

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ АЛТАЙСКОГО КРАЯ

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

УТВЕРЖДАЮ

Директор КГБПОУ БМК

О.М. Бондаренко



«16» августа 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

*Физическая культура*

Барнаул, 2021

Рабочая программа дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 32.02.01 Медико-профилактическое дело  
.....

Рассмотрено на заседании ЦК

---

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

Председатель ЦК:

---

Одобрено на заседании методического совета КГБПОУ ББМК  
протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_ . \_\_\_\_ .20\_\_

Организация-разработчик: КГБПОУ «Барнаульский базовый медицинский колледж»

Разработчики:

Кривоножко Тамара Викторовна, преподаватель физической культуры

Кирпичникова Людмила Петровна, преподаватель физической культуры

Гофер Анатолий Рафаилович, преподаватель физической культуры

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы дисциплины	стр. 4
2. Структура и содержание дисциплины	6
3. Условия реализации дисциплины	35
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	37

# **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 32.02.01 Медико-профилактическое дело 32.00.00 Наука о здоровье и профилактическая 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 32.02.01 Медико-профилактическое дело:

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

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

ОК 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 повышать квалификацию.

ОК 15. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической

культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей»

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 344 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 172 часов; самостоятельной работы обучающегося 172 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### *ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА*

#### 2.1 Объем дисциплины и виды работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	344
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	172
<i>в том числе: указать формы проведения занятий</i>	
теоретические занятия	2
практические занятия	158
зачёт (из практических часов)	10
дифференцированный зачёт (из практических часов)	2
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	172
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

### 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
Всего			2	2	

### Практика

Семестр	№ п/п	Тема занятия	Количество часов		Форма контроля
			аудиторных	самостоятельной работы	
1	2	Тема 2.1. Бег на короткие дистанции	2	2	Вводный контроль
	3	Тема 2.2. Бег на средние дистанции	2	2	Вводный контроль
	4	Тема 2.3. Кросс	2	2	Текущий контроль
	5	Тема 2.4. Оздоровительный бег	2	2	Текущий контроль
	6	Тема 3.1. Самоконтроль в процессе физического воспитания	2	2	Текущий контроль
	7	Тема 3.2. Ритмическая гимнастика	2	2	Текущий контроль
	8	Тема 3.3. Корректирующая гимнастика	2	2	Текущий контроль
	9	Тема 3.4. Приём контрольных нормативов	2	2	Вводный контроль

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

	10	Тема 7.2. Повышение уровня общей физической подготовки	2	2	Текущий контроль
	11	Тема 7.3. Общая физическая подготовка	2	2	Текущий контроль
	12	Тема 7.4 Основы методики развития силовых способностей			Текущий контроль
	13	Тема 8.1.Подачи мяча	2	2	Вводный контроль
	14	Тема 8.2.Передачи мяча	2	2	Текущий контроль
	15	Тема 8.3.Двусторонняя учебная игра	2	2	Текущий контроль
	16	Тема 8.4.Двусторонняя учебная игра	2	2	Текущий контроль
	17	Тема 9.1. Бег на короткие дистанции	2	2	Текущий контроль
	18	Тема 9.2.Эстафетный бег	2	2	Текущий контроль
	19	Тема 9.3 Зачёт	2	2	Текущий и рубежный контроль
3	1	Тема 10.1 Основы методики развития выносливости	2	2	Текущий контроль
	2	Тема 10.2 Бег на средние дистанции	2	2	Текущий контроль
	3	Тема 10.3 Прыжки в длину (высоту)	2	2	Текущий контроль
	4	Тема 10.4 Оздоровительный бег	2	2	Текущий контроль
	5	Тема 11.1 Основы методики развития силовых способностей	2	2	Текущий контроль
	6	Тема 11.2 Основы методики развития гибкости	2	2	Текущий контроль
	7	Тема 11.3 Нетрадиционные виды гимнастики	2	2	Текущий контроль
	8	Тема 11.4 Контрольные нормативы	2	2	Текущий контроль

	9	Тема 12.1 Обобщение знаний об элементах игры	2	2	Текущий контроль
	10	Тема 12.2 Ловля и передача мяча на месте и в движении	2	2	Текущий контроль
	11	Тема 12.3 Взаимодействие двух игроков с последующим броском по кольцу	2	2	Текущий контроль
	12	Тема 12.4 Техника и тактика игры в защите, нападении	2	2	Текущий контроль
	13	Тема 13.1 Техника верхней и нижней передач двумя руками	2	2	Текущий контроль
	14	Тема 13.2 Техника прямой нижней (верхней) подачи и приёма после неё	2	2	Текущий контроль
	15	Тема 13.3 Совершенствование техники элементов игры в волейбол	2	2	Текущий контроль
	16	Тема 13.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом	2	2	Текущий контроль
	17	Тема 13.5 Зачёт	2	2	Текущий и рубежный контроль
4	1	Тема 14.1 Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке	2	2	Текущий контроль
	2	Тема 14.2 Способы лыжных ходов	2	2	Текущий контроль
	3	Тема 14.3 Техника передвижения попеременными ходами	2	2	Текущий контроль
	4	Тема 14.4 Техника передвижения одновременными ходами	2	2	Текущий контроль

5	Тема 14.5 Подъёмы на лыжах в гору. Спуски с горы на лыжах	2	2	Текущий контроль
6	Тема 14.6 Торможения, повороты на лыжах	2	2	Текущий контроль
7	Тема 14.7 Итоговое занятие по лыжной подготовке	2	2	Текущий контроль
8	Тема 14.8 Итоговое занятие по лыжной подготовке	2	2	Текущий контроль
9	Тема 15.1 Основы методики рационального дыхания	2	2	Текущий контроль
10	Тема 15.2 Оздоровительные виды гимнастики	2	2	Текущий контроль
11	Тема 15.3 Производственная гимнастика	2	2	Текущий контроль
12	Тема 15.4 Основы методики восстановления организма после занятий физическими упражнениями	2	2	Текущий контроль
13	Тема 16.1 Передачи, подачи мяча	2	2	Текущий контроль
14	Тема 16.2 Двусторонняя игра в волейбол	2	2	Текущий контроль
15	Тема 16.3 Совершенствование техники владения волейбольным мячом			Текущий контроль
16	Тема 17.1 Организация и методика подготовки к туристическому походу	2	2	Текущий контроль
17	Тема 17.2 Содержание теоретической подготовки и практических занятий	2	2	Текущий контроль

	18	Тема 17.3 Зачёт	2	2	Текущий и рубежный контроль
5	1	Тема 18.1 Бег на средние дистанции	2	2	Текущий контроль
	2	Тема 18.2 Оздоровительный бег	2	2	Текущий контроль
	3	Тема 19.1 Оздоровительные виды гимнастики	2	2	Текущий контроль
	4	Тема 19.2 Производственная гимнастика	2	2	Текущий контроль
	5	Тема 20.1 Техника верхней и нижней передач двумя руками	2	2	Текущий контроль
	6	Тема 20.2 Техника прямой нижней (верхней) подачи и приёма после неё	2	2	Текущий контроль
	7	Тема 20.3 Зачёт	2	2	Текущий и рубежный контроль
6	1	Тема 21.1 Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Инструктаж	2	2	Текущий контроль
	2	Тема 21.2 Совершенствование техники передвижения на лыжах	2	2	Текущий контроль
	3	Тема 21.3 Подъёмы на лыжах в гору. Спуски с горы на лыжах	2	2	Текущий контроль
	4	Тема 21.4 Торможения, повороты на лыжах	2	2	Текущий контроль
	5	Тема 21.5 Совершенствование техники передвижения на лыжах	2	2	Текущий контроль
	6	Тема 21.6 Контрольное тестирование	2	2	Текущий контроль
	7	Тема 21.7 Дифференцированный	2	2	Итоговый

	зачёт			контроль
Всего		172	172	

### 2.3. Содержание дисциплины

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

	Бег на средние дистанции	
	Самостоятельная работа обучающихся Оздоровительный бег для укрепления здоровья.	2
Тема 2.3. Кросс	Содержание учебного материала	
	Высокий старт. Бег по дистанции 1000 м – девушки, 2000 м – юноши.	
	Практическое занятие	2
	Кросс	
	Самостоятельная работа обучающихся Оздоровительный бег для укрепления здоровья.	2
Тема 2.4. Оздоровительный бег	Содержание учебного материала	
	Методики оздоровительного бега. Бег по дистанции.	
	Практическое занятие	2
	Оздоровительный бег	
	Самостоятельная работа обучающихся Оздоровительный бег для укрепления здоровья.	2
Раздел 3. Роль гимнастики в формировании основ здорового образа жизни.		16
Тема 3.1. Самоконтроль в процессе физического воспитания	Содержание учебного материала	
	Дневник самоконтроля. Методы самоконтроля.	
	Практическое занятие	2
	Самоконтроль в процессе физического воспитания	
	Самостоятельная работа обучающихся Дневник самоконтроля для укрепления здоровья.	2
Тема 3.2. Ритмическая	Содержание учебного материала	
	Задачи ритмической гимнастики.	

гимнастика	Методика проведения ритмической гимнастики.		
	Практическое занятие	2	
	Ритмическая гимнастика		
	Самостоятельная работа обучающихся Индивидуальный комплекс ритмической гимнастики для укрепления здоровья.	2	
Тема 3.3. Корректирующая гимнастика	Содержание учебного материала		
	Общие задачи корректирующей гимнастики. Специальные и общеразвивающих упражнения.		
	Практическое занятие	2	
	Корректирующая гимнастика		
	Самостоятельная работа обучающихся Индивидуальный комплекс физических упражнений для развития физических качеств, 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		
	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 в	Содержание учебного материала Правила игры в баскетбол.	

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
	Элементы техники баскетбола	
	Самостоятельная работа обучающихся Элементы спортивных игр для укрепления здоровья.	2
Тема 4.3. Броски мяча в кольцо	Содержание учебного материала	
	Броски мяча в кольцо. Подвижные игры с элементами баскетбола.	
	Практическое занятие	2
	Броски мяча в кольцо	
	Самостоятельная работа обучающихся Элементы спортивных игр для укрепления здоровья.	2
Тема 4.4. Двусторонняя игра	Содержание учебного материала	
	Подвижные игры с элементами баскетбола. Игра в баскетбол.	
	Практическое занятие	2
	Двусторонняя игра в баскетбол	
	Самостоятельная работа обучающихся Элементы спортивных игр для укрепления здоровья.	2

Раздел 5. Роль волейбола в формировании основ здорового образа жизни.		20
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 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	
	Самостоятельная работа обучающихся Элементы спортивных игр для укрепления здоровья.	2
Тема 5.4. Двусторонняя игра	Содержание учебного материала	
	Подачи мяча. Двусторонняя игра.	
	Практическое занятие	2

		Двусторонняя игра в волейбол	
		Самостоятельная работа обучающихся Элементы спортивных игр для укрепления здоровья. Подготовка к зачёту.	4
Тема 5.5. Зачёт		Содержание учебного материала	
		Волейбол. Баскетбол.	
		Практическое занятие	2
		Контрольные нормативы. Тестирование.	
Раздел 6. Роль лыжной подготовки в формировании основ здорового образа жизни.			32
Тема 6.1. Техника безопасности		Содержание учебного материала	
		Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Прохождение 5 км дистанции.	
		Практическое занятие	2
		Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Инструктаж.	
		Самостоятельная работа обучающихся Оздоровительная ходьба на лыжах для укрепления здоровья.	2
Тема 6.2. Способы лыжных ходов		Содержание учебного материала	
		Техника попеременного двухшажного хода. Техника попеременного четырёхшажного хода.	
		Практическое занятие	2
		Способы лыжных ходов	
		Самостоятельная работа обучающихся Оздоровительная ходьба на лыжах для укрепления здоровья.	2
Тема 6.3. Способы лыжных ходов		Содержание учебного материала	
		Техника одновременного безшажного хода. Техника одновременного одношажного хода.	

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

	Самостоятельная работа обучающихся Оздоровительная ходьба на лыжах для укрепления здоровья.	2
Тема 6.7. Повороты на лыжах в движении	Содержание учебного материала	
	Поворот переступанием. Поворот упором. Поворот на параллельных лыжах.	
	Практическое занятие	2
	Повороты на лыжах в движении	
	Самостоятельная работа обучающихся Оздоровительная ходьба на лыжах для укрепления здоровья.	2
Тема 6.8. Итоговое занятие по лыжной подготовке	Содержание учебного материала	
	Дистанции 3 км (девушки). Дистанции 5 км (юноши).	
	Практическое занятие	2
	Итоговое занятие по лыжной подготовке	
	Самостоятельная работа обучающихся Оздоровительная ходьба на лыжах для укрепления здоровья.	2
Раздел 7. Роль гимнастики в формировании основ здорового образа жизни.		16
Тема 7.1. Корригирующая гимнастика	Содержание учебного материала	
	Общие задачи корригирующей гимнастики. Специальные и общеразвивающие упражнения.	
	Практическое занятие	2
	Корригирующая гимнастика	
	Самостоятельная работа обучающихся Индивидуальные комплексы физических упражнений для развития физических качеств, укрепления здоровья.	2
Тема 7.2.	Содержание учебного материала	

Повышение уровня общей физической подготовки	Комплекс упражнений для развития силовых способностей. Комплекс упражнений для развития гибкости.	
	Практическое занятие	2
	Повышение уровня общей физической подготовки	
	Самостоятельная работа обучающихся Индивидуальные комплексы физических упражнений для развития физических качеств, укрепления здоровья.	2
Тема 7.3. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала	
	Подскоки со скакалкой за 30 сек. Гимнастические упражнения на гимнастическом коврике. Гимнастические упражнения со скамейкой.	
	Практическое занятие	2
	Общая физическая подготовка	
	Самостоятельная работа обучающихся Дневник самоконтроля для укрепления здоровья.	2
	Тема 7.4 Основы методики развития силовых способностей	Содержание учебного материала
Основы методики развития силовых способностей	Методика развития силовых способностей. Комплекс упражнений для развития силы.	
	Практическое занятие	2
	Основы методики развития силовых способностей	
	Самостоятельная работа обучающихся Комплекс развития силовых способностей для укрепления здоровья.	2
	Раздел 8. Роль волейбола в формировании основ здорового образа жизни.	
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 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 в волейболе	
	Самостоятельная работа обучающихся Элементы спортивных игр для укрепления здоровья.	2
Тема 8.3. Двусторонняя игра	Содержание учебного материала	
	Двусторонняя учебная игра.	
	Практическое занятие	2
	Двусторонняя игра в волейбол	
	Самостоятельная работа обучающихся Элементы спортивных игр для укрепления здоровья.	2
Тема 8.4 Двусторонняя игра	Содержание учебного материала	
	1. Специальные упражнения волейболиста. 2. Учебная игра.	
	Практическое занятие	2
	Двусторонняя игра в волейбол	
	Самостоятельная работа обучающихся Элементы спортивных игр для укрепления здоровья.	2
Раздел 9. Роль лёгкой атлетики в формировании основ здорового образа жизни.		12
Тема 9.1	Содержание учебного материала	

Бег на короткие дистанции	Низкий старт. Бег по дистанции. Финиширование.	
	Практическое занятие	2
	Бег на короткие дистанции	
	Самостоятельная работа обучающихся Оздоровительный бег для укрепления здоровья.	2
Тема 9.2 Эстафетный бег	Содержание учебного материала	
	Стартовые положения бегунов. Передача эстафетной палочки. Зона передачи эстафетной палочки.	
	Практическое занятие	2
	Эстафетный бег	
	Самостоятельная работа обучающихся Оздоровительный бег для укрепления здоровья. Подготовка к зачёту.	4
Тема 9.3 Зачёт	Содержание учебного материала	
	Бег 100 м. Бег 2000 м (девушки). Бег 3000 м (юноши).	
	Практическое занятие	2
	Контрольные нормативы. Тестирование.	
Раздел 10. Роль лёгкой атлетики в формировании основ здорового образа жизни.		16
Тема 10.1 Основы методики развития выносливости	Содержание учебного материала	
	Средства и методы развития выносливости. Бег по дистанции.	
	Практическое занятие	2
	Основы методики развития выносливости	

		Самостоятельная работа обучающихся Комплекс физических упражнений для развития выносливости.	2
Тема 10.2 Бег на средние дистанции		Содержание учебного материала	
		Высокий старт. Тактика бега по дистанции. Бег 1000 м.	
		Практическое занятие	2
		Бег на средние дистанции	
		Самостоятельная работа обучающихся Оздоровительный бег для укрепления здоровья.	2
Тема 10.3 Прыжки в длину (высоту)		Содержание учебного материала	
		Специальные и подводящие упражнения. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	
		Практическое занятие	2
		Прыжки в длину (высоту)	
		Самостоятельная работа обучающихся Оздоровительный бег для укрепления здоровья.	2
Тема 10.4 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.			16
Тема 11.1 Основы методики		Содержание учебного материала	
		Методика развития силовых способностей.	

развития силовых способностей	Комплекс упражнений для развития силы.	
	Практическое занятие	2
	Основы методики развития силовых способностей	
	Самостоятельная работа обучающихся Комплекс развития силовых способностей для укрепления здоровья.	2
Тема 11.2 Основы методики развития гибкости	Содержание учебного материала	
	Методика развития гибкости. Комплекс упражнений для развития гибкости.	
	Практическое занятие	2
	Основы методики развития гибкости	
	Самостоятельная работа обучающихся Комплекс упражнений для развития гибкости, укрепления здоровья.	2
Тема 11.3 Нетрадиционные виды гимнастики	Содержание учебного материала	
	Дыхательная гимнастика. Атлетическая гимнастика. Стретчинг-гимнастика. Спортивная аэробика.	
	Практическое занятие	2
	Нетрадиционные виды гимнастики	
	Самостоятельная работа обучающихся Комплекс ритмической гимнастики для укрепления здоровья.	2
Тема 11.4 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. Тестирование.	
	Самостоятельная работа обучающихся Индивидуальный комплекс физических упражнений для развития физических качеств, укрепления здоровья.	2
Раздел 12. Роль баскетбола в формировании основ здорового образа жизни.		16
Тема 12.1 Обобщение знаний об элементах игры	Содержание учебного материала	
	Передачи мяча. Ведение мяча. Броски мяча по кольцу.	
	Практическое занятие	2
	Обобщение знаний об элементах игры в баскетбол	
	Самостоятельная работа обучающихся Баскетбол.	2
Тема 12.2 Ловля и передача мяча на месте и в движении	Содержание учебного материала	
	Специальные упражнения баскетболиста. Двусторонняя игра.	
	Практическое занятие	2
	Ловля и передача мяча на месте и в движении	
	Самостоятельная работа обучающихся Элементы спортивных игр для укрепления здоровья.	2
Тема 12.3 Взаимодействие двух игроков с последующим броском мяча по кольцу	Содержание учебного материала	
	Техника и тактика игры в нападении. Двусторонняя учебная игра.	
	Практическое занятие	2
	Взаимодействие двух игроков с последующим броском мяча по кольцу	
	Самостоятельная работа обучающихся	2

	Элементы спортивных игр для укрепления здоровья.	
Тема 12.4 Техника и тактика игры в защите, нападении.	Содержание учебного материала	
	Тактика командной защиты. Учебная игра.	
	Практическое занятие	2
	Техника и тактика игры в защите, нападении.	
	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
	Техника верхней и нижней передач двумя руками	
	Самостоятельная работа обучающихся Волейбол.	2
Тема 13.2 Техника прямой нижней (верхней) подачи и приёма после неё	Содержание учебного материала	
	Элементы техники волейбола. Двусторонняя учебная игра.	
	Практическое занятие	2
	Техника прямой нижней (верхней) подачи и приёма после неё	
	Самостоятельная работа обучающихся Элементы спортивных игр для укрепления здоровья.	2
Тема 13.3 Совершенствование элементов игры	Содержание учебного материала	
	Общая физическая подготовка. Учебная игра.	
	Практическое занятие	2

	Совершенствование элементов игры	
	Самостоятельная работа обучающихся Элементы спортивных игр для укрепления здоровья.	2
Тема 13.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание учебного материала	
	Элементы техники волейбола. Двусторонняя учебная игра.	
	Практическое занятие	2
	Совершенствование техники владения волейбольным мячом	
	Самостоятельная работа обучающихся Элементы спортивных игр для укрепления здоровья. Подготовка к зачёту.	4
Тема 13.5 Зачёт	Содержание учебного материала	
	Баскетбол. Волейбол.	
	Практическое занятие	2
	Контрольные нормативы. Тестирование.	
Раздел 14. Роль лыжной	подготовки в формировании основ здорового образа жизни.	32
Тема 14.1 Техника безопасности по лыжной подготовке.	Содержание учебного материала	
	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Учебно-тренировочная дистанция 5000 м.	
	Практическое занятие	2
	Техника безопасности по лыжной подготовке	
	Самостоятельная работа обучающихся Оздоровительная ходьба на лыжах для укрепления здоровья.	2
Тема 14.2 Способы лыжных ходов	Содержание учебного материала	
	Техника передвижения на лыжах. Дистанция 7000 м.	

	Практическое занятие	2
	Способы лыжных ходов	
	Самостоятельная работа обучающихся Оздоровительная ходьба на лыжах для укрепления здоровья.	2
Тема 14.3 Техника передвижения попеременными ходами	Содержание учебного материала	
	Техника попеременного двухшажного хода. Техника попеременного четырёхшажного хода.	
	Практическое занятие	2
	Техника передвижения попеременными ходами	
	Самостоятельная работа обучающихся Оздоровительная ходьба на лыжах для укрепления здоровья.	2
Тема 14.4 Техника передвижения одновременными ходами	Содержание учебного материала	
	Техника одновременного бесшажного хода. Техника одновременного одношажного хода. Техника одновременного двушажного хода.	
	Практическое занятие	2
	Техника передвижения одновременными ходами	
	Самостоятельная работа обучающихся Оздоровительная ходьба на лыжах для укрепления здоровья.	2
Тема 14.5 Подъёмы на лыжах в гору. Спуски с горы на лыжах	Содержание учебного материала	
	Техника подъёмов способом «полуёлочкой». Техника подъёмов способом «ёлочкой». Техника спусков в «основной стойке». Прохождение дистанции с неровностями.	
	Практическое занятие	2
	Подъёмы на лыжах в гору. Спуски с горы на лыжах	
	Самостоятельная работа обучающихся	2

	Оздоровительная ходьба на лыжах для укрепления здоровья.	
Тема 14.6 Торможения, повороты на лыжах	Содержание учебного материала	
	Техника торможений. Техника поворотов на лыжах. Прохождения учебной дистанции с неровностями.	
	Практическое занятие	2
	Торможения, повороты на лыжах	
	Самостоятельная работа обучающихся Оздоровительная ходьба на лыжах для укрепления здоровья.	2
Тема 14.7 Итоговое занятие по лыжной подготовке	Содержание учебного материала	
	Дистанция 3000 м девушки. Дистанция 5000 м юноши.	
	Практическое занятие	2
	Итоговое занятие по лыжной подготовке	
	Самостоятельная работа обучающихся Лыжная подготовка.	2
Тема 14.8 Итоговое занятие по лыжной подготовке	Содержание учебного материала	
	Дистанция 3000 м девушки. Дистанция 5000 м юноши.	
	Практическое занятие	2
	Итоговое занятие по лыжной подготовке	
	Самостоятельная работа обучающихся Лыжная подготовка.	2
Раздел 15. Роль Гимнастики в формировании основ здорового образа жизни.		16
Тема 15.1 Основы методики рационального дыхания	Содержание учебного материала	
	Дыхательная гимнастика по системе Бутейко. Дыхательная гимнастика Стрельниковой.	

	Школа дыхания «Хатхайоги».	
	Практическое занятие	2
	Основы методики рационального дыхания	
	Самостоятельная работа обучающихся Рациональное дыхание.	2
Тема 15.2 Оздоровительные виды гимнастики	Содержание учебного материала	
	Утренняя гигиеническая гимнастика. Ритмическая гимнастика. Симметричная гимнастика.	
	Практическое занятие	2
	Оздоровительные виды гимнастики	
	Самостоятельная работа обучающихся Индивидуальный комплекс ритмической гимнастики для укрепления здоровья.	2
Тема 15.3 Производственная гимнастика	Содержание учебного материала	
	Цели и задачи. Виды производственной гимнастики.	
	Практическое занятие	2
	Производственная гимнастика	
	Самостоятельная работа обучающихся Комплекс производственной гимнастики для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	2
Тема 15.4 Основы методики восстановления организма после занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала	
	Средства восстановления организма после занятий физическими упражнениями. Методика восстанавливающих процедур.	
	Практическое занятие	2
	Основы методики восстановления организма после занятий физическими	

	упражнениями	
	Самостоятельная работа обучающихся Методики восстановления.	2
Раздел 16. Роль волейбола в формировании основ здорового образа жизни.		12
Тема 16.1 Передачи, подачи мяча	Содержание учебного материала	
	Техника прямой верхней подачи мяча. Техника прямой нижней подачи мяча. 1. Двусторонняя игра.	
	Практическое занятие	2
	Передачи, подачи мяча	
	Самостоятельная работа обучающихся Элементы спортивных игр для укрепления здоровья.	2
Тема 16.2 Игра в волейбол	Содержание учебного материала	
	Специальные упражнения волейболиста. Учебная игра.	
	Практическое занятие	2
	Игра в волейбол	
	Самостоятельная работа обучающихся Элементы спортивных игр для укрепления здоровья.	2
Тема 16.3 Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание учебного материала	
	Элементы техники волейбола. Двусторонняя учебная игра.	
	Практическое занятие	2
	Совершенствование техники владения волейбольным мячом	
	Самостоятельная работа обучающихся Элементы спортивных игр для укрепления здоровья.	2
	Элементы спортивных игр для укрепления здоровья.	
Раздел 17. Роль туристических походов в формировании основ здорового образа жизни.		12

Тема 17.1 Организация и методика подготовки к туристическому походу	Содержание учебного материала	
	Организация и подготовка похода. Схема последовательности этапов организации и подготовки похода.	
	Практическое занятие	2
	Организация и методика подготовки к туристическому походу	
	Самостоятельная работа обучающихся Туризм	2
Тема 17.2 Содержание теоретической подготовки и практических занятий	Содержание учебного материала	
	Последовательность заполнения рюкзака. Установка палатки. Организационное и материально-техническое обеспечение похода.	
	Практическое занятие	2
	Содержание теоретической подготовки и практических занятий	
	Самостоятельная работа обучающихся Туризм. Подготовка к зачёту.	4
Тема 17.3 Зачёт	Содержание учебного материала	
	Тестовые задания по теме «Туризм». Учебно-тренировочная дистанция.	
	Практическое занятие	2
	Тестирование.	
Раздел 18. Роль лёгкой атлетики в формировании основ здорового образа жизни.		8
Тема 18.1 Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала	
	Бег 500 м. Бег 1000 м. Общая физическая подготовка.	
	Практическое занятие	2

		Бег на средние дистанции	
		Самостоятельная работа обучающихся Оздоровительный бег для укрепления здоровья.	2
Тема	18.2	Содержание учебного материала	
Оздоровительный бег		Бег 2000 м. Бег 3000 м. Общая физическая подготовка.	
		Практическое занятие	2
		Оздоровительный бег для укрепления здоровья.	
		Самостоятельная работа обучающихся Оздоровительный бег для укрепления здоровья.	2
Раздел 19. Роль гимнастики в формировании основ здорового образа жизни.			8
Тема	19.1	Содержание учебного материала	
Оздоровительные виды гимнастики		Ритмическая гимнастика. Аэробная гимнастика. Стретчинг-гимнастика.	
		Практическое занятие	2
		Оздоровительные виды гимнастики	
		Самостоятельная работа обучающихся Комплекс ритмической гимнастики для укрепления здоровья.	2
Тема 19.2 Производст- венная гимнастика		Содержание учебного материала	
		Цели и задачи. Виды производственной гимнастики.	
		Практическое занятие	2
		Производственная гимнастика	
		Самостоятельная работа обучающихся Комплекс производственной гимнастики для укрепления здоровья,	2

	достижения жизненных и профессиональных целей.	
Раздел 20.Роль волейбола в формировании основ здорового образа жизни.		12
Тема 20.1 Техника верхней и нижней передач двумя руками	Содержание учебного материала	
	Техника верхней и нижней передач двумя руками. Учебная игра.	
	Практическое занятие	2
	Техника верхней и нижней передач двумя руками	
	Самостоятельная работа обучающихся Волейбол.	2
Тема 20.2 Техника прямой и нижней (верхней) подачи и приёма после неё	Содержание учебного материала	
	Техника прямой верхней и нижней подачи и приём после неё. Учебная игра.	
	Практическое занятие	2
	Техника прямой нижней (верхней) подачи и приёма после неё	
	Самостоятельная работа обучающихся Элементы спортивных игр. Подготовка к зачёту.	4
Тема 20.3 Зачёт	Содержание учебного материала	
	Итоговое тестирование. Элементы техники игры в волейбол.	
	Практическое занятие	2
	Контрольные нормативы. Тестирование..	
Раздел 21.Роль лыжной подготовки в формировании основ здорового образа жизни.		28
Тема 21.1 Техника безопасности по лыжной подготовке.	Содержание учебного материала	
	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Дистанция 5000 м.	

Инструктаж	Практическое занятие	2
	Техника безопасности по лыжной подготовке. Инструктаж	
	Самостоятельная работа обучающихся Ходьба на лыжах для укрепления здоровья.	2
Тема 21.2 Совершенствование техники передвижения на лыжах	Содержание учебного материала	
	Техника лыжных ходов. Дистанция 5000 м.	
	Практическое занятие	2
	Совершенствование техники передвижения на лыжах	
	Самостоятельная работа обучающихся Ходьба на лыжах для укрепления здоровья.	2
Тема 21.3 Подъёмы на лыжах в гору. Спуски с горы на лыжах	Содержание учебного материала	
	Техника подъёмов способом «полуёлочкой». Техника подъёмов способом «ёлочкой». Техника спусков в «основной стойке». Прохождение дистанции с неровностями.	
	Практическое занятие	2
	Подъёмы на лыжах в гору. Спуски с горы на лыжах	
	Самостоятельная работа обучающихся Ходьба на лыжах для укрепления здоровья.	2
Тема 21.4 Торможения, повороты на лыжах	Содержание учебного материала	
	Техника торможений. Техника поворотов на лыжах. Прохождения учебной дистанции с неровностями.	
	Практическое занятие	2
	Торможения, повороты на лыжах	
	Самостоятельная работа обучающихся	2

	Ходьба на лыжах для укрепления здоровья.	
Тема 21.5 Совершенствование техники передвижения на лыжах	Содержание учебного материала	
	Техника лыжных ходов. 10 000 м.	
	Практическое занятие	2
	Совершенствование техники передвижения на лыжах	
	Самостоятельная работа обучающихся Ходьба на лыжах для укрепления здоровья.	2
Тема 21.6 Контрольное тестирование	Содержание учебного материала	
	Контрольная дистанция 3000 м. Контрольная дистанция 5000 м.	
	Практическое занятие	2
	Контрольное тестирование	
	Самостоятельная работа обучающихся Ходьба на лыжах для укрепления здоровья. Подготовка к зачёту.	4
Тема 21.7 Дифференцированный зачёт	Содержание учебного материала	
	Лёгкая атлетика. Гимнастика. Волейбол. Баскетбол. Лыжная подготовка. Туризм.	
	Практическое занятие	2
	Дифференцированный зачёт	
Всего:		344

### 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
<b>1.</b>	<b>Мебель и стационарное оборудование</b>
	1. Сейф для хранения спортивного инвентаря
	2. Шкаф для хранения методических материалов
	3. Стол для преподавателя
	4. Стулья
<b>2.</b>	<b>Спортивный инвентарь по видам спорта</b>
	<i>Лёгкая атлетика</i>
	1. Гранаты
	2. Штанга
	3. Стартовые флажки
	4. Секундомер
	5. Футболки
	6. Ла шорты
	7. Нагрудные номера
	8. Шиповки
	<i>Гимнастический инвентарь</i>
	1. Гимнастическая скамейка
	2. Стенка гимнастическая
	3. Маты гимнастические
	4. Скакалки
	5. Перекладина навесная
	6. Гантели гимнастические
	<i>Инвентарь для спортивных игр</i>
	1. Мячи волейбольные
	2. Мячи баскетбольные
	3. Мячи футбольные
	4. Щиты баскетбольные с кольцами
	5. Волейбольная сетка
	6. Насос
	7. Столы для настольного тенниса
	8. Комплекты для настольного тенниса
	<i>Лыжный инвентарь</i>
	1. Лыжи беговые с ботинками, креплениями и палками
	<i>Туристический инвентарь</i>
	1. Рюкзак
	2. Спальный мешок

Технические средства обучения:

1. Магнитофон

2. Микрофон

### 3.2 Информационное обеспечение обучения

#### Перечень рекомендуемых учебных изданий

##### Основные источники:

1. Горовой, В. А. Физическая рекреация студентов: методические рекомендации / В. А. Горовой. - 2-е изд. – Мозырь : УО МГПУ имени И. П. Шамякина, 2017. – 158 с.

2. Елифанов В.А., Лечебная физическая культура и массаж: учебник / В. А. Елифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2019. - 528 с.: ил. - 528 с. – Текст: электронный. - ISBN 978-5-9704-5517-3 – URL: <http://www.medcollegelib.ru/book/ISBN9785970455173.html>

3. Организация и проведение самостоятельных занятий по физической культуре : учебное пособие для студентов и школьников специальных медицинских групп / А. А. Суриков ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. агентство по образованию, Чуваш. гос. пед. ун-т им. И. Я. Яковлева. - Чебоксары : ЧГПУ, 2018. - 84 с. : табл. ; 20 см. - 40 экз..

4. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Академия, 2018. - 288 с.

5. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 599 с. — (Профессиональное образование).

##### Интернет-ресурсы

1. Электронно-библиотечная система (ЭБС): «Консультант студента. Электронная библиотека медицинского колледжа». Режим доступа: <http://www.studmedlib.ru/cgi-bin/mb4>, <http://www.studentlibrary.ru/>

2. Министерство здравоохранения Российской Федерации [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.minzdravsoc.ru>

3. Лечебная физкультура и спортивная медицина: научно-практический журнал / учредитель и издатель Общероссийский общественный фонд «Социальное развитие России». – М., 2015-2020гг

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

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

<b>Результаты (освоенные знания и умения)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки</b>
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<p>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.</p>
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  основы здорового образа жизни</p>	<p>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</p>