

КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«РОДИНСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

**СОГЛАСОВАНО**

Главный врач КГБУЗ «ЦРБ с.Родино»

С.И.Сердюк

« 24 » *Июня* 2021 г.



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор КГБ ПОУ "РМК"

Т.Я.Кругликов

« 15 » *Июня* 2021 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**на 2020-2024 учебный год**  
**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
программы подготовки специалистов среднего звена  
по специальности 31.02.01. Лечебное дело  
по программе углубленной подготовки  
форма обучения очная

Родино, 2021

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 31.02.01 «Лечебное дело», квалификация – фельдшер.

Организация разработчик: КГБ ПОУ «Родинский медицинский колледж».

Разработчик: Музыченко Константин Юрьевич, преподаватель физической культуры, первой квалификационной категории

Рекомендована Экспертным советом медицинских колледжей и техникумов Алтайского края

Заключение Экспертного совета № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 г.

© КГБ ПОУ "Родинский медицинский колледж", 2020

© *Музыченко К.Ю.*, 2020

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	стр. 4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	6
3. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины	44
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	46

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04. Физическая культура**

## **1.1 Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью ППССЗ, составленной в соответствии с требованиями ФГОС по специальности 31.02.01 Лечебное дело, квалификация - фельдшер.

## **1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

дисциплина ОГСЭ.04.Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

В ходе изучения дисциплины ставится задача формирования следующих компетенций:

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

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

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

ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося 476 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 238 часов; самостоятельной работы обучающегося 238 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	476
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	238
в том числе:	
практические занятия	236
теоретические занятия	2
в том числе:	
зачёт	14 (из практ. часов)
дифференцированный зачет	2 (из практ. часов)
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	238
в том числе:	
1. Подготовка информационных сообщений	24
2. Разработка (выполнение) индивидуальных комплексов физической гимнастики	24
3. Разработка комплексов производственной гимнастики	6
4. Заполнение дневника самоконтроля	12
5. Оздоровительный бег	40
6. Оздоровительная ходьба на лыжах	36
7. Разработка (выполнение) комплексов физических упражнений для развития физических качеств	26
8. Реферативная работа	6
9. Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья	48
10. Подготовка к зачёту	16
<b><i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i></b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1.</b> Физическая культура в общественной и профессиональной подготовки студентов		4	
<b>Тема 1.1.</b> Основы здорового образа жизни	<b>Содержание учебного материала</b> 1. основные понятия: физическая культура и спорт; 2. физическое воспитание, самовоспитание и самообразование; 3. ценности физической культуры, ценностное отношение и ориентация, физическое развитие, физическая и его организации. 4. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.	2	1 1 1
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подготовка информационных сообщений по теме.	2	
<b>Раздел 2.</b> Легкая атлетика		<b>24</b>	

<b>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техники бега на короткие дистанции с низкого старта		2
	2. Стартовое ускорение		2
	3. Специальные упражнения		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование техники бега на короткие дистанции в парах		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Выполнение оздоровительного бега для укрепления здоровья.		
<b>Тема 2.2. Бег на средние дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника бега на средние дистанции		2
	2. Прохождение поворотов		2
	3. Финишный бросок		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование техники бега на средние дистанции (400м)		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Выполнение оздоровительного бега для укрепления здоровья		
<b>Тема 2.3. Бег на длинные дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Высокий старт.		2
	2. Бег по дистанции 1000 м – девушки, 2000 м – юноши.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование техники бега на длинные дистанции для укрепления здоровья		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Заполнение дневника самоконтроля		
<b>Тема 2.4. Прыжки в</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
			2
			2

длину с разбега	1. Техника прыжка в длину способом «прогнувшись» 2. Техника разбега , отталкивания, полёт, приземление		
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Выполнение прыжка в длину способом «прогнувшись»		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение специальных упражнений (маховые упражнения для рук, ног)	2		
<b>Тема 2.5</b> <b>Эстафетный бег</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	1.Методика эстафетного бега 2. Техника передачи эстафеты		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Выполнение эстафетного бега		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Выполнение оздоровительного бега для укрепления здоровья		
<b>Тема 2.6</b> <b>Метание гранаты</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	1. Техника безопасности при метании 2. Техника метания по разделам (разбег, заключительная часть разбега, финальное усилие)		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Метание гранаты с разбега		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Составление и выполнение комплекса силовой гимнастики		
<b>Раздел 3.</b> <b>Гимнастика</b>		<b>28</b>	
<b>Тема 3.1.</b> <b>Ритмическая гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2
	1. Методика проведения ритмической гимнастики 2. Общеразвивающие упражнения		



	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Выполнение физических упражнений под музыку		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Заполнение дневника самоконтроля для укрепления здоровья.		
<b>Тема 3.2. Производственная гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Задачи производственной гимнастики. 2. Комплексы общеразвивающих упражнений		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Выполнение специальных комплексов физических упражнений для производственной гимнастики		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Разработать индивидуальный комплекс производственной гимнастики		
<b>Тема 3.3. Прыжки в длину с места</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Общеразвивающие физические упражнения 2. Техника прыжка в длину с места		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Выполнение прыжка в длину с места на результат		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Выполнение оздоровительного бега для укрепления здоровья		
<b>Тема 3.4. Подскоки со скакалкой</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	3. Общеразвивающие физические упражнения 2. Техника прыжков		2 2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Выполнение подскоков со скакалкой (раз в минуту)		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Выполнение комплексов физических упражнений		

<b>Тема 3.5. Поднимание туловища из положения лёжа</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	1.Общеразвивающие физические упражнения		2
	2. выполнение комплексов силовой гимнастики		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Поднимание туловища из положения лёжа (раз в минуту)		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Выполнение комплекса утренней гимнастики		
<b>Тема 3.6. Акробатические упражнения</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	1. Кувырки вперёд, назад.		2
	2. техника выполнения стоек на лопатках, руках, голове.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Выполнение акробатических упражнений		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Составление и выполнение индивидуальных комплексов физических упражнений		
<b>Тема 3.7. Контрольные нормативы</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2
	1. Прыжки в длину с места.		2
	2. Подтягивание на перекладине (юноши).		2
	3. Поднимание туловища из положения лёжа на спине (девушки).		2
	4. Подскоки со скакалкой за 60 сек.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
Выполнение контрольных нормативов			
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2		
	Выполнение индивидуальных комплексов физических упражнений для развития физических качеств и укрепления здоровья.		
<b>Раздел 4. Настольный теннис</b>		<b>20</b>	

<b>Тема 4.1. Правила игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1.Теннис как настольная игра 2 Правила игры в настольный теннис		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Двусторонняя учебная игра в настольный теннис		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подготовка сообщений по теме:»Настольный теннис»	2	
<b>Тема 4.2. Элементы техники игры в настольный теннис</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1 .Общеразвивающие физические упражнения 2. Выполнение подачи справа (слева) 3. Прием с подачи		2 2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Двусторонняя учебная игра в настольный теннис для укрепления здоровья		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья.	2	
<b>Тема 4.3. Нападающий удар</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1.Выполнение нападающего удара справа (слева) 2 Выполнение подрезки и прием с нее		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Отработка элементов в учебной игре		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение элементов спортивной игры для укрепления здоровья	2	
<b>Тема 4.4. Парная игра</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	1. Общеразвивающие физические упражнения 2 Правила и техника перемещений в парной игре		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	

	Мини-турнир по настольному теннису		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья. Подготовка к зачёту	4	
<b>Тема 4.5. Зачёт</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	1. Правила игры в настольный теннис 2. Поддача, приём, нападающий удар, подрезка.		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Выполнение контрольных элементов игры в настольный теннис		
<b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 5.1. Техника безопасности</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. 2. Прохождение 5 км дистанции		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование обучающимися правил посещения занятий по лыжной подготовке, техники безопасности для укрепления здоровья, достижения жизненных целей.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подготовка сообщений по теме «Лыжная подготовка»	2	
<b>Тема 5.2. Способы лыжных ходов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника попеременного двухшажного хода. 2. Техника попеременного четырёхшажного хода.		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование техники попеременного двухшажного, четырёхшажного хода на учебно-тренировочной дистанции для укрепления здоровья		

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Оздоровительная ходьба на лыжах для укрепления здоровья	2	
<b>Тема 5.3.</b> <b>Повороты на лыжах в движении</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Выполнение оздоровительной ходьбы на лыжах для укрепления здоровья		
	1. Поворот переступанием. 2. Поворот упором. 3. Поворот на параллельных лыжах		2 2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование поворотов на лыжах в движении на учебно-тренировочной дистанции для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Оздоровительная ходьба на лыжах для укрепления здоровья	2	
<b>Тема 5.4.</b> <b>Итоговое занятие по лыжной подготовке</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	1. Дистанции 3 км (девушки). 2. Дистанции 5 км (юноши).		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование ходьбы на лыжах для укрепления здоровья, достижения жизненных целей		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Оздоровительная ходьба на лыжах для укрепления здоровья		
<b>Раздел 6.</b> <b>Волейбол</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 6.1.</b> <b>Стойка игрока и перемещение</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Правила игры в волейбол 2. Совершенствование техники перемещения и стойки игрока		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Подвижная игра с элементами волейбола		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья		

<b>Тема 6.2. Приёмы и передачи мяча</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	1.Общеразвивающие и специальные упражнения 2. Совершенствование техники приёмов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Двусторонняя игра в волейбол		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья	2	
<b>Тема 6.3. Нижняя прямая и боковая подача</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	1.Общеразвивающие и специальные упражнения 2. Повтор ранее изученных элементов		2 2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Выполнение нижней прямой и боковой подачи мяча. Учебная игра.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья	2	
<b>Тема 6.4. Контрольное занятие по волейболу</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	1.Повторение ранее изученных элементов 2. Подачи мяча в определённую зону 3. Передачи мяча (верхняя, нижняя)		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Выполнение контрольных нормативов. Учебная игра		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья	2	
<b>Раздел 7. Баскетбол</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 7.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2

<b>Ведение и передачи мяча на месте и в движении, штрафные броски</b>	1. Техника игры в нападении (передвижения, прыжки, остановки и повороты, ловля и передача мяча) 2. Стойки 3. Способы держания мяча, держание мяча при передаче, передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, ловля мяча 4. Штрафные броски		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Двусторонняя учебная игра		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья		
<b>Тема 7.2. Техника игры в защите и нападении</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника игры в нападении и защите 2. Передача мяча 3. Ловля мяча 4. Ведение мяча Техника игры в защите (стойки, передвижение, перехваты, вырывание, выбивание мяча).		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Двусторонняя учебная игра		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья		
<b>Тема 7.3. Контрольное занятие по баскетболу</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Общеразвивающие и специальные упражнения. 2. Повторение ранее изученных элементов 3. Штрафные броски (7 из 10) 4. Броски в кольцо с двух шагов		2 2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Выполнение контрольных нормативов. Учебная игра		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	

	Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья		
<b>Раздел 8. Лёгкая атлетика</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 8.1. Развитие общей выносливости</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Общеразвивающие упражнения 2. Кросс с ходьбой на дистанции 3 км		1 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Забег на 3000 км		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Заполнение дневника самоконтроля	2	
<b>Тема 8.2. Развитие скоростной выносливости</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Общеразвивающие и специальные физические упражнения 2. Повторение техники низкого и высокого стартов		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Бег на короткие дистанции (60 и 100 м)		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение индивидуальных комплексов физических упражнений для развития физических качеств, укрепления здоровья.	2	
<b>Тема 8.3 Развитие скоростно- силовой выносливости</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Общеразвивающие и специальные физические упражнения 2. Тактика бега на средние дистанции		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Бег на 400м (девушки), 1000м (юноши)		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение оздоровительного бега. Подготовка к зачёту	4	
<b>Тема 8.4. Зачёт</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		



	1. Общеразвивающие физические упражнения 2. Специальные и подготовительные упражнения		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Выполнение контрольного норматива в беге на 100м. Забег на 3000м(девушки), 5000м(юноши).		
<b>Раздел 9. Лёгкая атлетика</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 9.1. Бег на короткие дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Низкий старт. 2. Бег по дистанции. 3. Финиширование.		2 2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование техники бега на короткие дистанции для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение оздоровительного бега для укрепления здоровья	2	
<b>Тема 9.2. Бег на средние дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Высокий старт. 2. Бег по дистанции. 3. Финиширование.		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование техники бега на короткие дистанции для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение оздоровительного бега для укрепления здоровья	2	
<b>Тема 9.3 Прыжки в длину с разбега</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Подбор разбега 2. Прыжки в длину способом «прогнувшись»		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	

	Выполнение прыжка в длину способом «прогнувшись»		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение комплекса утренней гимнастики	2	
<b>Тема 9.4. Оздоровительный бег</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Методики оздоровительного бега. 2. Бег по дистанции.		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование оздоровительного бега для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение оздоровительного бега для укрепления здоровья	2	
<b>Тема 9.5. Кросс</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Высокий старт. 2. Бег по дистанции 1000 м – девушки, 2000 м – юноши.		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование техники кроссового бега для укрепления здоровья		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение оздоровительного бега для укрепления здоровья.	2	
<b>Раздел 10. Гимнастика</b>		<b>28</b>	
<b>Тема 10.1. Самоконтроль в процессе физического воспитания</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Дневник самоконтроля 2. Методы самоконтроля		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование приёмов самоконтроля для укрепления здоровья, достижения жизненных целей.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Заполнение дневника самоконтроля для укрепления здоровья.	2	
<b>Тема 10.2.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		

<b>Ритмическая гимнастика</b>	1. Задачи ритмической гимнастики. 2. Методика проведения ритмической гимнастики.		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование комплекса ритмической гимнастики для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Разработать индивидуальный комплекс ритмической гимнастики для укрепления здоровья.	2	
<b>Тема 10.3. Корректирующая гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Общие задачи корректирующей гимнастики. 2. Специальные и общеразвивающих упражнения.		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование корректирующей гимнастики для укрепления здоровья, достижения жизненных целей.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение индивидуальных комплексов физических упражнений для развития физических качеств, укрепления здоровья.	2	
<b>Тема 10.4 Оздоровительная и производственная гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Цели и задачи оздоровительной гимнастики 2. Виды производственной гимнастики		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Выполнение гимнастических упражнений, для укрепления здоровья, достижения профессиональных целей		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составление и выполнение комплексов производственной гимнастики	2	
<b>Тема 10.5 Акробатика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Комплекс упражнений на растяжку 2. Гимнастический мост, полушпагат 3. Колесо		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	

	Составление и выполнение гимнастической комбинации из ранее изученных элементов гимнастики		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составление и выполнение комплекса акробатических упражнений	2	
<b>Тема 10.6</b> <b>Опорный прыжок через козла</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. специальные и подводящие упражнения		2
	2. Опорный прыжок через козла «ноги врозь»		2
	3. Опорный прыжок через козла «наскок-соскок»		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Выполнение опорных прыжков с подстраховкой		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение комплекса акробатических упражнений	2	
<b>Тема 10.7.</b> <b>Общая физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Подскоки со скакалкой за 30 сек.		2
	2. Гимнастические упражнения на гимнастическом коврике.		2
	3 Гимнастические упражнения со скамейкой.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование комплексов физических упражнений для укрепления здоровья, достижения жизненных целей.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Заполнение дневника самоконтроля для укрепления здоровья	2	
<b>Тема 10.8.</b> <b>Приём контрольных нормативов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Прыжки в длину с места.		2
	2. Подтягивание на перекладине (юноши).		2
	3. Поднимание туловища из положения лёжа на спине (девушки).		2
	4. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.		2
	5.Подскоки со скакалкой за 60 сек.		
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование оценки уровня развития физических способностей обучающихся для укрепления здоровья, достижения жизненных целей.		

<b>Раздел 11. Баскетбол Тема 11.1. Правила игры в баскетбол</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение индивидуальных комплексов физических упражнений для развития физических качеств и укрепления здоровья.	2	
		<b>8</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b>		2
	1. Правила игры в баскетбол.		2
	2. Двусторонняя учебная игра.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование игры в баскетбол для укрепления здоровья.		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья.	2		
<b>Тема 11.2. Штрафной бросок</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	1. Спортивная игра с элементами баскетбола		2
	2. Техника владения мячом на площадке		2
			2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
Выполнение штрафного броска на результат (7 из 10)			
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья.	2		
<b>Раздел 12. Настольный теннис</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 12.1.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		2

<b>Элементы техники игры в настольный теннис</b>	1. Общеразвивающие физические упражнения 2. Выполнение подачи справа (слева) 3. Прием с подачи		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Двусторонняя учебная игра в настольный теннис		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подготовка сообщений по теме «Настольный теннис»	2	
<b>Тема 12.2. Парная игра</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		2 2
	1. Общеразвивающие физические упражнения 2. Правила и техника перемещений в парной игре		
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Мини-турнир по настольному теннису		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	
	Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья. Подготовка к зачёту		
<b>Тема 12.3. Зачёт</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		2 2
	1. Настольный теннис. 2. Баскетбол.		
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование штрафного броска в баскетболе, выполнение штрафного броска (7 из 10). Парная игра в настольный теннис		

<b>Раздел 13. Роль лыжной подготовки в формирован ии основ здорового образа жизни.</b>		<b>32</b>	
<b>Тема 13.1 Техника безопасности</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2
	1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. 2. Прохождение 5 км дистанции.		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование обучающимися правил посещения занятий по лыжной подготовке, техники безопасности для укрепления здоровья, достижения жизненных целей.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подготовка сообщений по теме «Оздоровительная ходьба на лыжах»	2	
<b>Тема 13.2 Способы лыжных ходов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника попеременного двухшажного хода. 2. Техника попеременного четырёхшажного хода.		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование техники попеременного двухшажного, четырёхшажного хода на учебно-тренировочной дистанции для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение оздоровительной ходьбы на лыжах для укрепления здоровья.	2	
<b>Тема 13.3</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		

<b>Способы лыжных ходов</b>	1. Техника одновременного безшажного хода. 2. Техника одновременного одношажного хода. 3. Техника одновременного двухшажного хода.		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование техники одновременного безшажного, одношажного и двухшажного хода на учебно-тренировочной дистанции для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение оздоровительной ходьбы на лыжах для укрепления здоровья.	2	
<b>Тема 13.4. Подъёмы на лыжах в гору</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2 2
	1. Преодоления подъёмов на лыжах способом «полуёлочкой». 2. Преодоление подъёмов на лыжах способом «ёлочкой».		
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование техники подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой» на учебно-тренировочной дистанции для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение оздоровительной ходьбы на лыжах для укрепления здоровья	2	
<b>Тема 13.5 Спуски с гор на лыжах</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2 2
	1. Техника спуска с горы на лыжах в основной стойке. 2. Техника спуска с горы на лыжах в низкой стойке. 3. Техника спуска с горы на лыжах в стойке отдыха.		
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование техники спуска с горы на лыжах на учебно-тренировочной дистанции для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение оздоровительной ходьбы на лыжах для укрепления здоровья.	2	
<b>Тема 13.6 Торможения при спусках</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2 2
	1. Торможения «плугом». 2. Торможения «упором». 3. Торможение боковым соскальзыванием. 4. Остановка падением.		



	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование техники торможений на учебно-тренировочной дистанции для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Выполнение оздоровительной ходьбы на лыжах для укрепления здоровья		
<b>Тема 13.7 Повороты на лыжах в движении</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Поворот переступанием. 2. Поворот упором. 3. Поворот на параллельных лыжах.		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование поворотов на лыжах в движении на учебно-тренировочной дистанции для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Выполнение оздоровительной ходьбы на лыжах для укрепления здоровья.		
<b>Тема 13.8 Итоговое занятие по лыжной подготовке</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Дистанции 3 км (девушки). 2. Дистанции 5 км (юноши).		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование ходьбы на лыжах для укрепления здоровья, достижения жизненных целей.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Выполнение оздоровительной ходьбы на лыжах для укрепления здоровья.		
<b>Раздел 14. Гимнастика</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 14.1 Корректирующая гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Общие задачи корректирующей гимнастики. 2. Специальные и общеразвивающие упражнения.		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	

	Использование корригирующей гимнастики для укрепления здоровья, достижения жизненных целей.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение индивидуальных комплексов физических упражнений для развития физических качеств, укрепления здоровья.	2	
<b>Тема 14.2</b> <b>Повышение уровня общей физической подготовки</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Комплекс упражнений для развития силовых способностей. 2. Комплекс упражнений для развития гибкости.		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Применение средств для повышения уровня физической подготовленности обучающихся.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение индивидуальных комплексов физических упражнений для развития физических качеств, укрепления здоровья.	2	
<b>Тема 14.3</b> <b>Основы методики развития силовых способностей</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2
	1. Методика развития силовых способностей. 2. Комплекс упражнений для развития силы.		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование средств, методов и приёмов развития абсолютной силы, силовой выносливости для укрепления здоровья, достижения жизненных целей.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение комплекса развития силовых способностей для укрепления здоровья.	2	
<b>Раздел 15.</b> <b>Волейбол</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 15.1</b> <b>Подачи мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Верхняя прямая подача. 2. Верхняя боковая подача. 3. Нижняя прямая подача. 4. Нижняя боковая подача.		2 2 2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	

	Использование техники подачи мяча через сетку в игре для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья.	2	
<b>Тема 15.2</b> <b>Передачи мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2
	1. Передача мяча двумя руками сверху.		2
	2. Передача мяча двумя руками сверху в различных направлениях.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование техники передачи мяча через сетку в игре для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья.	2	
<b>Тема 15.3</b> <b>Двусторонняя игра</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Специальные упражнения волейболиста.		2
	2. Учебная игра.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование основных элементов техники волейбола в двусторонней учебной игре для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья.	2	
<b>Раздел 16.</b> <b>Лёгкая атлетика</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 16.1</b> <b>Принципы организации разминки в учебно-тренировочном занятии</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2
	1. Общие физические упражнения.		2
	2. Специальные и подводящие упражнения.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование разминочных упражнений самостоятельно, с группой для укрепления здоровья, достижения жизненных целей.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение оздоровительного бега для укрепления здоровья.	2	

<b>Тема 16.2 Бег на короткие дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Низкий старт.		2
	2. Бег по дистанции.		2
	3. Финиширование.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование техники бега на короткие дистанции для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Выполнение оздоровительного бега для укрепления здоровья.		
<b>Тема 16.3 Эстафетный бег</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Стартовые положения бегунов.		2
	2. Передача эстафетной палочки.		2
	3. Зона передачи эстафетной палочки.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование техники эстафетного бега для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	
	Выполнение оздоровительного бега для укрепления здоровья. Подготовка к зачету		
<b>Тема 16.4 Зачёт</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Бег 100 м.		
	2. Бег 2000 м (девушки).		
	3. Бег 3000 м (юноши).		
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование бега по дистанции для укрепления здоровья.		
<b>Раздел 17. Лёгкая атлетика</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 17.1 Основы методики развития</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2
	1. Средства и методы развития выносливости.		2
	2. Бег по дистанции.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	

<b>выносливости</b>	Использование методики развития выносливости для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение комплекса физических упражнений для развития выносливости, укрепления здоровья.	2	
<b>Тема 17.2. Бег на средние дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Высокий старт. 2. Тактика бега по дистанции. 3. Бег 1000 м.		2 2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование техники бега на средние дистанции для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение оздоровительного бега для укрепления здоровья	2	
<b>Раздел 18. Роль баскетбола в физическом развитии</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 18.1 Обобщение знаний об элементах игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1.Передачи мяча. 2.Ведение мяча. 3.Броски мяча по кольцу.		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование основных элементов баскетбола в двусторонней игре для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подготовка сообщения о спортивной игре «Баскетбол».	2	
<b>Тема 18.2 Ловля и передача мяча на месте и в</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Специальные упражнения баскетболиста. 2. Двусторонняя игра.		2 2 2

движении	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование способов передачи мяча, отработка умений и навыков в двусторонней игре для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья	2	
<b>Тема 18.3</b> <b>Взаимодействие двух игроков с последующим броском мяча по кольцу</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника и тактика игры в нападении. 2. Двусторонняя учебная игра.		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование техники и тактики игры в нападении для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья.	2	
<b>Раздел 19.</b> <b>Волейбол</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 19.1</b> <b>Техника верхней и нижней передач двумя руками</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника перемещений, стоек волейболиста. 2. Техника выполнения верхней и нижней передачи двумя руками.		2 2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование техники перемещений, стоек, техники верхней и нижней передач двумя руками для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подготовка сообщения о спортивной игре «Волейбол».	2	
<b>Тема 19.2</b> <b>Техника прямой нижней (верхней)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Элементы техники волейбола. 2. Двусторонняя учебная игра.		2 2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	

<b>подачи и приёма после неё</b>	Выполнение техники прямой нижней (верхней) подачи и приёма после неё в двусторонней игре для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья.	2	
<b>Тема 19.3 Совершенство владения техникой волейбольным мячом</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Элементы техники волейбола. 2. Двусторонняя учебная игра.		1 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование техники владения волейбольным мячом в двусторонней игре для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья.	2	
<b>Раздел 20. Гимнастика</b>		<b>36</b>	
<b>Тема 20.1 Оздоровительные виды гимнастики</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Утренняя гигиеническая гимнастика. 2. Ритмическая гимнастика. 3. Симметричная гимнастика.		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование оздоровительной гимнастики для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составление индивидуального комплекса ритмической гимнастики для укрепления здоровья.	2	
<b>Тема 20.2 Производственная гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Цели и задачи. 2. Виды производственной гимнастики.		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование производственной гимнастики для укрепления здоровья, достижения профессиональных целей.		

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составление и выполнение комплексов производственной гимнастики для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	2	
<b>Тема 20.3</b> <b>Оздоровительные виды гимнастики</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1 Утренняя гигиеническая гимнастика. 2 Ритмическая гимнастика. 3 Симметричная гимнастика.		
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование оздоровительной гимнастики для укрепления здоровья.		
<b>Тема 20.4</b> <b>Основы методики рационального дыхания</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составление индивидуального комплекса ритмической гимнастики для укрепления здоровья.	2	
	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Дыхательная гимнастика по системе Бутейко. 2. Дыхательная гимнастика Стрельниковой. 3. Школа дыхания «Хатхайоги».		
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование дыхательной гимнастики для укрепления здоровья, достижения жизненных целей.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Написание реферата по теме.	2	
<b>Тема 20.5</b> <b>Основы методики восстановления организма после занятий физическими</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Средства восстановления организма после занятий физическими упражнениями. 2. Методика восстанавливающих процедур.		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование некоторых восстановительных методик, применительно специфики утомления для укрепления здоровья, достижения жизненных целей.		



упражнениями	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Написание реферата на тему «Восстановление организма после занятий физическими упражнениями»	2	
<b>Тема 20.6</b> <b>Основы методики развития силовых способностей</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Методика развития силовых способностей. 2. Комплекс упражнений для развития силы.		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование средств, методов и приёмов развития абсолютной силы, силовой выносливости для укрепления здоровья, достижения жизненных целей. Работа на тренажёрах		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение комплекса физических упражнений для силовой гимнастики	2	
<b>Тема 20.7</b> <b>Акробатические упражнения</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Специальные и подводящие упражнения 2. Стойки на голове, руках, лопатках		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Выполнение акробатических элементов		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение комплекса упражнений на растяжку	2	
<b>Тема 20.8</b> <b>Техника выполнения акробатической комбинации</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1.Общеразвивающие упражнения 2.Акробатическая комбинация из трёх элементов гимнастики.		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Выполнение акробатической комбинации		

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составление и выполнение индивидуального комплекса физических упражнений. Подготовка к зачёту	4	
<b>Тема 20.9</b> <b>Зачёт</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Комплексы производственной гимнастики 2. Гимнастические элементы 3. Контрольные нормативы (поднимание туловища из положения лёжа).		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Выполнение гимнастической комбинации, комплексов производственной гимнастики, контрольных нормативов.		
<b>Раздел 21.</b> <b>Лыжная подготовка и её роль формирования физического развития.</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 21.1</b> <b>Техника безопасности по лыжной подготовке.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. 2. Учебно-тренировочная дистанция 5000 м.		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование обучающимися правил посещения занятий по лыжной подготовке, техники безопасности для укрепления здоровья, достижения жизненных целей.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение ходьбы на лыжах для укрепления здоровья.	2	
<b>Тема 21.2</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2

<b>Способы лыжных ходов</b>	1. Техника передвижения на лыжах. 2. Дистанция 7000 м.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование техники передвижения на лыжах на учебно-тренировочной дистанции для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение оздоровительной ходьбы на лыжах для укрепления здоровья.	2	
<b>Тема 21.3 Техника передвижения попеременным и ходами</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника попеременного двухшажного хода. 2. Техника попеременного четырёхшажного хода.		2 2 2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование техники попеременного двухшажного, четырёхшажного хода на учебно-тренировочной дистанции для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение оздоровительной ходьбы на лыжах для укрепления здоровья.	2	
<b>Тема 21.4 Техника передвижения одновременными ходами</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника одновременного бесшажного хода. 2. Техника одновременного одношажного хода. 3. Техника одновременного двушажного хода.		2 2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование техники передвижения на лыжах одновременным бесшажным, одношажным и двушажным ходами для укрепления здоровья.		

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение оздоровительной ходьбы на лыжах для укрепления здоровья.	2	
<b>Тема 21.5</b> <b>Контрольное</b> <b>занятие по</b> <b>лыжной</b> <b>подготовке</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Дистанция 3000 м девушки. 2. Дистанция 5000 м юноши.		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование ходьбы на лыжах для укрепления здоровья, достижения жизненных целей.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подготовка сообщения по теме «Лыжная подготовка».	2	
<b>Раздел 22.</b> <b>Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>	
<b>Тема 22.1</b> <b>Передачи,</b> <b>подачи мяча</b>	1. Передачи мяча: верхняя, нижняя 2. Техника прямой верхней, нижней подачи мяча.		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование техники выполнения приёма, передачи мяча в учебной игре.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья	2	
<b>Тема 22.2</b> <b>Нападающий</b> <b>удар ,</b> <b>блокирование</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника нападающего удара 2. Техника блокирования		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Выполнение нападающего удара, блокирование. Учебная игра.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья	2	
<b>Тема 22.3</b> <b>Тактика игры</b> <b>в защите и</b> <b>нападении</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Подготовительные и специальные упражнения волейболиста 2. Прием и передача мяча из различных и.п. 3. Подбор мяча после сбросов		2 2 2

	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Двусторонняя игра с применением изученных элементов в волейболе		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья		
<b>Тема 22.4 Контрольное занятие</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2
	1. передача мяча сверху, снизу. 2. Подачи мяча из различных точек в определённую зону.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Выполнение контрольного норматива по волейболу		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья		
<b>Раздел 23. Роль туристическ их походов в формирован ии основ здорового образа жизни.</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 23.1 Организация и методика подготовки к туристическом у походу</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Организация и подготовка похода. 2. Схема последовательности этапов организации и подготовки похода.		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование мероприятий, связанных с подготовкой к походу для укрепления здоровья, достижения жизненных целей.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Подготовка сообщений по теме.		

<b>Тема 23.2</b> <b>Содержание теоретической подготовки и практических занятий</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Последовательность заполнения рюкзака.		2
	2. Установка палатки.		2
	3. Организационное и материально-техническое обеспечение похода.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
Использование практических и тренировочных занятий по туризму для укрепления здоровья.			
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Написание реферата по теме «Туризм». Подготовка к зачёту.	4		
<b>Тема 23.3</b> <b>Зачёт</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Тестовые задания по теме «Туризм».		2
	2. Учебно-тренировочная дистанция.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
Выполнение тестовых заданий по туризму.			
<b>Раздел 24.</b> <b>Лёгкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>36</b>	
<b>Тема 24.1</b> Бег на средние дистанции	1. Бег 500 м.		2
	2. Бег 1000 м.		2
	3. Общая физическая подготовка.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование бега по дистанции с учётом времени для укрепления здоровья, достижения жизненных целей.		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение оздоровительного бега для укрепления здоровья.	2		
<b>Тема 24.2</b> Бег на короткие дистанции	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Низкий старт.		2
	2. Бег по дистанции.		2
	3. Финиширование.		2

	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование техники бега на короткие дистанции для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Выполнение оздоровительного бега для укрепления здоровья.		
<b>Тема 24.3 Развитие скоростно- силовой выносливости.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Общеразвивающие и специальные физические упражнения 2. Тактика бега на средние дистанции		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Бег на 400м (девушки), 1000м (юноши)		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Выполнение оздоровительного бега для укрепления здоровья.		
<b>Тема 24.4 Развитие общей выносливости</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Общеразвивающие упражнения 2. Кросс с ходьбой на дистанции 3 км		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Забег на 3000 км		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Заполнение дневника самоконтроля		
<b>Тема 24.5 Эстафетный бег</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	1. Общеразвивающие упражнения 2. Совершенствовании е техники эстафетного бега		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Выполнение эстафетного бега 4*100м на время		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Выполнение оздоровительного бега для укрепления здоровья		
<b>Тема 24.6 Прыжки в длину с разбега способом</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	1. Общеразвивающие и специальные упражнения 2. Техника прыжка в длину способом «прогнувшись»		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	

«прогнувшись»	Выполнение прыжка в длину способом «прогнувшись» на результат		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение комплекса утренней гимнастики	2	
<b>Тема 24.7</b> <b>Метание гранаты</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>  1.Бег по дистанции 2. Спецупражнения		2 2
	<b>Практическое занятие</b> Метание гранаты с разбега	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составление и выполнение комплекса упражнений силовой гимнастики	2	
<b>Тема 24.8</b> <b>Оздоровительный бег</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 1.Методики оздоровительного бега. 2. Бег по дистанции.		2 2
	<b>Практическое занятие</b> Использование оздоровительного бега для укрепления здоровья.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение оздоровительного бега для укрепления здоровья	2	
<b>Тема 24.9</b> <b>Контрольное занятие по лёгкой атлетике</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1.Специальные подготовительные упражнения 2.Бег на 1000м 3.Метание гранаты		2 2 2
	<b>Практическое занятие</b> Выполнение контрольных нормативов	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение оздоровительного бега для укрепления здоровья	2	



<b>Раздел 25</b> <b>Спортивные</b> <b>игры.</b> <b>Баскетбол.</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 25.1</b> <b>Техника и</b> <b>тактика игры</b> <b>в защите</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Тактика командной защиты. 2. Учебная игра.		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование действий игры в защите: зонная защита, личная защита, защита прессингом для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья.	2	
<b>Тема 25.2</b> <b>Техника и</b> <b>тактика игры</b> <b>в нападении</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	2. Тактика командного нападения. 3. Учебная игра.		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование тактики командного нападения в учебной игре для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья.	2	
<b>Тема 25.3</b> <b>Контрольные</b> <b>занятия</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Броски в кольцо с двух шагов 2. Штрафные броски 7 из 10		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Выполнение контрольных нормативов		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение элементов спортивных игр	2	
<b>Раздел 26</b> <b>Гимнастика</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 26.1</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		

<b>Основы методики восстановления организма после занятий физическими упражнениями</b>	1. Средства восстановления организма после занятий физическими упражнениями. 2. Методика восстанавливающих процедур.		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование некоторых восстановительных методик, применительно специфики утомления для укрепления здоровья, достижения жизненных целей.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подготовка доклада на тему «Восстановление организма после занятий физическими упражнениями». Подготовка к зачёту	4	
<b>Тема 26.2 Зачёт</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Гимнастическая комбинация с использованием изученных элементов 2. Опорный прыжок через козла «наскок –соскок»		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Выполнение контрольных нормативов		
<b>Раздел 27 Лыжная подготовка</b>		<b>24</b>	
<b>Тема 27.1 Техника безопасности по лыжной подготовке. Инструктаж</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. 2. Дистанция 5000 м.		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование обучающимися правил посещения занятий по лыжной подготовке, техники безопасности для укрепления здоровья, достижения жизненных целей.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение ходьбы на лыжах для укрепления здоровья.	2	
<b>Тема 27.2 Совершенство вание техники передвижения</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника лыжных ходов. 2. Дистанция 5000 м.		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	

на лыжах	Использование техники лыжных ходов на учебно-тренировочной дистанции для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение ходьбы на лыжах для укрепления здоровья	2	
<b>Тема 27.3</b> <b>Подъёмы на лыжах в гору.</b> <b>Спуски с горы на лыжах</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника подъёмов способом «полуёлочкой». 2. Техника подъёмов способом «ёлочкой». 3. Техника спусков в «основной стойке». 4. Прохождение дистанции с неровностями.		2 2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование техники преодоления подъёмов и спусков на лыжах для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение ходьбы на лыжах для укрепления здоровья.	2	
<b>Тема 27.4</b> <b>Техника конькового хода</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Имитационные упражнения 2. Техника одношажного конькового лыжного хода 3. Техника двушажного конькового лыжного хода		2 2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Прохождение дистанции до 5 км с использованием изученных лыжных ходов		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подготовка сообщений по теме:»Оздоровительная ходьба на лыжах»	2	
<b>Тема 27.5</b> <b>Контрольное занятие по лыжной подготовке</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Контрольная дистанция 3000 м(девушки) 2. Контрольная дистанция 5000 м(юноши)		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование техники лыжных ходов, прохождение контрольной дистанции с использованием изученных лыжных ходов.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение ходьбы на лыжах для укрепления здоровья. Подготовка к зачёту.	4	

<b>Тема 27.6</b> <b>Дифференциро</b> <b>ванный зачёт</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Лёгкая атлетика.		2
	2. Гимнастика.		2
	3. Волейбол.		2
	4. Баскетбол.		2
	5. Лыжная подготовка.		2
	6. Туризм.		2
<b>Практическое занятие</b>		2	
Использование физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.			
	<b>Всего</b>	<b>476</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация рабочей программы дисциплины требует наличия учебного кабинета лечебной физической культуры, спортивная площадка, тренажерный зал, спортивный зал.

Оборудование учебного кабинета «ЛФК» и тренажерного зала:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-наглядных пособий «УМК»;
- спортивный инвентарь.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;
- музыкальный центр.

Материально-техническое обеспечение спортивного зала, спортивной площадки и тренажерный зал:

- гантели;
- тренажеры;
- гири;
- лыжный инвентарь;
- баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные, теннисные мячи;
- скакалки;
- гимнастические коврики;
- скамейки;
- секундомеры;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.

#### **3.2 Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

**Основные источники:**

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь/ В.И.Ильинич. – М.: Гардарики, 2007. - 366с

2. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009. – 416с
3. Волков В.Ю. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2009. - 322с
4. Барчуков, И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебник для среднего профессионального образования/ И.С. Барчуков. – КноРус — 2011. - 368с.

#### **Дополнительные источники:**

1. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник/ А.А. Бишаева. – Феникс. – 2010г. – 272с.

#### **Интернет-ресурсы:**

1. Российская государственная библиотека [Электронный ресурс] / Центр информ. Технологий РГБ; ред. Власенко Т.В.; Web-мастер Козлова Н.В. - Электрон. Дан. - М.: Рос. Гос. Б-ка, 1997-Режим доступа: <http://www.rsl.ru>, свободный. - Загл. С экрана.-Яз. Рус., англ.
2. «Физическая культура в жизни студента» [ Электронный ресурс]/Рефераты,- Электрон.дан.-М:Справочно-информационный интернет-портал.-Режим доступа: [tpr://hrefak.ru/referat/3572](http://hrefak.ru/referat/3572), свободный.-Загл. С экрана. - Яз. Рус.

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

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также во время зачета (промежуточная аттестация по итогам семестра) и дифференцированный зачёт (итоговая аттестация).

Результаты (усвоенные знания и освоенные умения)	Формы и методы контроля и оценки
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> </ul>	<p>- Зачёт. Дифференцированный зачёт. Оценка уровня физической подготовленности проводится на практических занятиях путём выполнения контрольных тестов по разделам программы, наблюдений. Анализ разработанных комплексов оздоровительных видов гимнастики, производственной гимнастики.</p>
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</li> <li>- Основы здорового образа жизни.</li> </ul>	<p>- Зачёт. Дифференцированный зачёт. Анализ дневников самоконтроля. Тестирование физической подготовленности. Устный опрос.</p> <p>- Зачёт. Дифференцированный зачёт. Анализ дневников самоконтроля. Тестирование физической подготовленности. Устный опрос.</p>

**Обязательные тесты определения технической подготовленности  
студентов по спортивным играм**

№ п\п	Разделы (контрольные упражнения)	I курс	II курс	III курс
<b>1.</b>	<b>Баскетбол</b>	«5» «4» «3»	«5» «4» «3»	«5» «4» «3»
	ведение-2шага-бросок (по 3 броска с правой и левой стороны)	техника	5:4:3	-
	передачи 2мя мячами от стены (1 мин.)	35:25:20	35:25:20	40:35:25
	броски с ближней дистанции (3 точки по 5 бросков)	13:10:8	-	-
	штрафной бросок (из 10)	-	6:5:4	7:6:5
	игра в баскетбол (тактические действия игроков)	-	-	тактика игры в нападении и в защите
<b>2.</b>	<b>Волейбол</b>	«5» «4» «3»	«5» «4» «3»	«5» «4» «3»
	передачи в стену за 1 минуту	-	30:25:20	30:25:20
	передачи над собой	25:20:15	28:22:18	-
	нижняя прямая подача (из 5ти)	5:4:3	5:4:3	5:4:3 (по зонам)
	передачи в парах	30:25:15	-	35:30:20



**Контрольные тесты для оценки уровня физической подготовленности  
по лыжной подготовке для студентов основной медицинской группы.**

№ П/п	Контрольные упражнения	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1	Прохождение дистанции 5 км (юноши)	29'00"	27'30"	26'30"
2	Прохождение дистанции 3 км (девушки)	19'00"	17'30"	15'30"

**Контрольные тесты для оценки уровня физической подготовленности  
по лыжной подготовке для студентов подготовительной медицинской группы.**

№ П/п	Контрольные упражнения	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1	Прохождение дистанции 5 км (юноши)	30'00"	29'30"	27'30"
2	Прохождение дистанции 3 км (девушки)	22'30"	22'00"	19'30"

**Контрольные тесты по волейболу для оценки уровня освоения изученного материала.**

№ П/п	Контрольные упражнения	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1	Передачи мяча над собой сверху, снизу (количество передач)	15	18	20
2	Подачи мяча на точность по ориентирам на площадке (5 подач)	2	3	4
3	Передача в баскетбольное кольцо с собственного подбрасывания с 5 метров (5 передач)	2	3	4

**Контрольные тесты для оценки уровня физической подготовленности по лёгкой атлетике  
для студентов подготовительной медицинской группы**

№ П/П	Вид упражнений	Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
	Оценка						
1	Бег 100м. (сек)	14,6	15	15,4	17,4	17,8	18,5
2	Прыжки в длину с места (см)	180	170	160	145	135	120
3	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» (см)	400	390	380	300	260	250
4	Бег 500м (мин.сек.)	-	-	-	2,10	2,20	2,30
5	Бег 1000м (мин.сек.)	3,45	4,00	4,10	-	-	-
6	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	5	4	3	-	-	-
7	Отжимание на гимнастической скамейке	40	30	25	18	15	12
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (раз)	30	25	20	10	8	6
9	Поднимание туловища (раз, мин)	-	-	-	20	15	10
10	Бег 2000м (мин.сек.)	-	-	-	12,0	12,2	12,4
11	Бег 3000м (мин.сек.)	14,0	14,3	15,0	-	-	-
12	Подскоки со скакалкой (раз, мин)	115	105	95	115	105	95

**Контрольные тесты для оценки уровня физической подготовленности по лёгкой атлетике  
для студентов основной медицинской группы**

№ П/П	Вид упражнений	Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
	Оценка						
1	Бег 100м. (сек)	14,0	14,8	15,0	16,8	17,4	18,2
2	Прыжки в длину с места (см)	200	190	180	160	150	140
3	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» (см)	440	410	400	340	310	270
4	Бег 500м (мин.сек.)	-	-	-	1,55	2,10	2,20
5	Бег 1000м (мин.сек.)	3,35	3,45	4,00	-	-	-
6	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	10	8	6	-	-	-
7	Отжимание на гимнастической скамейке	45	40	30	22	18	15
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (раз)	40	30	20	12	10	8
9	Поднимание туловища (раз, мин)	-	-	-	36	30	26
10	Бег 2000м (мин. сек.)	-	-	-	11,2	11,4	12
11	Бег 3000м (мин. сек.)	13,2	13,4	14	-	-	-
12	Подскоки со скакалкой (раз, мин)	130	120	110	130	120	110

**Примечание:** Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в колледж и физическую активность студента в каникулярное время, и в конце учебного года – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.