

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ АЛТАЙСКОГО КРАЯ

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

УТВЕРЖДАЮ

Директор КГБПОУ ББМК

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 31.02.03 Лабораторная диагностика.

Рассмотрено на заседании ЦК  
ГиСЭД

протокол № 10 от 01.06.2022

Председатель ЦК:  
Н.А. Казаринова

Одобрено на заседании методи-  
ческого совета КГБПОУ БМК  
протокол № 5 от 22.06.2022

Организация-разработчик: КГБПОУ «Барнаульский базовый медицинский колледж»

Разработчики:

Гофер Анатолий Рафаилович, преподаватель физической культуры

Кривоножко Тамара Викторовна, преподаватель физической культуры

Кирпичникова Людмила Петровна, преподаватель физической культуры

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы дисциплины	стр. 4
2. Структура и содержание дисциплины	6
3. Условия реализации дисциплины	34
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	36

# **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 31.02.03 Лабораторная диагностика 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 31.02.03 Лабораторная диагностика:

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

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

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 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

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

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды

(подчинённых), за результат выполнения заданий.

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

ОК 9. Ориентироваться в условиях смены технологий в профессиональной деятельности.

ОК 10. Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.

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

ОК12. Оказывать первую медицинскую помощь при неотложных состояниях.

ОК 13. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.

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

ЛР 4 Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»

ЛР 6 Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях

ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях

ЛР 17 Проявляющий уважение к многообразию многонационального состава населения Алтайского края, готовый учитывать традиции культурного потенциала и интересов всех проживающих на его территории народов

ЛР 18 Стремящийся к трудоустройству в агро-индустриальных и других отраслях экономики Алтайского края, готовый к внедрению инновационных технологий в экономически значимых сферах региона, демонстрирующий профессиональные, предпринимательские качества, направленные на саморазвитие и реализацию личностного потенциала и развитие экономики края

ЛР 19 Обладающий экологической культурой, демонстрирующий бережное отношение к объектам общенационального достояния, в том числе природным комплексам Алтайского края

ЛР 20 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

ЛР 21 Демонстрирующий самостоятельность в определении и реализации целей и задач профессиональной деятельности и оценивающий ее эффективность, готовый к профессиональной конкуренции

ЛР 22 Гармонично, разносторонне развитый, проявляющий эмпатию

ЛР 23 Принимающий активное участие в социально значимых мероприятиях, соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России

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

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

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

### **2.1 Объем дисциплины и виды учебной 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
в том числе:	
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 дисциплины Физическая культура

### Теория

Семестр	№ п/п	Тема	Количество часов		Форма контроля
			аудиторных	самостоятельно й работы	
1	1	Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2	2	Тестовый контроль
<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 дневника здоровья, чсс
	7	Тема 3.2. Ритмическая гимнастика	2	2	Комплекс ритмической гимнастики



	8	Тема 3.3. Корригирующая гимнастика	2	2	Тесты для силовой выносливости мышц спины, шеи, живота
	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 5.1. Правила игры в волейбол	2	2	Вопросы по правилам игры в волейбол
	14	Тема 5.2. Стойки и перемещения игроков по площадке	2	2	Бег к четырем набивным мячам
	15	Тема 5.3. Техника владения мячом	2	2	Передачи мяча. Подачи мяча.
	16	Тема 5.5. 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	2	2	Техника преодоления

	гору			подъёмов
5	Тема 6.5. Спуски с гор на лыжах	2	2	Техника 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. Повышение уровня общей физической подготовки	2	2	Подскоки со скакалкой 30 секунд
11	Тема 7.3 Основы методики развития силовых способностей	2	2	Прыжки в длину с места, подтягивание, «пресс», «отжимание», подскоки со скакалкой за 60 секунд
12	Тема 7.4 Приём контрольных нормативов	2	2	Контрольные нормативы по гимнастике
13	Тема 8.1. Элементы техники баскетбола	2	2	Передачи мяча
14	Тема 8.2. Броски мяча в кольцо	2	2	Штрафной бросок
15	Тема 8.3. Двусторонняя игра	2	2	Игра в баскетбол, эстафеты
16	Тема 9.1. Подачи мяча	2	2	Подачи мяча
17	Тема 9.2. Передачи мяча	2	2	Передачи мяча

	18	Тема 9.3. Двусторонняя учебная игра в волейбол	2	2	Игра в волейбол
	19	Тема 9.4. Двусторонняя учебная игра в волейбол	2	2	Игра в волейбол
	20	Тема 10.1. Бег на короткие дистанции	2	2	Бег 100 метров
	21	Тема 10.2. Эстафетный бег	2	2	Эстафетный бег
	22	Тема 10.3. Зачёт	2	2	Контрольные нормативы, тестирование
3	1	Тема 11.1. Основы методики развития выносливости	2	2	Бег 1000 м
	2	Тема 11.2. Бег на средние дистанции	2	2	Бег на 1000 м
	3	Тема 11.3. Оздоровительный бег	2	2	Тест Купера
	4	Тема 12.1. Основы методики развития силовых способностей	2	2	Подтягивание на перекладине, «пресс», «отжимание», подскоки со скакалкой
	5	Тема 12.2. Основы методики развития гибкости	2	2	Тест на гибкость
	6	Тема 12.3. Нетрадиционные виды гимнастики	2	2	Ответы на вопросы
	7	Тема 12.4. Контрольные нормативы	2	2	Контрольные нормативы по гимнастике
	8	Тема 13.1. Обобщение знаний об элементах игры	2	2	Ведение мяча, передачи, штрафной бросок
	9	Тема 13.2. Ловля и передача мяча	2	2	Ведение мяча, передачи,

		на месте и в движении			штрафной бросок
	10	Тема 13.3. Взаимодействие двух игроков с последующим броском по кольцу			Игра в баскетбол, эстафеты
	11	Тема 13.4. Зачёт	2	2	Контрольные нормативы, тестирование
4	1	Тема 14.1 Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке	2	2	Прохождение дистанции на лыжах
	2	Тема 14.2 Способы лыжных ходов	2	2	Прохождение дистанции на лыжах
	3	Тема 14.3 Техника передвижения попеременными ходами	2	2	Техника попеременных ходов
	4	Тема 14.4 Техника передвижения одновременными ходами	2	2	Техника одновременных ходов
	5	Тема 14.5 Подъёмы на лыжах в гору. Спуски с горы на лыжах	2	2	Техника преодоления подъёмов, спусков
	6	Тема 14.6 Торможения, повороты на лыжах	2	2	Техника выполнения торможений, повороты на лыжах
	7	Тема 14.7 Итоговое занятие по лыжной подготовке	2	2	Прохождение контрольной дистанции 3, 5 км
	8	Тема 14.8 Итоговое занятие по лыжной подготовке	2	2	Прохождение контрольной дистанции 3, 5 км
	9	Тема 15.1 Основы методики рационального дыхания	2	2	Ответы на вопросы
	10	Тема 15.2 Оздоровительные виды	2	2	Контрольные нормативы

		гимнастики			по гимнастике
	11	Тема 15.3 Общая физическая подготовка	2	2	Контрольные нормативы по гимнастике
	12	Тема 16.1 Передачи, подачи мяча	2	2	Передачи, подачи мяча
	13	Тема 16.2 Совершенствование техники владения волейбольным мячом	2	2	Двусторонняя игра
	14	Тема 16.3 Игра в волейбол	2	2	Двусторонняя игра
	15	Тема 16.4 Игра в волейбол	2	2	Двусторонняя игра
	16	Тема 17.1 Организация и методика подготовки к туристическому походу	2	2	Ответы на вопросы по теме
	17	Тема 17.2 Содержание теоретической подготовки и практических занятий	2	2	Ответы на вопросы по теме
	18	Тема 17.3 Содержание практических занятий	2	2	Устный опрос
	19	Тема 17.4 Зачёт	2	2	Контрольные нормативы, тестирование
5	1	Тема 18.1 Бег на средние дистанции	2	2	Бег 500 м, 1000 м.
	2	Тема 18.2 Бег на короткие дистанции	2	2	Бег 100 м
	3	Тема 19.1 Оздоровительные виды гимнастики	2	2	Ритмическая гимнастика
	4	Тема 19.2 Производственная гимнастика	2	2	Ответы на вопросы по теме

	5	Тема 19.3 Основы методики восстановления организма после занятий физическими упражнениями	2	2	Ответы на вопросы по теме
	6	Тема 20.1 Техника и тактика игры в защите	2	2	Двусторонняя игра
	7	Тема 20.2 Техника и тактика игры в нападении	2	2	Двусторонняя игра
	8	Тема 21.1 Техника верхней и нижней передач двумя руками	2	2	Передачи, подачи мяча
	9	Тема 21.2 Техника прямой нижней (верхней) подачи и приёма после неё	2	2	Приём мяча с подачи, подачи мяча
	10	Тема 21.3 Зачёт	2	2	Контрольные нормативы, тестирование
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 Подъёмы на лыжах в гору. Спуски с горы на лыжах	2	2	Техника преодоления подъёмов, техника спусков
	4	Тема 22.4 Торможения, повороты на лыжах	2	2	Техника торможений при спусках, поворотов на лыжах
	5	Тема 22.5 Совершенствование техники передвижения на лыжах	2	2	Прохождение дистанции на лыжах

	6	Тема 22.6 Итоговое занятие по лыжной подготовке	2	2	Дистанция 3 км, 5 км
	7	Тема 22.7 Итоговое занятие по лыжной подготовке	2	2	Прохождение контрольной дистанции
	8	Тема 22.8 Дифференцированный зачёт	2	2	ДЗ, опрос по билетам
Всего	344		170	170	

### 2.3. Содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
Раздел 1 Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека		4
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Содержание учебного материала Основная роль физической культуры, её значение и задачи в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. 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 Бег на короткие дистанции: Бег на короткие дистанции.	2

	Самостоятельная работа обучающихся Оздоровительный бег для укрепления здоровья.	2
Тема 2.2. Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала	
	Высокий старт. Бег по дистанции. Финиширование.	
	Практическое занятие Бег на средние дистанции: Бег на средние дистанции.	2
	Самостоятельная работа обучающихся Оздоровительный бег для укрепления здоровья	2
Тема 2.3. Кросс	Содержание учебного материала	
	Высокий старт. Бег по дистанции 1000 м – девушки, 2000 м – юноши.	
	Практическое занятие Кросс: Бег по пересечённой местности.	2
	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 Оздоровительный бег: Оздоровительный бег.	2
	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	Содержание учебного материала	
	Дневник самоконтроля.	



процессе физического воспитания	Методы самоконтроля.	
	Практическое занятие Самоконтроль в процессе физического воспитания:	2
	Приёмы самоконтроля для укрепления здоровья.	
	Самостоятельная работа обучающихся Дневник самоконтроля для укрепления здоровья.	2
Тема 3.2. Ритмическая гимнастика	Содержание учебного материала	
	Задачи ритмической гимнастики. Методика проведения ритмической гимнастики.	
	Практическое занятие Ритмическая гимнастика:	2
	Комплекс ритмической гимнастики для укрепления здоровья.	
	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 Корректирующая гимнастика:	2
	Корректирующая гимнастика для укрепления здоровья, достижения жизненных целей.	
	Самостоятельная работа обучающихся Индивидуальный комплекс физических упражнений для развития физических качеств, укрепления здоровья.	2
Тема 3.4. Приём контрольных нормативов	Содержание учебного материала.	
	Прыжки в длину с места. Подтягивание на перекладине (юноши). Поднимание туловища из положения лёжа на спине (девушки). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Подскоки со скакалкой за 60 сек.	
	Практическое занятие Приём контрольных нормативов:	2

	Оценка уровня развития физических способностей обучающихся.	
	Самостоятельная работа обучающихся Индивидуальный комплекс физических упражнений для развития физических качеств и укрепления здоровья. Дневник самоконтроля.	2
Раздел 4. Роль баскетбола в формировании основ здорового образа жизни.		12
Тема 4.1. Правила игры	Содержание учебного материала.	
	Правила игры в баскетбол. Двусторонняя учебная игра.	
	Практическое занятие Правила игры: Игра в баскетбол.	2
	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 Элементы техники баскетбола: Основные элементы техники баскетбола: ведение мяча, передачи мяча, броски мяча в кольцо.	2
	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 Броски мяча в кольцо: Броски мяча в кольцо.	2
	Самостоятельная работа обучающихся	2

	Элементы спортивных игр для укрепления здоровья.	
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 Правила игры: Двусторонняя игра в волейбол.	2
	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 Стойки и перемещения игроков по площадке: Стойки и перемещения игроков по площадке.	2
	Самостоятельная работа обучающихся Элементы спортивных игр для укрепления здоровья.	2
Тема 5.3. Техника владения мячом	Содержание учебного материала	
	Виды подачи мяча. Передачи мяча. Подвижные игры с элементами волейбола.	
	Практическое занятие Техника владения мячом: Техника владения волейбольным мячом, передачи, подачи мяча.	2
	Самостоятельная работа обучающихся Элементы спортивных игр для укрепления здоровья.	4
Тема 5.4. Зачёт	Содержание учебного материала	
	Волейбол. Баскетбол.	

	Практическое занятие: Зачёт	2
	Штрафной бросок в баскетболе, подачи мяча и передачи мяча в волейболе.	
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 Техника безопасности:	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 Способы лыжных ходов:	2
	Техника попеременного двухшажного, четырёхшажного хода на учебно-тренировочной дистанции.	
	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 Способы лыжных ходов:	2
	Техника одновременного безшажного, одношажного и двушажного хода 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 Подъёмы на лыжах в гору:	2
	Техника подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой» на учебно-тренировочной дистанции для укрепления здоровья.	
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 Спуски с гор на лыжах:	2
	Спуски с горы на лыжах на учебно-тренировочной дистанции.	
Тема 6.6. Торможения при спусках	Содержание учебного материала.	
	Торможения «плугом».	
	Торможения «упором».	
	Торможение боковым соскальзыванием.	
	Остановка падением.	
	Практическое занятие Торможения при спусках:	2
	Техника торможений на учебно-тренировочной дистанции для укрепления здоровья.	
Тема 6.7. Повороты на	Содержание учебного материала.	
	Поворот переступанием.	

лыжах в движении	Поворот упором. Поворот на параллельных лыжах.	
	Практическое занятие Повороты на лыжах в движении:	2
	Повороты на лыжах в движении на учебно-тренировочной дистанции для укрепления здоровья.	
	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 Итоговое занятие по лыжной подготовке:	2
	Ходьба на лыжах для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	
	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 Корригирующая гимнастика:	2
	Корригирующая гимнастика для укрепления здоровья, достижения жизненных целей.	
	Самостоятельная работа обучающихся Индивидуальный комплекс физических упражнений для развития физических качеств, укрепления здоровья.	2
Тема 7.2. Повышение уровня общей физической	Содержание учебного материала	
	Комплекс упражнений для развития силовых способностей.	
	Комплекс упражнений для развития гибкости.	

подготовки	Практическое занятие Повышение уровня общей физической подготовки:	2
	Комплекс упражнений для повышения уровня физической подготовленности обучающихся.	
	Самостоятельная работа обучающихся Индивидуальный комплекс физических упражнений для развития физических качеств, укрепления здоровья.	2
Тема 7.3 Основы методики развития силовых способностей	Содержание учебного материала	
	Методика развития силовых способностей. Комплекс упражнений для развития силы.	
	Практическое занятие Основы методики развития силовых способностей:	2
	Средства, методы и приёмы развития абсолютной силы, силовой выносливости для укрепления здоровья, достижения жизненных целей.	
	Самостоятельная работа обучающихся Комплекс упражнений для развития силовых способностей.	2
Тема 7.4 Приём контрольных нормативов	Содержание учебного материала	
	Прыжки в длину с места. Подтягивание на перекладине (юноши). Поднимание туловища из положения лёжа на спине (девушки). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Подскоки со скакалкой за 60 сек.	
	Практическое занятие Приём контрольных нормативов:	2
	Контрольные нормативы.	
	Самостоятельная работа обучающихся Индивидуальный комплекс физических упражнений для развития физических качеств и укрепления здоровья.	2
Раздел 8. Роль баскетбола в формировании основ здорового образа жизни.		12
Тема 8.1.	Содержание учебного материала	

Элементы техники баскетбола	Ведение баскетбольного мяча по площадке. Передачи мяча. Эстафеты с элементами с элементами игры.	
	Практическое занятие Элементы техники баскетбола:	2
	Элементы техники баскетбола: держание мяча, ловля мяча, ведение мяча, передачи мяча, броски.	
	Самостоятельная работа обучающихся Элементы спортивных игр для укрепления здоровья.	2
Тема 8.2. Броски мяча в кольцо	Содержание учебного материала	
	Броски мяча в кольцо. Подвижные игры с элементами баскетбола.	
	Практическое занятие Броски мяча в кольцо:	2
	Техника бросков мяча в кольцо.	
	Самостоятельная работа обучающихся Элементы спортивных игр для укрепления здоровья.	2
Тема 8.3. Двусторонняя игра	Содержание учебного материала	
	Подвижные игры с элементами баскетбола. Игра в баскетбол.	
	Практическое занятие Двусторонняя игра:	2
	Двусторонняя игра в баскетбол.	
	Самостоятельная работа обучающихся Элементы спортивных игр для укрепления здоровья.	2
Раздел 9. Роль волейбола в формировании основ здорового образа жизни.		16
Тема 9.1. Поддачи мяча	Содержание учебного материала	
	Верхняя прямая подача. Верхняя боковая подача. Нижняя прямая подача.	



	Нижняя боковая подача.	
	Практическое занятие Поддачи мяча:	2
	Поддачи мяча через сетку в двусторонней игре.	
	Самостоятельная работа обучающихся Элементы спортивных игр для укрепления здоровья.	2
Тема 9.2. Передачи мяча	Содержание учебного материала	
	Передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча двумя руками сверху в различных направлениях.	
	Практическое занятие Передачи мяча:	2
	Передачи мяча через сетку в двусторонней игре.	
	Самостоятельная работа обучающихся Элементы спортивных игр для укрепления здоровья.	2
Тема 9.3. Двусторонняя игра	Содержание учебного материала	
	Двусторонняя учебная игра.	
	Практическое занятие Двусторонняя игра:	2
	Двусторонняя игра в волейбол.	
	Самостоятельная работа обучающихся Элементы спортивных игр для укрепления здоровья.	2
Тема 9.4 Двусторонняя игра	Содержание учебного материала	
	Специальные упражнения волейболиста. Учебная игра.	
	Практическое занятие Двусторонняя игра:	2
	Двусторонняя учебная игра в волейбол.	
	Самостоятельная работа обучающихся Элементы спортивных игр для укрепления здоровья.	2
Раздел 10. Роль лёгкой атлетики в формировании основ здорового образа жизни.		12
Тема 10.1	Содержание учебного материала	

Бег на короткие дистанции	Низкий старт. Бег по дистанции. Финиширование.	
	Практическое занятие Бег на короткие дистанции:	2
	Бег на короткие дистанции.	
	Самостоятельная работа обучающихся Оздоровительный бег для укрепления здоровья.	2
Тема 10.2 Эстафетный бег	Содержание учебного материала	
	Стартовые положения бегунов. Передача эстафетной палочки. Зона передачи эстафетной палочки.	
	Практическое занятие Эстафетный бег:	2
	Эстафетный бег.	
	Самостоятельная работа обучающихся Оздоровительный бег для укрепления здоровья. Подготовка к зачёту.	4
Тема 10.3 Зачёт	Содержание учебного материала	
	Бег 100 м. Бег 2000 м (девушки). Бег 3000 м (юноши).	
	Практическое занятие Зачёт:	2
	Бег по дистанции.	
Раздел 11. Роль лёгкой атлетики в формировании основ здорового образа жизни.		16
Тема 11.1 Основы методики развития выносливости	Содержание учебного материала	
	Средства и методы развития выносливости. Бег по дистанции.	
	Практическое занятие Основы методики развития выносливости:	2
	Развитие выносливости для укрепления здоровья, достижения жизненных и	

	профессиональных целей.	
	Самостоятельная работа обучающихся Комплекс физических упражнений для развития выносливости, укрепления здоровья.	2
Тема 11.2 Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала	
	Высокий старт. Тактика бега по дистанции. Бег 1000 м.	
	Практическое занятие Бег на средние дистанции: Бег на средние дистанции.	2
	Самостоятельная работа обучающихся Оздоровительный бег для укрепления здоровья.	2
Тема 11.3 Оздоровительный бег	Содержание учебного материала	
	Специальные упражнения бегуна. Бег по дистанции.	
	Практическое занятие Оздоровительный бег: Оздоровительный бег.	2
	Самостоятельная работа обучающихся Оздоровительный бег для укрепления здоровья.	2
Раздел 12. Роль гимнастики в формировании основ здорового образа жизни.		16
Тема 12.1 Основы методики развития силовых способностей	Содержание учебного материала	
	Методика развития силовых способностей. Комплекс упражнений для развития силы.	
	Практическое занятие Основы методики развития силовых способностей: Средства, методы и приёмы развития абсолютной силы, силовой выносливости для укрепления здоровья, достижения жизненных целей.	2
	Самостоятельная работа обучающихся Комплекс развития силовых способностей для укрепления здоровья.	2

Тема 12.2 Основы методики развития гибкости	Содержание учебного материала	
	Методика развития гибкости. Комплекс упражнений для развития гибкости.	
	Практическое занятие Основы методики развития гибкости:	2
	Средства, методы и приёмы развития активной и пассивной гибкости.	
	Самостоятельная работа обучающихся Комплекс упражнений для развития гибкости, укрепления здоровья.	2
Тема 12.3 Нетрадиционные виды гимнастики	Содержание учебного материала	
	Дыхательная гимнастика. Атлетическая гимнастика. Стретчинг-гимнастика. Спортивная аэробика.	
	Практическое занятие Нетрадиционные виды гимнастики:	2
	Нетрадиционные видов гимнастики для укрепления здоровья.	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплекса ритмической гимнастики для укрепления здоровья.	2
Тема 12.4 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 Контрольные нормативы:	2
	Контрольные нормативы для оценки уровня физических способностей студентов.	
	Самостоятельная работа обучающихся Индивидуальный комплексов физических упражнений для развития физических качеств, укрепления здоровья.	2

Раздел 13. Роль баскетбола в формировании основ здорового образа жизни.		16
Тема 13.1 Обобщение знаний об элементах игры	Содержание учебного материала	
	Передачи мяча. Ведение мяча. Броски мяча по кольцу.	
	Практическое занятие Обобщение знаний об элементах игры:	2
	Элементы баскетбола в двусторонней игре.	
	Самостоятельная работа обучающихся Сообщения о спортивной игре «Баскетбол».	2
Тема 13.2 Ловля и передача мяча на месте и в движении	Содержание учебного материала	
	Специальные упражнения баскетболиста. Двусторонняя игра.	
	Практическое занятие Ловля и передача мяча на месте и в движении:	2
	Передачи мяча, отработка умений и навыков в двусторонней игре в баскетбол.	
	Самостоятельная работа обучающихся Элементы спортивных игр для укрепления здоровья.	2
Тема 13.3 Взаимодействие двух игроков с последующим броском мяча по кольцу	Содержание учебного материала	
	Техника и тактика игры в нападении. Двусторонняя учебная игра.	
	Практическое занятие Взаимодействие двух игроков с последующим броском мяча по кольцу:	2
	Техника и тактика игры в нападении.	
	Самостоятельная работа обучающихся Элементы спортивных игр для укрепления здоровья. Подготовка к зачёту.	4
Тема 13.4 Зачёт	Содержание учебного материала	
	Баскетбол. Волейбол.	

	Практическое занятие Зачёт:	2
	Элементы спортивных игр для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	
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 Техника безопасности по лыжной подготовке:	2
	Правила посещения занятий по лыжной подготовке, техника безопасности.	
	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 Способы лыжных ходов:	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 Техника передвижения попеременными ходами:	2
	Техника попеременного двухшажного, четырёхшажного хода на учебно-тренировочной дистанции.	
	Самостоятельная работа обучающихся Оздоровительная ходьба на лыжах для укрепления здоровья.	2
Тема 14.4 Техника	Содержание учебного материала	

передвижения одновременными ходами	Техника одновременного бесшажного хода. Техника одновременного одношажного хода. Техника одновременного двушажного хода.	
	Практическое занятие Техника передвижения одновременными ходами:	2
	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным, одношажным и двушажным 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 Подъёмы на лыжах в гору. Спуски с горы на лыжах:	2
	Техника преодоления подъёмов и спусков на лыжах..	
	Самостоятельная работа обучающихся Оздоровительная ходьба на лыжах для укрепления здоровья.	2
Тема 14.6 Торможения, пово- роты на лыжах	Содержание учебного материала	
	Техника торможений. Техника поворотов на лыжах. Прохождения учебной дистанции с неровностями.	
	Практическое занятие Торможения, повороты на лыжах:	2
	Техника торможений на лыжах при спусках.	
	Самостоятельная работа обучающихся Оздоровительная ходьба на лыжах для укрепления здоровья.	2
Тема 14.7 Итоговое занятие	Содержание учебного материала	
	Дистанция 3000 м девушки.	

по лыжной подготовке	Дистанция 5000 м юноши.	
	Практическое занятие Итоговое занятие по лыжной подготовке:	2
	Ходьба на лыжах для укрепления здоровья.	
	Самостоятельная работа обучающихся Сообщение по теме «Лыжная подготовка».	2
Тема 14.8 Итоговое занятие по лыжной подготовке	Содержание учебного материала	
	Дистанция 3000 м девушки. Дистанция 5000 м юноши.	
	Практическое занятие Итоговое занятие по лыжной подготовке:	2
	Ходьба на лыжах.	
	Самостоятельная работа обучающихся Сообщение по теме «Лыжная подготовка».	2
Раздел 15. Роль Гимнастики в формировании основ здорового образа жизни.		12
Тема 15.1 Основы методики рационального дыхания	Содержание учебного материала	
	Дыхательная гимнастика по системе Бутейко. Дыхательная гимнастика Стрельниковой. Школа дыхания «Хатхайоги».	
	Практическое занятие Основы методики рационального дыхания:	2
	Дыхательная гимнастика для укрепления здоровья, достижения жизненных целей.	
	Самостоятельная работа обучающихся Реферат на тему «Основы методики рационального дыхания»	2
Тема 15.2 Оздоровительные виды гимнастики	Содержание учебного материала	
	Утренняя гигиеническая гимнастика. Ритмическая гимнастика. Симметричная гимнастика.	
	Практическое занятие Оздоровительные виды гимнастики:	2
	Комплекс оздоровительной гимнастики для укрепления здоровья.	



	Самостоятельная работа обучающихся Индивидуальный комплекс ритмической гимнастики для укрепления здоровья.	2
Тема 15.3. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала	
	Подскоки со скакалкой за 30, 60 сек. Гимнастические упражнения на гимнастическом коврике. Гимнастические упражнения со скамейкой.	
	Практическое занятие Общая физическая подготовка:	2
	Комплекс физических упражнений для укрепления здоровья, достижения жизненных целей.	
	Самостоятельная работа обучающихся Дневник самоконтроля для укрепления здоровья.	2
Раздел 16. Роль волейбола в формировании основ здорового образа жизни.		16
Тема 16.1 Передачи, подачи мяча	Содержание учебного материала	
	Техника прямой верхней подачи мяча. Техника прямой нижней подачи мяча. Двусторонняя игра.	
	Практическое занятие Передачи, подачи мяча:	2
	Учебная игра в волейбол.	
	Самостоятельная работа обучающихся Элементы спортивных игр для укрепления здоровья.	2
Тема 16.2 Совершенствовани е техники владения волейбольным мячом	Содержание учебного материала	
	Элементы техники волейбола. Двусторонняя учебная игра.	
	Практическое занятие Совершенствование техники владения волейбольным мячом:	2
	Техника владения волейбольным мячом в двусторонней игре.	
	Самостоятельная работа обучающихся Элементы спортивных игр для укрепления здоровья.	2

Тема 16.3 Игра в волейбол	Содержание учебного материала	
	Специальные упражнения волейболиста. Учебная игра.	
	Практическое занятие Игра в волейбол:	2
	Элементы техники волейбола в двусторонней учебной игре.	
	Самостоятельная работа обучающихся Элементы спортивных игр для укрепления здоровья.	2
Тема 16.4 Игра в волейбол	Содержание учебного материала	
	Специальные упражнения волейболиста. Учебная игра.	
	Практическое занятие Игра в волейбол:	2
	Основные элементы техники волейбола в двусторонней учебной игре.	
	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 Организация и методика подготовки к туристическому походу:	2
	Подготовка к походу.	
	Самостоятельная работа обучающихся Реферат по теме «Туризм»	2
Тема 17.2 Содержание теоретической подготовки	Содержание учебного материала	
	Организационное и материально-техническое обеспечение похода.	
	Практическое занятие Содержание теоретической подготовки:	2
	Практические и тренировочные занятия по туризму для укрепления здоровья.	
	Самостоятельная работа обучающихся	2

	Реферат по теме «Туризм»	
Тема 17.3 Содержание прак- тических занятий	Содержание учебного материала	
	Последовательность заполнения рюкзака. Установка палатки.	
	Практическое занятие Содержание практических занятий:	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 Зачёт:	2
	Тестовое задание по туризму.	
Раздел 18. Роль лёгкой атлетики в формировании основ здорового образа жизни.		4
Тема 18.1 Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала	
	Бег 500 м. Бег 1000 м. Общая физическая подготовка.	
	Практическое занятие Бег на средние дистанции:	2
	Бег по дистанции с учётом времени.	
	Самостоятельная работа обучающихся Оздоровительный бег для укрепления здоровья.	2
Тема 18.2 Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала	
	Низкий старт. Бег по дистанции. Финиширование.	
	Практическое занятие Бег на короткие дистанции:	2

	Техника бега на короткие дистанции.	
	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 Оздоровительные виды гимнастики: Оздоровительная гимнастика для укрепления здоровья.	2
	Самостоятельная работа обучающихся Ритмическая гимнастика для укрепления здоровья.	2
Тема 19.2 Производственная гимнастика	Содержание учебного материала	
	Цели и задачи. Виды производственной гимнастики.	
	Практическое занятие Производственная гимнастика: Производственная гимнастика для укрепления здоровья, достижения профессиональных целей.	2
	Самостоятельная работа обучающихся Комплекс производственной гимнастики для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	2
Тема 19.3 Основы методики восста- новления орга- низма после заня- тий физическими упражнениями	Содержание учебного материала	
	Средства восстановления организма после занятий физическими упражнениями. Методика восстанавливающих процедур.	
	Практическое занятие Основы методики восстановления организма после занятий физическими упражнениям:	2
	Восстановительные методики, применительно специфики утомления для укрепления	

	здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	
	Самостоятельная работа обучающихся Реферат на тему «Восстановление организма после занятий физическими упражнениями»	2
Раздел 20. Роль баскетбола в формировании основ здорового образа жизни.		8
Тема 20.1 Техника и тактика игры в защите	Содержание учебного материала	
	Тактика командной защиты. Учебная игра.	
	Практическое занятие Техника и тактика игры в защите:	2
	Игра в защите: зонная защита, личная защита, защита прессингом.	
	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 Техника и тактика игры в нападении:	2
	Тактика командного нападения в учебной игре.	
	Самостоятельная работа обучающихся Элементы спортивных игр для укрепления здоровья.	2
Раздел 21. Роль волейбола в формировании основ здорового образа жизни.		12
Тема 21.1 Техника верхней и нижней передач двумя руками	Содержание учебного материала	
	Техника верхней и нижней передач двумя руками. Учебная игра.	
	Практическое занятие Техника верхней и нижней передач двумя руками:	2
	Использование техники изученных приёмов.	
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка сообщения о спортивной игре «Волейбол».	2

Тема 21.2 Техника прямой нижней (верхней) подачи и приёма после неё	Содержание учебного материала	
	Техника прямой верхней и нижней подачи и приём после неё. Учебная игра.	
	Практическое занятие Техника прямой нижней (верхней) подачи и приёма после неё:	2
	Прямая нижняя и верхняя подача и приём после неё.	
	Самостоятельная работа обучающихся Элементы спортивных игр. Подготовка к зачёту.	4
Тема 21.3 Зачёт	Содержание учебного материала	
	Итоговое тестирование. Элементы техники игры в волейбол.	
	Практическое занятие Зачёт:	2
	Учебная игра в волейбол.	
Раздел 22. Роль лыжной подготовки в формировании основ здорового образа жизни.		32
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 Техника безопасности по лыжной подготовке. Инструктаж:	2
	Правила посещения занятий по лыжной подготовке, техника безопасности.	
	Самостоятельная работа обучающихся Ходьба на лыжах для укрепления здоровья.	2
Тема 22.2 Совершенствование техники передвижения на лыжах	Содержание учебного материала	
	Техника лыжных ходов. Дистанция 5000 м.	
	Практическое занятие Совершенствование техники передвижения на лыжах:	2
	Техника лыжных ходов на учебно-тренировочной дистанции.	
	Самостоятельная работа обучающихся Ходьба на лыжах для укрепления здоровья.	2

Тема 22.3 Подъёмы на лыжах в гору. Спуски с горы на лыжах	Содержание учебного материала	
	Техника подъёмов способом «полуёлочкой».	
	Техника подъёмов способом «ёлочкой».	
	Техника спусков в «основной стойке».	
	Прохождение дистанции с неровностями.	
	Практическое занятие Подъёмы на лыжах в гору. Спуски с горы на лыжах:	2
Тема 22.4 Торможения, повороты на лыжах	Техника преодоления подъёмов и спусков на лыжах.	
	Самостоятельная работа обучающихся	2
	Ходьба на лыжах для укрепления здоровья.	
	Содержание учебного материала	
	Техника торможений.	
	Техника поворотов на лыжах.	
Прохождения учебной дистанции с неровностями.		
Практическое занятие Торможения, повороты на лыжах:	2	
Тема 22.5 Совершенствование техники передвижения на лыжах	Техника торможений на лыжах при спусках.	
	Самостоятельная работа обучающихся	2
	Ходьба на лыжах для укрепления здоровья.	
	Содержание учебного материала	
	Техника лыжных ходов.	
	10 000 м.	
Практическое занятие Торможения, повороты на лыжах:	2	
Тема 22.6 Контрольное тестирование	Техника лыжных ходов.	
	Самостоятельная работа обучающихся	2
	Ходьба на лыжах для укрепления здоровья.	
Тема 22.6 Контрольное тестирование	Содержание учебного материала	
	Контрольная дистанция 3000 м.	
	Контрольная дистанция 5000 м.	

	Практическое занятие Контрольное тестирование:	2
	Техника передвижения на лыжах.	
	Самостоятельная работа обучающихся Ходьба на лыжах для укрепления здоровья.	2
Тема 22.7 Контрольное тестирование	Содержание учебного материала	
	Контрольная дистанция 3000 м. Контрольная дистанция 5000 м.	
	Практическое занятие Контрольное тестирование:	2
	Техника передвижения на лыжах.	
	Самостоятельная работа обучающихся Ходьба на лыжах для укрепления здоровья. Подготовка к зачёту.	4
Тема 22.8 Дифференцированный зачёт	Содержание учебного материала	
	1. Лёгкая атлетика. 2. Гимнастика. 3. Волейбол. 4. Баскетбол. 5. Лыжная подготовка. 6. Туризм.	
	Практическое занятие Дифференцированный зачёт:	2
	Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	
<b>Всего:</b>		<b>344</b>



### 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

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

### 3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий

#### Основные источники:

1. Горовой, В. А. Физическая рекреация студентов: методические рекомендации / В. А. Горовой. - 2-е изд. – Мозырь : УО МГПУ имени И. П. Шамякина, 2016. – 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., 2016-2020гг

#### 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 семестра) и дифференцированного зачёта (промежуточная аттестация).

Результаты (освоенные знания и умения)	Формы и методы контроля и оценки
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:</p> <p>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.</p> <p>Зачёт, дифференцированный зачёт.</p>
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:</p> <p>о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни</p>	<p>анализ дневников самоконтроля. Тестирование физической подготовленности. Устный опрос. Выполнения студентами индивидуальных заданий.</p> <p>Зачёт, дифференцированный зачёт.</p> <p>оценка уровня физической подготовленности проводится на практических занятиях путём выполнения контрольных нормативов по разделам программы, спортивных игр, заполнения карты здоровья. Устного опроса.</p> <p>Зачёт, дифференцированный зачёт</p>