зависимости от угла уклона. Прохождение дистанции 3 км.		

	Практическое занятие	2	
	Техника подъемов, спуски с гор.		
Тема 3.4. Совершенствование техники подъемов, спусков.	Содержание учебного материала		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 ЛР 9, ЛР 19
	Совершенствование техники подъёма «полуёлочкой» и «елочкой», спусков (освоение техники подъема и спусков в зависимости от крутизны склона; выполнение имитации положения туловища, рук и ног в движении без лыж подъемов; выполнение имитации положения туловища, рук на месте без лыж спусков; выполнение спусков основной, низкой, высокой стойках в зависимости от угла уклона). Прохождение дистанции 3 км.		
	Практическое занятие	2	
	Совершенствование техники подъемов, спусков.		
Тема 3.5. Обучение технике поворотов.	Содержание учебного материала		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 ЛР 9, ЛР 19
	Обучение технике поворота «переступанием», «упором». Освоение игровых упражнений: «до флажка», «лисий след», «карусель», спортивных эстафет: «гонка с выбыванием», «спуск с горы с препятствием». Прохождение дистанции 3 км.		
	Практическое занятие	2	
	Обучение технике поворотов.		
Тема 3.6. Обучение технике одновременных ходов и перехода с одновременного хода на попеременный.	Содержание учебного материала		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 ЛР 9, ЛР 19
	Обучение технике одновременных ходов, подъёмов, спусков на учебном кругу, на учебном склоне (освоение оптимальной посадки лыжника, упражнений для развития равновесий – продолжительный прокат на одной лыже до её остановки «ласточка», поворот махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад; выполнение отталкивания по разметке); прохождение дистанции 3 км.		
	Практическое занятие	2	
	Обучение технике одновременных ходов и перехода с одновременного хода на попеременный.		
Тема 3.7. Обучение коньковому ходу.	Содержание учебного материала		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Обучение коньковому ходу. Имитация работы рук и ног на месте. Коньковый ход без махов руками (под уклон): свободное одноопорное		

	скольжение; скольжение с отталкиванием ног. Одновременный двухшажный коньковый ход (в небольшой подъем). Одновременный одношажный коньковый ход. Попеременный коньковый ход.		ЛР 9, ЛР 19
	Практическое занятие	2	
	Обучение коньковому ходу.		
Тема 3.8. Совершенствование конькового хода.	Содержание учебного материала		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 ЛР 9, ЛР 19
	Совершенствование конькового хода по дистанции.		
	Практическое занятие	2	
	Совершенствование конькового хода.		
Тема 3.9. Выполнение контрольных нормативов.	Содержание учебного материала		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 ЛР 9, ЛР 19
	Дистанции 3 км у девушек, дистанции 5 км у юношей.		
	Практическое занятие	2	
	Выполнение контрольных нормативов.		
Раздел 4. Общая физическая подготовка.			
Тема 4.1. Упражнение в паре с партнером.	Содержание учебного материала		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 ЛР 9, ЛР 19
	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером.		
	Практическое занятие	2	
	Упражнение в паре с партнером.		
Тема 4.2. Упражнения на гимнастических ковриках.	Содержание учебного материала		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 ЛР 9, ЛР 19
	Упражнения на гимнастических ковриках, упражнения для коррекции нарушений осанки («пресс»).		
	Практическое занятие	2	
	Упражнения на гимнастических ковриках.		
Раздел 5. Плавание.			
Тема 5.1. Техника безопасности на воде.	Содержание учебного материала		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 ЛР 9, ЛР 19
	Ознакомить студентов с правилами безопасности на воде. Свободное плавание. Освоить правила дыхания пловца. Упражнения «поплавок», «звезда» и «стрела».		
	Практическое занятие	2	
	Эстафетный бег		

	Техника безопасности на воде.	2	
Тема 5.2. Обучение технике движения ног.	Содержание учебного материала		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 ЛР 9, ЛР 19
	Работа ног у бортика с доской. Обучение технике движения ног при плавании «кроль на груди и спине». Имитация работы ног на суше. Плавание с доской. Скольжение по поверхности воды. Свободное плавание.		
	Практическое занятие	2	
	Обучение технике движения ног.		
Тема 5.3. Обучение технике движения рук.	Содержание учебного материала		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 ЛР 9, ЛР 19
	Обучение технике движения рук при плавании «кроль на груди и спине», гребки воды руками в положении стоя. Плавание с доской. Упражнение «мельница».		
	Практическое занятие	2	
	Обучение технике движения рук.		
Тема 5.4. Обучение технике плавания «кролем».	Содержание учебного материала		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 ЛР 9, ЛР 19
	Обучение технике движения рук и ног при плавании «кролем». Работа на выносливость 500 м.		
	Практическое занятие	2	
	Обучение технике плавания «кролем».		
Тема 5.5. Обучение технике плавания «кролем».	Содержание учебного материала		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 ЛР 9, ЛР 19
	Обучение технике движения рук и ног при плавании «кролем». Работа на выносливость 500 м.		
	Практическое занятие	2	
	Обучение технике плавания «кролем».		
Тема 5.6. Обучение технике плавания «брассом».	Содержание учебного материала		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 ЛР 9, ЛР 19
	Обучение техники движения рук и ног при плавании «брассом». Специальные упражнения для рук и ног на суше. Совершенствование дыхания с гребками при плавании «брассом».		
	Практическое занятие	2	
	Обучение технике плавания «брассом».		
Тема 5.7. Обучение технике плавания «брассом».	Содержание учебного материала		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08,
	Обучение техники движения рук и ног при плавании «брассом».		

	Специальные упражнения для рук и ног на суше. Совершенствование дыхания с гребками при плавании «брассом».		ОК 12 ЛР 9, ЛР 19
	Практическое занятие	2	
	Обучение технике плавания «брассом».		
Тема 5.8. Обучение старту пловца.	Содержание учебного материала		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 ЛР 9, ЛР 19
	Свободное плавание 200 м. Обучение старту с тумбы.		
	Практическое занятие	2	
	Обучение старту пловца.		
Тема 5.9. Зачёт.	Содержание учебного материала		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 ЛР 9, ЛР 19
	Закрепление ранее изученных стилей плавания.		
	Практическое занятие	2	
	Выполнение контрольных нормативов.		
Раздел 6. Общая физическая подготовка.			
Тема 6.1. Кроссовая подготовка.	Содержание учебного материала		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 ЛР 9, ЛР 19
	Комплекс ОРУ. Бег по пересеченной местности 2-3 км.		
	Практическое занятие	2	
	Кроссовая подготовка.		
Тема 6.2. Круговая тренировка.	Содержание учебного материала		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 ЛР 9, ЛР 19
	Ходьба, ОРУ на все группы мышц, бег по пересеченной местности 3-5 км. Упражнения на «пресс» и отжимание.		
	Практическое занятие	2	
	Круговая тренировка.		
Тема 6.3. Игра в футбол.	Содержание учебного материала		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 ЛР 9, ЛР 19
	Ходьба, бег 2-3 км. Игра в футбол. Силовые упражнения.		
	Практическое занятие	2	
	Игра в футбол.		
Тема 6.4. Развитие	Содержание учебного материала		ПК 1.11,

скоростно-силовых качеств.	ОРУ. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.		ОК 04, ОК 08, ОК 12 ЛР 9, ЛР 19
	Практическое занятие	2	
	Развитие скоростно-силовых качеств.		
Тема 6.5. Развитие выносливости. Кросс	Содержание учебного материала		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 ЛР 9, ЛР 19
	ОРУ. Кросс 3-5 км. Упражнения на развитие скоростной выносливости. Игра в мини-футбол. Дыхательные упражнения.		
	Практическое занятие	2	
	Развитие выносливости. Кросс.		
Раздел 7. Спортивная игра. Гандбол.			
Тема 7.1. Техника владения мячом.	Содержание учебного материала		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 ЛР 9, ЛР 19
	Обучение технике владения мячом. Обучение технике удержания мяча, выполнение подводящих упражнений индивидуально и в парах (ловля мяча), имитация передачи, бросков в различных направлениях стоя на месте, в ходьбе, бегом. Учебно-тренировочная игра.		
	Практическое занятие	2	
	Техника владения мячом.		
Тема 7.2. Перемещения, передачи мяча, броски по воротам.	Содержание учебного материала		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 ЛР 9, ЛР 19
	Обучение технике владения мячом. Перемещения, передачи мяча, броски по воротам (выполнение техники ведения мяча с изменением направления, сочетание технических элементов: ведения, передач, бросков освоение техники броска в опорном положении, в прыжке; освоение игровых упражнений «выбей мяч из котла», «без промаха»). Учебно-тренировочная игра.		
	Практическое занятие	2	
	Перемещения, передачи мяча, броски по воротам.		
Тема 7.3. Техника владения мячом в движении.	Содержание учебного материала		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 ЛР 9, ЛР 19
	Обучение технике владения мячом в движении (техника ведения гандбольного мяча в движении, выполнение рывков до определенного ориентира с возвращением на исходную позицию, рывков из любых исходных позиций, прыжков с чередованием бега, выполнение эстафет).		

	Правила судейства. Учебно-тренировочная игра.		
	Практическое занятие	2	
	Техника владения мячом в движении.		
Тема 7.4. Техника игры вратаря, удары по воротам.	Содержание учебного материала		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 ЛР 9, ЛР 19
	Обучение технике стойки вратаря, ударам по воротам. Освоение игровых упражнений «мяч навстречу мячу», «выбей соперника», «мяч в обруч». Учебно-тренировочная игра		
	Практическое занятие	2	
	Техника игры вратаря, удары по воротам.		
Тема 7.5. Развитие физических качеств в учебной игре.	Содержание учебного материала		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19
	Развитие ловкости, быстроты, силы в учебной игре.		
	Практическое занятие	2	
	Развитие физических качеств в учебной игре.		
Тема 7.6. Применение изученных приемов в учебной игре.	Содержание учебного материала		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 ЛР 9, ЛР 19
	Совершенствование техники владения мячом в учебно-тренировочной игре.		
	Практическое занятие	2	
	Применение изученных приемов в учебной игре		
Раздел 8. Общая физическая подготовка.			
Тема 8.1. Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.	Содержание учебного материала		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 ЛР 9, ЛР 19
	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание). Комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.		
	Практическое занятие	2	
	Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.		
Тема 8.2. Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.	Содержание учебного материала		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 ЛР 9, ЛР 19
	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание). Комплексы		

	упражнений утренней и производственной гимнастики.		
	Практическое занятие	2	
	Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.		
Тема 8.3. Выполнение контрольных нормативов.	Содержание учебного материала		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 ЛР 9, ЛР 19
	Совершенствование техники владения гандбольным мячом (выполнение контрольных нормативов: передачи мяча в движении, броски мяча по воротам с места, игра вратаря).		
	Практическое занятие	2	
	Выполнение контрольных нормативов.		
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка к зачёту.	2	
Тема 8.4. Зачёт.	Содержание учебного материала		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 ЛР 9, ЛР 19
	Совершенствование техники владения гандбольным мячом (выполнение контрольных нормативов: передачи мяча в движении, броски мяча по воротам с места, игра вратаря).		
	Практическое занятие	2	
	Выполнение контрольных нормативов.		
Раздел 9. Лыжная подготовка.			
Тема 9.1. Инструкция по охране труда. Свободное прохождение 3-5 км, подъемы и спуски.	Содержание учебного материала		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 ЛР 9, ЛР 19
	Инструкция по охране труда. Свободное прохождение 3-5 км, подъемы и спуски.		
	Практическое занятие	2	
	Инструкция по охране труда. Свободное прохождение 3-5 км, подъемы и спуски.		
Тема 9.2. Совершенствование техники попеременных и одновременных ходов.	Содержание учебного материала		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 ЛР 9, ЛР 19
	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода (овладение циклом движений состоящего из 2 двух скользящих шагов и 2 отталкиваний палками). Совершенствование техники одновременных ходов (безшажный, одношажный, двухшажный). Встречные эстафеты; подвижные игры «лисий след», «до флажков»,		

	«старты с преследованием»). Прохождение дистанции 3 км.		
	Практическое занятие	2	
	Совершенствование техники попеременных и одновременных ходов.		
Тема 9.3. Техника подъемов, спуски с гор.	Содержание учебного материала		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 ЛР 9, ЛР 19
	Обучение технике подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой», спусков (выполнение имитации положения туловища, рук и ног в движении без лыж, подъемов); выполнение имитации положения туловища, рук на месте. Выполнение спусков в основной, низкой, высокой стойках, в зависимости от угла уклона. Прохождение дистанции 3 км.		
	Практическое занятие	2	
	Техника подъемов, спуски с гор.		
Тема 9.4. Совершенствование техники подъемов, спусков.	Содержание учебного материала		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 ЛР 9, ЛР 19
	Совершенствование техники подъёма «полуёлочкой» и «елочкой», спусков (освоение техники подъема и спусков в зависимости от крутизны склона; выполнение имитации положения туловища, рук и ног в движении без лыж подъемов; выполнение имитации положения туловища, рук на месте без лыж спусков; выполнение спусков основной, низкой, высокой стойках в зависимости от угла уклона). Прохождение дистанции 3 км.		
	Практическое занятие	2	
	Совершенствование техники подъемов, спусков.		
Тема 9.5. Обучение технике поворотов.	Содержание учебного материала		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 ЛР 9, ЛР 19
	Обучение технике поворота «переступанием», «упором». Освоение игровых упражнений: «до флажка», «лисий след», «карусель», спортивных эстафет: «гонка с выбыванием», «спуск с горы с препятствием». Прохождение дистанции 3 км.		
	Практическое занятие	2	
	Обучение технике поворотов.		
Тема 9.6. Обучение технике одновременных ходов и перехода с одновременного хода на попеременный	Содержание учебного материала		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 ЛР 9, ЛР 19
	Обучение технике одновременных ходов, подъёмов, спусков на учебном кругу, на учебном склоне (освоение оптимальной посадки лыжника, упражнений для развития равновесий – продолжительный прокат на		

	одной лыже до её остановки «ласточка», поворот махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад; выполнение отталкивания по разметке); прохождение дистанции 3 км.		
	Практическое занятие	2	
	Обучение технике одновременных ходов и перехода с одновременного хода на попеременный.		
Тема 9.7. Обучение коньковому ходу.	Содержание учебного материала		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 ЛР 9, ЛР 19
	Обучение коньковому ходу. Имитация работы рук и ног на месте. Коньковый ход без махов руками (под уклон): свободное одноопорное скольжение; скольжение с отталкиванием ног. Одновременный двухшажный коньковый ход (в небольшой подъем). Одновременный одношажный коньковый ход. Попеременный коньковый ход.		
	Практическое занятие	2	
	Обучение коньковому ходу.		
Тема 9.8. Совершенствование конькового хода.	Содержание учебного материала		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 ЛР 9, ЛР 19
	Совершенствование конькового хода по дистанции.		
	Практическое занятие	2	
	Совершенствование конькового хода.		
Тема 9.9. Выполнение контрольных нормативов.	Содержание учебного материала		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 ЛР 9, ЛР 19
	Дистанции 3 км у девушек, дистанции 5 км у юношей.		
	Практическое занятие	2	
	Выполнение контрольных нормативов.		
Раздел 10. Общая физическая подготовка.			
Тема 10.1. Упражнение в паре с партнером.	Содержание учебного материала		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 ЛР 9, ЛР 19
	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером.		
	Практическое занятие		
	Упражнение в паре с партнером.	2	
Тема 10.2. Упражнения на гимнастических ковриках.	Содержание учебного материала		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08,
	Упражнения на гимнастических ковриках, упражнения для коррекции		

	нарушений осанки («пресс»).		ОК 12 ЛР 9, ЛР 19
	Практическое занятие	2	
	Упражнения на гимнастических ковриках.		
Раздел 11. Спортивная игра. Волейбол.			
Тема 11.1. Блокирование.	Содержание учебного материала		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 ЛР 9, ЛР 19
	Обучение технике одиночного, двойного и тройного блока. Учебно-тренировочная игра.		
	Практическое занятие	2	
	Блокирование.		
Тема 11.2. Совершенствование техники постановки блока.	Содержание учебного материала		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 ЛР 9, ЛР 19
	Совершенствование постановки блока. Совершенствование технических приемов игроков первой линии (выполнение имитации блока, блокирование мяча стоя на подставке, в прыжке; освоение подводящих упражнений по технике выполнения блока, выполнение передач вперед, назад, над собой; выполнение длинных передач через зону, коротких из зоны в зону, укороченных в пределах зоны, по высоте траектории: высоких более -2 м, средних – до 2 м, низких – до 1 м, медленных и скоростных с места и в прыжке). Учебно-тренировочная игра.		
	Практическое занятие	2	
	Совершенствование техники постановки блока.		
Тема 11.3. Применение изученных приемов в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов.	Содержание учебного материала		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 ЛР 9, ЛР 19
	Совершенствование техники подач (овладение исходным положением и подбрасыванием мяча, подача в стену на расстояние 6-9 м, высота отметки на стене 2м 20см – 3м 50см, то же через сетку; подачи мяча после выполнения интенсивных прыжков, ускорений). Совершенствование верхних и нижних передач в учебно-тренировочной игре. Передачи мяча над собой, подачи мяча (контрольный тест).		
	Практическое занятие	2	
	Применение изученных приемов в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов.		
Тема 11.4. Применение	Содержание учебного материала		ПК 1.11,

изученных приемов в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов.	Совершенствование техники подач (овладение исходным положением и подбрасыванием мяча, подача в стену на расстояние 6-9 м, высота отметки на стене 2м 20см – 3м 50см, то же через сетку; подачи мяча после выполнения интенсивных прыжков, ускорений). Совершенствование верхних и нижних передач в учебно-тренировочной игре. Передачи мяча над собой, подачи мяча (контрольный тест).		ОК 04, ОК 08, ОК 12 ЛР 9, ЛР 19
	Практическое занятие	2	
	Применение изученных приемов в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов.		
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка к зачёту.	2	
Тема 11.5. Дифференцированный зачёт.	Содержание учебного материала		. ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 ЛР 9, ЛР 19
	Лёгкая атлетика, общая физическая подготовка, спортивные игры: волейбол, гандбол, лыжная подготовка, плавание.		
	Практическое занятие	2	
	Дифференцированный зачёт.		
Всего:		144	

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, оснащенный спортивным оборудованием и инвентарем для проведения практических занятий.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основные печатные издания

1. Собянин, Ф.И. Физическая культура: учебник / Ф.И. Собянин. – Ростов н/Д: Феникс, 2020. – 221 с. – (Среднее профессиональное образование).
2. Решетников, Н.В. Физическая культура: учебник / Н.В. Решетников. – Москва: Академия, 2018. – 176 с.

3.2.2. Основные электронные издания

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/471143>
2. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15186-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/487793>
3. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика: учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 173 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07538-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/471782>
4. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-

0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006>

5. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.ura.it.ru/bcode/453245>

6. Плавание с методикой преподавания: учебник для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова [и др.]; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 344 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08846-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.ura.it.ru/bcode/487324>

7. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст : электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380>

8. Токарь, Е. В. Лечебная физическая культура : учебное пособие для СПО / Е. В. Токарь. — Саратов : Профобразование, 2021. — 76 с. — ISBN 978-5-4488-1142-5. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/105144>

9. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры: учебное пособие для спо / А. В. Журин. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156624>

10. Агеева, Г. Ф. Плавание: учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, В. И. Величко, И. В. Тихонова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 64 с. — ISBN 978-5-8114-9471-2. — Текст : электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/195475>

11. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта : учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-7558-2. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174984>

12. Егорова, М. А. Основы врачебного контроля: учебное пособие для спо / М. А. Егорова. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 52 с. — ISBN 978-5-8114-7524-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/173079>

3.2.3. Дополнительные источники

1. Российская физкультурная энциклопедия [Электронный ресурс].
URL: <https://libsport.ru/>
2. Теория и практика физической культуры. [Электронный ресурс].
URL: <http://www.teoriya.ru/ru/journals>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><i>Знания:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - основы здорового образа жизни; - техника двигательных действий в легкой атлетике; - техника базовых элементов волейбола; - техника передвижения на лыжах различными ходами; - техника плавания 	<ul style="list-style-type: none"> - определяет роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека 	<ul style="list-style-type: none"> - текущий контроль по темам курса; - контроль выполнения практических заданий <p>Итоговый контроль – дифференцированный зачет/зачет, который проводится на последнем занятии и включает в себя контроль усвоения практических умений</p>
<p><i>Умения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - бег на короткие, средние, длинные дистанции; - верхние и нижние подачи, передачи, блокирование, нападающий удар; - выполнять различные способы передвижения на лыжах; - выполнять различные стили плавания 	<ul style="list-style-type: none"> - соответствие уровня подготовленности требованиям нормативных показателей 	<ul style="list-style-type: none"> - оценка результатов выполнения практической работы; - экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы