

КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«РОДИНСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

**СОГЛАСОВАНО:**

Главный врач КГБУЗ «ЦРБ с. Родино»

С.И. Сердюк

« 07 » июня 2021 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор КГБ ПОУ «РМК»

Т.Я. Кругликов

« 08 » июня 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
на 2020-2024 учебный год  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

программы подготовки специалистов среднего звена  
по специальности 34.02.01. Сестринское дело  
по программе базовой 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) 34.02.01 Сестринское дело, квалификация – медицинская сестра/медицинский брат.

Организация разработчик: КГБ ПОУ «Родинский медицинский колледж».

Разработчик: Буйнов Андрей Андреевич, преподаватель физической культуры высшей категории.

Рекомендована Экспертным советом медицинских колледжей и техникумов Алтайского края

Заключение Экспертного совета № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

© КГБ ПОУ "Родинский медицинский колледж", 2020

© Буйнов А.А., 2020

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	стр. 4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	6
3. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины	39
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	41

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

## **1.1 Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура является частью ППССЗ, составленной в соответствии с требованиями ФГОС по специальности 34.02.01 Сестринское дело, квалификация - медицинская сестра/медицинский брат.

## **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:

ОК1. 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 решения 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 (подчиненных), 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.

ОК 12. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.

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 программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 348 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 174 часа;

самостоятельной работы обучающегося 174 часа.

Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета (8)

## 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>	348
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	174
в том числе:	
практические занятия	172
теоретические занятия	2
в том числе:	
зачёт	10 (из практ. часов)
дифференцированный зачет	2 (из практ. часов)
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	174
в том числе:	
1. Реферативная работа	8
2. Подготовка информационных сообщений	8
3. Разработка (выполнение) индивидуальных комплексов ритмической гимнастики	8
4. Разработка комплексов производственной гимнастики	2
5. Заполнение дневника самоконтроля	4
6. Оздоровительный бег	24
7. Оздоровительная ходьба на лыжах	42
8. Разработка (выполнение) комплексов физических упражнений для развития физических качеств	22
9. Игра в спортивные игры	44
10. Подготовка к зачёту	12
<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> <b>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</b>		4	
<b>Тема 1.1.</b> <b>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	1
	Основная роль физической культуры, её значение и задачи. Основные понятия. Социальное значение физической культуры.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подготовка информационных сообщений по теме.	2	

<b>Раздел 2 Роль лёгкой атлетики в формировании основ здорового образа жизни.</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Низкий старт.</li> <li>2. Бег по дистанции.</li> <li>3. Финиширование.</li> </ol> <p><b>Практическое занятие</b></p> <p>Использование техники бега на короткие дистанции для укрепления здоровья.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>Выполнение оздоровительного бега для укрепления здоровья.</p>		2 2 2
<b>Тема 2.2. Бег на средние дистанции</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Высокий старт.</li> <li>2. Бег по дистанции.</li> <li>3. Финиширование.</li> </ol> <p><b>Практическое занятие</b></p> <p>Использование техники бега на средние дистанции для укрепления здоровья.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>Выполнение оздоровительного бега для укрепления здоровья</p>		2 2 2
<b>Тема 2.3.</b>			



<b>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>Тема 2.4. 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>Раздел 3. Роль гимнастики в формировании основ здорового образа жизни.</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 3.1. Самоконтроль</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2

<b>в процессе физического воспитания</b>	1. Дневник самоконтроля. 2. Методы самоконтроля.		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 3.2. Ритмическая гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2 2
	1. Задачи ритмической гимнастики. 2. Методика проведения ритмической гимнастики.		
	<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 3.3. Корригирующая гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2 2
	1. Общие задачи корригирующей гимнастики. 2. Специальные и общеразвивающих упражнения.		
	<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 3.4. Общая</b>			2
	<b>Содержание учебного материала</b>		2

<b>физическая подготовка</b>	1. Подскоки со скакалкой за 30 сек. 2. Гимнастические упражнения на гимнастическом коврике. 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 3.5. 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.		2	
	<b>Практическое занятие</b>	2		
Использование оценки уровня развития физических способностей обучающихся для укрепления здоровья, достижения жизненных целей.				
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение индивидуальных комплексов физических упражнений для развития физических качеств и укрепления здоровья.	2			

<b>Раздел 4. Роль баскетбола в формирован ии основ здорового образа жизни.</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 4.1. Правила игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Правила игры в баскетбол.		2
	2. Двусторонняя учебная игра.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование игры в баскетбол для укрепления здоровья.		
<b>Тема 4.2. Элементы техники баскетбола</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Ведение баскетбольного мяча по площадке.		2
	2. Передачи мяча.		2
	3. Эстафеты с элементами с элементами игры.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
Использование основных элементов техники баскетбола: держание мяча, ловля мяча, ведение мяча, передачи мяча для укрепления здоровья.			
<b>Тема 4.3. Броски мяча в</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья.		
	<b>Содержание учебного материала</b>		2
			2

кольцо	1. Броски мяча в кольцо. 2. Подвижные игры с элементами баскетбола.		
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование техники бросков мяча в кольцо для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья.	2	
<b>Тема 4.4.</b> <b>Двусторонняя игра</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Подвижные игры с элементами баскетбола. 2. Игра в баскетбол.		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование основных технических элементов баскетбола в двусторонней учебной игре для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья.	2	
<b>Раздел 5.</b> <b>Роль волейбола в формировании основ здорового образа жизни.</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 5.1.</b> <b>Правила игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Правила игры в волейбол. 2. Двусторонняя игра.		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	

	Использование терминологии, правил в двусторонней игре в волейбол для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья.	2	
<b>Тема 5.2.</b> <b>Стойки и перемещения игроков по площадке</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Стойки и перемещения игроков по площадке. 2. Двусторонняя учебная игра.		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование основных стоек и перемещений игроков по площадке для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья.	2	
<b>Тема 5.3.</b> <b>Техника владения мячом</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Виды подач мяча. 2. Передачи мяча. 3. Подвижные игры с элементами волейбола.		2 2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование техники владения мячом, передачи, подачи для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья.	2	
<b>Тема 5.4.</b> <b>Двусторонняя игра</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Подачи мяча. 2. Двусторонняя игра.		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование основных элементов техники волейбола в двусторонней игре для укрепления здоровья.		

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья. Подготовка к зачёту.	4	
<b>Тема 5.5. Зачёт</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Волейбол.		2
	2. Баскетбол.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование штрафного броска в баскетбол, подачи мяча и передачи мяча в волейболе для укрепления здоровья.		
<b>Раздел 6. Роль лыжной подготовки в формирован ии основ здорового образа жизни.</b>		<b>28</b>	
<b>Тема 6.1. Техника безопасности</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке.		2
	2. Прохождение 5 км дистанции.		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 оздоровительной ходьбы на лыжах для укрепления здоровья.	2	
<b>Тема 6.2.</b> <b>Способы лыжных ходов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника одновременного безшажного хода. 2. Техника одновременного одношажного хода. 3. Техника одновременного двухшажного хода.		2 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 6.3.</b> <b>Подъёмы на лыжах в гору</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Преодоления подъёмов на лыжах способом «полуёлочкой». 2. Преодоление подъёмов на лыжах способом «ёлочкой».		2 2
	<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 6.4.</b> <b>Спуски с гор на лыжах</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	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.		2 2 2
	<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 6.5.</b> <b>Торможения при спусках</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Торможения «плугом».		2
	2. Торможения «упором».		2
	3. Торможение боковым соскальзыванием.		2
	4. Остановка падением.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование техники торможений на учебно-тренировочной дистанции для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение оздоровительной ходьбы на лыжах для укрепления здоровья.	2	
<b>Тема 6.6.</b> <b>Повороты на лыжах в движении</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Поворот переступанием.		2
	2. Поворот упором.		2
	3. Поворот на параллельных лыжах.		2
		<b>Практическое занятие</b>	2
	Использование поворотов на лыжах в движении на учебно-тренировочной дистанции для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение оздоровительной ходьбы на лыжах для укрепления здоровья.	2	
<b>Тема 6.7.</b> <b>Итоговое занятие по лыжной подготовке</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Дистанции 3 км (девушки).		2
	2. Дистанции 5 км (юноши).		2
		<b>Практическое занятие</b>	2
	Использование ходьбы на лыжах для укрепления здоровья, достижения жизненных целей.		

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение оздоровительной ходьбы на лыжах для укрепления здоровья.	2	
<b>Раздел 7. Гимнастика её роль в физическом развитии.</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 7.1. Корректирующая гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Общие задачи корректирующей гимнастики. 2. Специальные и общеразвивающие упражнения.		1 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 7.2. 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 7.3 Основы методики</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Методика развития силовых способностей. 2. Комплекс упражнений для развития силы.		2 2

развития силовых способностей	<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 8. Волейбол и его роль в физическом развитии.</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 8.1. Поддачи мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Верхняя прямая подача.		2
	2. Верхняя боковая подача.		2
	3. Нижняя прямая подача.		2
	4. Нижняя боковая подача.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
Использование техники поддачи мяча через сетку в игре для укрепления здоровья.			
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья.	2		
<b>Тема 8.2. Передачи мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	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 8.3</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2

<b>Двусторонняя игра</b>	1. Специальные упражнения волейболиста. 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 9. Лёгкая атлетика и её роль в физическом развитии .</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 9.1. Принципы организации разминки в учебно-тренировочном занятии</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Общие физические упражнения. 2. Специальные и подводящие упражнения.		2 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 9.2 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 9.3</b> <b>Эстафетный бег</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Стартовые положения бегунов. 2. Передача эстафетной палочки. 3. Зона передачи эстафетной палочки.		2 2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование техники эстафетного бега для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение оздоровительного бега для укрепления здоровья.	2	
<b>Тема 9.4</b> <b>Оздоровительный бег</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Специальные упражнения бегуна. 2. Бег по дистанции.		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование техники оздоровительного бега для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение оздоровительного бега для укрепления здоровья. Подготовка к зачёту.	4	
<b>Тема 9.5 Зачёт</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Бег 100 м. 2. Бег 2000 м (девушки). 3. Бег 3000 м (юноши).		2 2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование бега по дистанции для укрепления здоровья.		

<b>Раздел 10. Лёгкая атлетика.</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 10.1 Основы методики развития выносливости</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Средства и методы развития выносливости. 2. Бег по дистанции.		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	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 10.2 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 10.3 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>Тема 10.4</b> <b>Прыжки в длину (высоту)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Специальные и подводящие упражнения. 2. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение оздоровительного бега для укрепления здоровья.	2	
<b>Тема 10.5</b> <b>Оздоровительный бег</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Специальные упражнения бегуна. 2. Бег по дистанции.		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование техники оздоровительного бега для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение оздоровительного бега для укрепления здоровья.	2	
<b>Раздел 11.</b> <b>Гимнастика.</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 11.1</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.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение комплекса развития силовых способностей для укрепления здоровья.	2	
<b>Тема 11.2</b> <b>Основы методики развития</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Методика развития гибкости. 2. Комплекс упражнений для развития гибкости.		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	

<b>гибкости</b>	Использование средств, методов и приёмов развития активной и пассивной гибкости для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение комплекса упражнений для развития гибкости, укрепления здоровья.	2	
<b>Тема 11.3 Нетрадиционн ые виды гимнастики</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Дыхательная гимнастика. 2. Атлетическая гимнастика. 3. Стретчинг-гимнастика. 4. Спортивная аэробика.		2 2 2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование комплексов нетрадиционных видов гимнастики для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение комплекса ритмической гимнастики для укрепления здоровья.	2	
<b>Тема 11.4 Контрольные нормативы</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Прыжки в длину с места. 2. Подтягивание на перекладине (юноши). 3. Поднимание туловища из положения лёжа на спине (девушки). 4. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. 5. Подскоки со скакалкой за 60 сек..		2 2 2 2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование контрольных нормативов для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение индивидуальных комплексов физических упражнений для развития физических качеств, укрепления здоровья.	2	



<b>Раздел 12. Роль баскетбола в физическом развитии.</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 12.1 Обобщение знаний об элементах игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Передачи мяча.		2
	2. Ведение мяча.		2
	3. Броски мяча по кольцу.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование основных элементов баскетбола в двусторонней игре для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Подготовка сообщения о спортивной игре «Баскетбол».		
<b>Тема 12.2 Ловля и передача мяча на месте и в движении</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Специальные упражнения баскетболиста.		2
	2. Двусторонняя игра.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
		Использование способов передачи мяча, отработка умений и навыков в двусторонней игре для укрепления здоровья.	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья.		
<b>Тема 12.3 Взаимодействи е двух игроков с последующим броском мяча по кольцу</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника и тактика игры в нападении.		2
	2. Двусторонняя учебная игра.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
		Использование техники и тактики игры в нападении для укрепления здоровья.	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья.		
<b>Тема 12.4</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		

<b>Техника и тактика игры в защите</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>Раздел 13. Спортивные игры. Волейбол.</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 13.1 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
	<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 13.2 Техника прямой нижней (верхней) подачи и приёма после неё</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Элементы техники волейбола. 2. Двусторонняя учебная игра.		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	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 13.3</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2

<b>Совершенствование техники владения волейбольным мячом</b>	1. Элементы техники волейбола. 2. Двусторонняя учебная игра.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование техники владения волейбольным мячом в двусторонней игре для укрепления здоровья.		
<b>Тема 13.4. Двусторонняя игра</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья. Подготовка к зачёту.	4	
	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Двусторонняя учебная игра.		
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Применение основных элементов техники волейбола в двусторонней игре.		
<b>Тема 13.5 Зачёт</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья.	2	
	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Баскетбол. 2. Волейбол.		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование элементов спортивных игр для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.		
	<b>Раздел 14. Лыжная подготовка и её роль в формировании физического развития.</b>	<b>28</b>	

<b>Тема 14.1</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>Тема 14.2</b> <b>Способы лыжных ходов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника передвижения на лыжах. 2. Дистанция 7000 м.		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование техники передвижения на лыжах на учебно-тренировочной дистанции для укрепления здоровья.		
<b>Тема 14.3</b> <b>Техника передвижения попеременным и ходами</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>Тема 14.4</b> <b>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	
	Выполнение оздоровительной ходьбы на лыжах для укрепления здоровья.		

	Использование техники передвижения на лыжах одновременным бесшажным, одношажным и двухшажным ходами для укрепления здоровья.		
<b>Тема 14.5. Способы лыжных ходов</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение оздоровительной ходьбы на лыжах для укрепления здоровья.	2	
	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника попеременного двухшажного хода. 2. Техника попеременного четырёхшажного хода.		
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование техники попеременного двухшажного, четырёхшажного хода на учебно-тренировочной дистанции для укрепления здоровья.		
<b>Тема 14.6 Подъёмы на лыжах в гору. Спуски с горы на лыжах</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение оздоровительной ходьбы на лыжах для укрепления здоровья.	2	
	<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 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование техники преодоления подъёмов и спусков на лыжах для укрепления здоровья.		
<b>Тема 14.7 Торможения, повороты на лыжах</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение оздоровительной ходьбы на лыжах для укрепления здоровья.	2	
	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника торможений. 2. Техника поворотов на лыжах. 3. Прохождения учебной дистанции с неровностями.		2 2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование техники торможений на лыжах при спусках для укрепления здоровья.		
<b>Тема 14.7 Торможения, повороты на лыжах</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение оздоровительной ходьбы на лыжах для укрепления здоровья.	2	

<b>Тема 14.8</b> <b>Итоговое</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 15.</b> <b>Роль</b> <b>гимнастики</b> <b>в</b> <b>формирован</b> <b>ии</b> <b>физических</b> <b>качеств.</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 15.1</b> <b>Основы</b> <b>методики</b> <b>рационального</b> <b>дыхания</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Дыхательная гимнастика по системе Бутейко. 2. Дыхательная гимнастика Стрельниковой. 3. Школа дыхания «Хатхайоги».		2 2 2
	<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 15.2</b> <b>Оздоровитель</b> <b>ные виды</b> <b>гимнастики</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Утренняя гигиеническая гимнастика. 2. Ритмическая гимнастика. 3. Симметричная гимнастика.		2 2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование оздоровительной гимнастики для укрепления здоровья.		

	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составление индивидуального комплекса ритмической гимнастики для укрепления здоровья.</p>	2	
<p><b>Раздел 16.</b> <b>Роль волейбола в формировании физических качеств.</b></p>		<b>4</b>	
<p><b>Тема 16.1</b> <b>Передачи, подачи мяча</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>		
	<p>1. Техника прямой верхней подачи мяча. 2. Техника прямой нижней подачи мяча. 3. Двусторонняя игра.</p>		2 2 2
	<p><b>Практическое занятие</b></p>	2	
	<p>Использование техники выполнения технического приёма передачи мяча в учебной игре для укрепления здоровья.</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья.</p>	2	
<p><b>Раздел 17.</b> <b>Роль туристических походов в формировании основ здорового образа жизни.</b></p>		<b>12</b>	

<b>Тема 17.1</b> <b>Организация и методика подготовки к туристическому походу</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Организация и подготовка похода.		2
	2. Схема последовательности этапов организации и подготовки похода.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование мероприятий, связанных с подготовкой к походу для укрепления здоровья, достижения жизненных целей.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Написание реферата по теме.	2	
<b>Тема 17.2</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. Подготовка к зачёту.	4	
<b>Тема 17.3</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 18</b> <b>Роль лёгкой атлетики в формировании физических качеств.</b>		<b>8</b>	



<b>Тема 18.1 Бег на средние дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	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 18.2 Оздоровительный бег</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Бег 2000 м.		2
	2. Бег 3000 м.		2
	3. Общая физическая подготовка.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование общей выносливости при беге на длинные дистанции для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение оздоровительного бега для укрепления здоровья.	2	
<b>Раздел 19. Оздоровительная и производственная гимнастика.</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 19.1 Оздоровительные виды гимнастики</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Ритмическая гимнастика.		2
	2. Аэробная гимнастика.		2
	3. Стретчинг-гимнастика.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	

	Использование оздоровительной гимнастики для укрепления здоровья, достижения жизненных целей.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение комплекса ритмической гимнастики для укрепления здоровья.	2	
<b>Тема 19.2 Производственная гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Цели и задачи. 2. Виды производственной гимнастики.		1 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 19.3 Основы методики восстановления организма после занятий физическими упражнениями</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.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Написание реферата на тему «Восстановление организма после занятий физическими упражнениями»	2	
<b>Раздел 20. Спортивные игры. Баскетбол.</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 20.1 Техника и тактика игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	3. Тактика командной защиты. 4. Учебная игра.		2 2

в защите	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование действий игры в защите: зонная защита, личная защита, защита прессингом для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья.		
<b>Тема 20.2 Техника и тактика игры в нападении</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2 2
	1. Тактика командного нападения. 2. Учебная игра.		
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование тактики командного нападения в учебной игре для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья.		
<b>Раздел 21. Волейбол, его роль в укреплении здоровья.</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 21.1 Техника верхней и нижней передач двумя руками</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2 2
	1. Техника верхней и нижней передач двумя руками. 2. Учебная игра.		
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование техники изученных приёмов для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Подготовка сообщения о спортивной игре «Волейбол».		
<b>Тема 21.2 Техника прямой</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2 2
	1. Техника прямой верхней и нижней подачи и приём после неё. 2. Учебная игра.		

нижней (верхней) подачи и приёма после неё	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование прямой нижней и верхней подачи и приёма после неё для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение элементов спортивных игр.	2	
<b>Тема 21.3</b> <b>Совершенство</b> <b>элементов</b> <b>игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2 2
	1. Общая физическая подготовка. 2. Учебная игра.		
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование технических элементов волейбола в учебной игре для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья. Подготовка к зачёту.	4	
<b>Тема 21.4</b> <b>Зачёт</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2 2
	1. Итоговое тестирование. 2. Элементы техники игры в волейбол.		
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование технических элементов волейбола в учебной игре для укрепления здоровья.		

<b>Раздел 22. Роль лыжной подготовки в формирован ии физических качеств и укреплении здоровья.</b>		<b>32</b>	
<b>Тема 22.1 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 22.2 Совершенство вание техники передвижения на лыжах</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника лыжных ходов. 2. Дистанция 5000 м.		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	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 22.3</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
	2. Техника подъёмов способом «ёлочкой».		2
	3. Техника спусков в «основной стойке».		2
	4. Прохождение дистанции с неровностями.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование техники преодоления подъёмов и спусков на лыжах для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Выполнение ходьбы на лыжах для укрепления здоровья.		
<b>Тема 22.4</b> <b>Торможения, повороты на лыжах</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника торможений.		2
	2. Техника поворотов на лыжах.		2
	3. Прохождения учебной дистанции с неровностями.		2
		<b>Практическое занятие</b>	2
	Использование техники торможений на лыжах при спусках для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Выполнение ходьбы на лыжах для укрепления здоровья.		
<b>Тема 22.5</b> <b>Совершенство вание техники передвижения на лыжах</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника лыжных ходов.		2
	2. 10 000 м.		2
		<b>Практическое занятие</b>	2
	Равномерное прохождение дистанции.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Выполнение ходьбы на лыжах для укрепления здоровья.		

<b>Тема 22.6</b> <b>Контрольное тестирование</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Контрольная дистанция 3000 м.		2
	2. Контрольная дистанция 5000 м.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование техники передвижения на лыжах для укрепления здоровья.		
<b>Тема 22.7</b> <b>Контрольное тестирование</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Контрольная дистанция 3000 м.		2
	2. Контрольная дистанция 5000 м.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование техники передвижения на лыжах для укрепления здоровья.		
<b>Тема 22.8</b> <b>Дифференцированный 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>348</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).

<b>Результаты (усвоенные знания и освоенные умения)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки</b>
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	- 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.
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: - О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.  - Основы здорового образа жизни.	- Зачёт. Дифференцированный зачёт. Анализ дневников самоконтроля. Тестирование физической подготовленности. Устный опрос.  - Зачёт. Дифференцированный зачёт. Анализ дневников самоконтроля. Тестирование физической подготовленности. Устный опрос.

**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.