

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Махачева Хатна Гаджиевна
Должность: Директор
Дата подписания: 21.09.2021 14:49
Уникальный идентификатор документа:
371b5d585809df57735dcd3b1a083a80f62f3fb2

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Дагестан «Дагестанский базовый медицинский колледж им. Р.П.Аскерханова»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
для специальности 33.02.01 Фармация
(на базе основного общего образования)
Базовый уровень подготовки

МАХАЧКАЛА 2022

<p>ПЕРЕСМОТРЕНА И ОДОБРЕНА Цикловой методической комиссией преподавателей общественных и общеобразовательных дисциплин №2 Протокол № 10 от 08.06.2022г.</p>	<p>РАЗРАБОТАНА 2 на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальностям 33.02.01. Фармация (на базе основного общего образования)</p>
<p>Председатель цикловой методической комиссии</p> <p> / И.Г.Ибрагимов</p>	<p>Заместитель директора по учебной работе</p> <p> И.Г.Исадибирова</p>

Организация-разработчик: ГБПОУ РД «Дагестанский базовый медицинский колледж им. Р.П.Аскерханова»

Составитель:
Бексултанов Салахутдин Магомедович - преподаватель ГБПОУ РД «ДБМК»

Рекомендована: Методическим советом ГБПОУ РД «ДБМК»
протокол № 8 от 22.06.2022г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.Общая характеристика рабочей программы дисциплины	4
2.Структурное содержание учебной дисциплины.....	7
3.Условия реализации учебной программы дисциплины.....	23
4.Контроль и оценка результатов освоения дисциплины.....	24

1. Общая характеристика рабочей программы дисциплины ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 33.02.01. Фармация (на базе основного общего образования).

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины:

Выпускник, освоивший образовательную программу, по предмету ОГСЭ.04 Физическая культура, должен обладать следующими общими компетенциями (далее - ОК):

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Освоение содержания учебной дисциплины по предмету ОГСЭ.04 Физическая культура обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

Личностные результаты освоения дисциплины.
<p>ЛР 7 - Осознающий и деятельно выражающий приоритетную ценность каждой человеческой жизни, уважающий достоинство личности каждого человека, собственную и чужую уникальность, свободу мировоззренческого выбора, самоопределения. Проявляющий бережливое и чуткое отношение к религиозной принадлежности каждого человека, предупредительный в отношении выражения прав и законных интересов других людей.</p>
<p>ЛР 9 - Сознательный ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность),</p>

демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде.
ЛР 17 - Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности
ЛР 22 - Способный планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

Метапредметные результаты освоения дисциплины:
МР1 - умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
МР2 - умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
МР3 - владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
МР4 - готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
МР5 - умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

Предметные результаты освоения дисциплины:
ПР1 - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)
ПР2 - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения

заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
ПР3 - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
ПР4 - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
ПР5 - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике и спортивным играм при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;
- подготовка к профессиональной деятельности и службе в ВС РФ.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- о роли двигательной активности в жизни человека.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	344
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172
Практические занятия	172
Самостоятельная работа обучающегося	172
Итоговая аттестация: 1-5 семестр – зачет 6 семестр - дифференцированный зачет	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень усвоения
1	2		3	4
Раздел 1. Легкая атлетика.			36	
Тема 1.1 Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	Содержание практического занятия		18(0/18)	2
	1	Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.	2	ОК 2,3,6,7,8. ЛР 7,9,17,22.
	2	Социальные функции физической культуры.		
	3	Физическая культура в структуре профессионального образования.		
	4	Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие.		
	3	Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года.		
Тема 1.2. Бег на короткие дистанции.	1	Краткие сведения о развитии легкой атлетики в России и ее место в учебном процессе.	2	ОК 2,3,4,6,7,8. ЛР 7,9,17,22.
	2	Обучение техники бега на короткие дистанции (низкий старт, разбег, бег по дистанции, финиширование)		
	3	Развитие физических качеств (быстроты, силы, координации движений, ловкости и т.д.)		
	4	Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).		
Бег на короткие дистанции.	1	Обучение техники бега на короткие дистанции.	2	
	2	Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).		
	3	Развитие физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)		
	4	Выполнение К.Н. – бег 30,60 метров.		
Бег на короткие дистанции.	1	Техники бега на короткие дистанции с низкого старта.	2	
	2	Развитие физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)		
	3	Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).		
	4	Выполнение К.Н. – бег 100 метров.		
Бег на короткие дистанции.	1	Обучение техники бега на короткие дистанции.	2	
	2	Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, бег по		

		дистанции , финиширование).		
	3	Выполнение К.Н.– 200м.		
Тема 1.3. Бег на средние дистанции	1	Обучение техники бега на средние дистанции.	2	
	2	Комплекс упражнений для развития физических качеств.		
	3	Выполнение К.Н.– 400м.		
	4	Повышение уровня ОФП . Воспитание выносливости.		
Бег на средние дистанции	1	Обучение техники бега на средние дистанции.	2	
	2	Комплекс упражнений для развития физических качеств.		
	3	Выполнение К.Н.– 800м.		
	4	Оздоровительный бег без учета времени.		
Тема 1.4. Прыжок в длину с места.	1	Обучение техники прыжка в длину с места.	2	
	2	Повышение уровня ОФП (специальные прыжковые упражнения).		
	3	Выполнение К.Н. – прыжок в длину с места.		
Тема 1.5. Прыжок в длину с разбега	1	Обучение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	
	2	Повышение уровня ОФП (специальные беговые и прыжковые упражнения).		
	3	Выполнение К.Н. – прыжок в длину с разбега.		
	Самостоятельная работа		18	
	Составление комплексов упражнений. Овладение техникой бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.			
Раздел 2. Спортивные игры – Волейбол.			24	
Тема 2.1. Техника перемещений и стоек, техника верхней и нижней передачи мяча двумя руками.	Содержание практического занятия		12 (0/12)	2
	1	История волейбола и ее развитие в России. Ознакомить студентов с правилами игры волейбол.	2	ОК 2,3,4,6,7,8. ЛР 7,9,17,22
	2	Обучение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками.		
	3	Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач.		
	4	Техника передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения		
Тема 2.2. Техника нижней прямой подачи мяча и приёма после неё.	1	Обучение техники нижней подачи мяча и приёма после неё.	2	
	2	Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками.		
	3	Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте.		

	4	Повышение уровня ОФП. Учебная игра.		
Тема 2.3. Техника верхней прямой подачи мяча и приёма после неё.	1	Обучение техники верхней подачи мяча и приёма после неё	2	
	2	Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками.		
	3	Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте.		
	4	Повышение уровня ОФП. Учебная игра.		
Тема 2.4. Техника нападающего удара. Техника изученных приёмов.	1	Техника прямого нападающего удара.	2	
	2	Обучение нападающего удара с переводом влево или вправо.		
	3	Упражнение с мячом в парах через сетку.		
	4	Применение изученных приемов в учебной игре.		
Тема 2.5. Техника блокирования.	1	Обучение техники блокированию (одиночным и групповым)	2	
	2	Блокирование ударов с передней и задней линии.		
	3	Развитие быстроты и прыгучести.		
	4	Повышение уровня ОФП. Учебная игра.		
Тема 2.6. Техника владения волейбольным мячом.	1	Приём К.Н.: передача мяча над собой снизу и сверху.	2	
	2	Приём К.Н.: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.		
	3	Учебная игра с применением изученных положений		
	Самостоятельная работа		12	
	Закрепление техники владения мячом в волейболе. Выполнение утренней гимнастики, составление и выполнение комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации.			
Раздел 3. Гимнастика			20	
Тема 3.1. Гимнастика: Акробатика.	Содержание		10 (0/10)	2 ОК 2,3,4,6,7,8. ЛР 7,9,17,22
	1	Краткие сведения о развитии гимнастики в России и ее место в учебном процессе.	2	
	2	Обучение технике выполнения акробатических упражнений		
	3	Строевые упражнения. Обучения перестроениям на месте и в движении.		
Гимнастика: Акробатика	1	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений	2	
	2	ОРУ на развитие физических качеств.		
	3	Выполнение К.Н. – элементы акробатики		
Тема 3.2. Гимнастика: Сгибание и разгибание рук в	1	Техника упражнений на развитие силы.	2	
	2	Выполнение К.Н.: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической		

упоре лежа на гимнастической скамейке.		скамейке.		
	3	Развитие координационных возможностей.		
Тема 3.3. Гимнастика: Опорный прыжок.	1	Обучение техники выполнения опорного прыжка	2	
	2	Техника выполнения упражнений со скакалкой.		
	3	ОРУ на развитие физических качеств.		
	4	Выполнение К.Н.: упражнение на гибкость из положения стоя наклон в глубину.		
Тема 3.4. Гимнастика: подъем туловища из положения лежа на спине.	1	Развитие мышц брюшного пресса посредством ОРУ	2	
	2	Овладение техникой выполнения упражнений силовой направленности.		
	3	Выполнение К.Н.: поднимание туловища за 1 мин.		
		Самостоятельная работа	10	
		Составление комплексов упражнений. Выполнение комплексов упражнений на развитие (гибкости, ловкости, силы и координации)		
Раздел 4. Спортивные игры – Баскетбол.			28	
Тема 4.1. Техника перемещений и стоек. Техника выполнения ведения и передачи мяча в баскетболе.	Содержание практического занятия		14 (0/14)	2
	1	История баскетбола и ее развитие в России. Ознакомить студентов с правилами игры баскетбол.	2	ОК 2,3,4,6,7,8. ЛР 7,9,17,22
	2	Обучение техники перемещения и стоек, ведения и передачи мяча.		
	3	Основные направления развития физических качеств.		
	4	Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.		
Тема 4.2. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места и в движении.	1	Обучение техники ведения мяча правой и левой рукой.	2	
	2	Обучение передач мяча в парах встречно и в движении.		
	3	Обучение техники броска мяча в кольцо с места и в движении.		
	4	Повышение уровня ОФП (специальные беговые и прыжковые упражнения).		
Тема 4.3. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места и в движении.	1	Обучение техники ведения мяча правой и левой рукой.	2	
	2	Обучение передач мяча в парах встречно и в движении.		
	3	Обучение техники броска мяча в кольцо с места и в движении		
	4	Повышение уровня ОФП (специальные беговые и прыжковые упражнения).		
Тема 4.4. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.	1	Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».	2	
	2	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо.		

	3	Развитие логического мышления в баскетболе.		
	4	Повышение уровня ОФП (специальные беговые и прыжковые упражнения)		
Тема 4.5. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и по кругу, правила баскетбола.	1	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и по кругу.	2	
	2	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.		
	3	Закрепление техники выполнения среднего броска с места.		
	4	Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.		
Тема 4.6. Техника владения техническими элементами баскетбола	1	Обучение перехвата мяча в баскетболе.	2	
	2	Обучение вырыванию и выбиванию мяча в баскетболе		
	3	Обучение тактического действия в нападении и в защите		
	4	Развитие двигательных качеств посредством эстафет, с элементами баскетбола и игры в баскетбол		
Тема 4.7. Техника владения баскетбольным мячом.	1	Совершенствование техники владения мячом.	2	
	2	Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом.		
	3	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок».		
	4	Закрепление технических элементов баскетбола в учебной игре.		
	Самостоятельная работа		14	
	Закрепление техники владения баскетбольным мячом. Выполнение комплексов специальных упражнений на развитие силы, ловкости, быстроты и координации.			
Раздел 5. Легкая атлетика.			44	
Тема 5.1. Бег на короткие дистанции.	Содержание практического занятия		22(0/22)	2
	1	Обучение техники бега на короткие дистанции.	2	ОК 2,3,4,6,7,8. ЛР 7,9,17,22
	2	Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).		
	3	Развитие физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)		
	4	Выполнение К.Н. – бег 30,60 метров.		
Бег на короткие дистанции.	1	Техники бега на короткие дистанции с низкого старта.	2	
	2	Развитие физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)		
	3	Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).		
	4	Выполнение К.Н. – бег 100 метров.		
Бег на короткие дистанции.	1	Обучение техники бега на короткие дистанции.	2	

	2	Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, бег по дистанции , финиширование).		
	3	Выполнение К.Н.– 200м.		
Тема 5.2. Бег на средние дистанции	1	Обучение техники бега на средние дистанции.	2	
	2	Комплекс упражнений для развития физических качеств.		
	3	Выполнение К.Н.– 400м.		
	4	Повышение уровня ОФП . Воспитание выносливости.		
Бег на средние дистанции	1	Обучение техники бега на средние дистанции.	2	
	2	Комплекс упражнений для развития физических качеств.		
	3	Выполнение К.Н.– 800м.		
	4	Оздоровительный бег без учета времени.		
Тема 5.3. Прыжок в длину с места.	1	Обучение техники прыжка в длину с места.	2	
	2	Повышение уровня ОФП (специальные прыжковые упражнения).		
	3	Выполнение К.Н. – прыжок в длину с места.		
Тема 5.4. Прыжок в длину с разбега	1	Обучение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	
	2	Повышение уровня ОФП (специальные беговые и прыжковые упражнения).		
	3	Выполнение К.Н. – прыжок в длину с разбега.		
Тема 5.5. Метание гранаты на дальность.	1	Обучение техники метания гранаты с разбега (2-3 шага).	2	
	2	Подготовительные упражнения для метания гранаты.		
	3	Повышение уровня ОФП. Развитие координации и силовых качеств		
	4	Выполнение К.Н.- Метание гранаты		
Тема 5.6. Эстафетный бег.	1	Техника эстафетного бега 4*100м.	2	
	2	Овладение техникой передачи эстафетной палочки на месте, в движении		
	3	Совершенствование техники метания гранаты.		
	4	Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)		
Тема 5.7. Толкание ядра	1	Обучение техникой толканием ядра – 3,5.7 кг.	2	
	2	Развитие и совершенствование физических качеств.		
	3	Выполнение К.Н.- Толкание ядра		
Тема 5.8. Бег на длинные дистанции.	1	Обучение техникой бега на длинные дистанции.	2	
	2	Овладение техникой высокого старта, стартового разбега, бег по дистанции, финиширования.		
	3	Разучивание комплексов специальных упражнений.		

	4	Выполнение К.Н.: 1000 – девушки, 2000 метров – юноши.		
	Самостоятельная работа		22	
	Составление комплексов упражнений. Овладение техникой бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.			
Раздел 6. Легкая атлетика.			40	
Тема 6.1. Бег на короткие дистанции.	Содержание практического занятия		20 (0/20)	2
	1	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	2	ОК 2,3,4,6,7,8. ЛР 7,9,17,22
	2	Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).		
	3	Развитие физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)		
	4	Выполнение К.Н. – бег 30,60 метров.		
Бег на короткие дистанции.	1	Совершенствование техники бега на короткие дистанции .	2	
	2	Развитие физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)		
	3	Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).		
	4	Выполнение К.Н. – бег 100 метров.		
Бег на короткие дистанции	1	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	2	
	2	Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, бег по дистанции , финиширование).		
	3	Выполнение К.Н.– 200м.		
Тема 6.2. Бег на средние дистанции	1	Совершенствование техники бега на средние дистанции.	2	
	2	Комплекс упражнений для развития физических качеств.		
	3	Выполнение К.Н.– 400м.		
	4	Повышение уровня ОФП . Воспитание выносливости.		
Бег на средние дистанции	1	Совершенствование техники бега на средние дистанции.	2	
	2	Комплекс упражнений для развития физических качеств.		
	3	Выполнение К.Н.– 800м.		
	4	Оздоровительный бег без учета времени.		
Тема 6.3.Прыжок в длину с места.	1	Совершенствование техники прыжка в длину с места.	2	
	2	Повышение уровня ОФП (специальные прыжковые упражнения).		
	3	Выполнение К.Н. – прыжок в длину с места.		
Тема 6.4.Прыжок в длину с	1	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	

разбега	2	Повышение уровня ОФП (специальные беговые и прыжковые упражнения).		
	3	Выполнение К.Н. – прыжок в длину с разбега.		
Тема 6.5. Метание гранаты на дальность.	1	Совершенствование техники метания гранаты с разбега (2-3 шага).	2	
	2	Подготовительные упражнения для метания гранаты.		
	3	Повышение уровня ОФП. Развитие координации и силовых качеств		
	4	Выполнение К.Н.- Метание гранаты		
Тема 6.6. Эстафетный бег.	1	Техника эстафетного бега 4*100м.	2	
	2	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки на месте и в движении		
	3	Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)		
Тема 6.7. Бег на длинные дистанции	1	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	2	
	2	Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, бег по дистанции, финиширования.		
	3	Разучивание комплексов специальных упражнений.		
	4	Выполнение К.Н.: 1000 – девушки, 2000 метров – юноши.		
		Самостоятельная работа	20	
		Составление комплексов упражнений. Овладение техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.		
Раздел 7 .Спортивные игры – Волейбол.			24	
Тема 7.1. Техника перемещений и стоек, техника верхней и нижней передачи мяча двумя руками.	Содержание практического занятия		12	2 ОК 2,3,4,6,7,8. ЛР 7,9,17,22
	1	Ознакомить студентов с правилами игры волейбол.	2	
	2	Совершенствование техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками.		
	3	Совершенствование техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач.		
	4	Техника передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения		
Тема 7.2. Техника нижней прямой подачи мяча и приёма после неё.	1	Совершенствование техники нижней подачи мяча и приёма после неё.	2	
	2	Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками.		
	3	Совершенствование техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте.		

	4	Повышение уровня ОФП. Учебная игра.		
Тема 7.3. Техника верхней прямой подачи мяча и приёма после неё.	1	Совершенствование техники верхней подачи мяча и приёма после неё	2	
	2	Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками.		
	3	Совершенствование техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте.		
	4	Повышение уровня ОФП. Учебная игра.		
Тема 7.4. Техника нападающего удара. Техника изученных приёмов.	1	Техника прямого нападающего удара.	2	
	2	Совершенствование нападающего удара с переводом влево или вправо.		
	3	Упражнение с мячом в парах через сетку.		
	4	Применение изученных приемов в учебной игре.		
Тема 7.5. Техника блокирования.	1	Совершенствование техники блокированию (одиночным и групповым)	2	
	2	Блокирование ударов с передней и задней линии.		
	3	Развитие быстроты и прыгучести.		
	4	Повышение уровня ОФП. Учебная игра.		
Тема 7.6. Техника владения тактикой и техническими элементами волейбола.	1	Совершенствование техники нападения и защиты.	2	
	2	Совершенствование тактического действия в нападении и в защите		
	3	Повышение уровня ОФП. Учебная игра.		
	Самостоятельная работа		12	
	Закрепление техники владения мячом в волейболе. Выполнение утренней гимнастики, составление и выполнение комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации.			
Раздел 8. Гимнастика			20	
Тема 8.1. Гимнастика: Акробатика.	Содержание практического занятия		10 (0/10)	2
	1	Совершенствование е технике выполнения акробатических упражнений	2	ОК 2,3,4,6,7,8. ЛР 7,9,17,22
	2	Строевые упражнения. Обучения перестроениям на месте и в движении.		
	3	Развитие координационных возможностей.		
Гимнастика: Акробатика	1	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений	2	
	2	ОРУ на развитие физических качеств.		
	3	Выполнение К.Н. – элементы акробатики		
Тема 8.2. Гимнастика:	1	Техника упражнений на развитие силы.	2	

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке.	2	Выполнение К.Н.: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке.		
	3	Развитие координационных возможностей.		
Тема 8.3. Гимнастика: Опорный прыжок. Наклон в глубину из положения стоя	1	Совершенствование техники выполнения опорного прыжка	2	
	2	Техника выполнения упражнений со скакалкой.		
	3	ОРУ на развитие физических качеств.		
	4	Выполнение К.Н.: упражнение на гибкость из положения стоя наклон в глубину.		
Тема 8.4. Гимнастика: подъем туловища из положения лежа на спине.	1	Развитие мышц брюшного пресса посредством ОРУ	2	
	2	Совершенствование техники выполнения упражнений силовой направленности.		
	3	Выполнение К.Н.: поднятие туловища за 1 мин.		
	Самостоятельная работа		10	
		Составление комплексов упражнений. Выполнение комплексов упражнений на развитие (гибкости, ловкости, силы и координации).		
Раздел 9. Спортивные игры – Баскетбол.			16	
Тема 9.1. Техника перемещений и стоек. Техника выполнения ведения и передачи мяча в баскетболе.	Содержание практического занятия		8 (0/8)	2
	1	Совершенствование техники перемещения и стоек, ведения и передачи мяча.	2	ОК 2,3,4,6,7,8. ЛР 7,9,17,22
	2	Основные направления развития физических качеств.		
	3	Повышение уровня ОФП (специальные беговые и прыжковые упражнения).		
	4	Учебная игра 5*5.		
Тема 9.2. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места и в движении.	1	Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой.	2	
	2	Совершенствование передач мяча в парах встречно и в движении.		
	3	Совершенствование техники броска мяча в кольцо с места и в движении.		
	4	Повышение уровня ОФП (специальные беговые и прыжковые упражнения).		
Тема 9.3. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.	1	Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».	2	
	2	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо.		
	3	Развитие логического мышления в баскетболе.		
	4	Повышение уровня ОФП (специальные беговые и прыжковые упражнения)		
Тема 9.4. Техника выполнения штрафного броска, ведение,	1	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и по кругу.	2	
	2	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке		

ловля и передача мяча в колонне и по кругу, правила баскетбола.		баскетболиста.		
	3	Закрепление техники выполнения среднего броска с места.		
	4	Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.		
		Самостоятельная работа	8	
		Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. Выполнение комплексов специальных упражнений на развитие силы, ловкости, быстроты и координации.		
Раздел 10. Легкая атлетика.			16	
Тема 10.1. Бег на короткие дистанции	Содержание практического занятия.		8 (0/8)	2
	1	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	2	ОК 2,3,4,6,7,8. ЛР 7,9,17,22.
	2	Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).		
	3	Развитие физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)		
	4	Выполнение К.Н. – бег 60 метров.		
Бег на короткие дистанции	1	Совершенствование техники бега на короткие дистанции .	2	
	2	Развитие физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)		
	3	Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).		
	4	Выполнение К.Н. – бег 100 метров.		
Бег на короткие дистанции	1	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	2	
	2	Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, бег по дистанции , финиширование).		
	3	Выполнение К.Н.– 200м.		
Тема 10.2. Прыжок в длину с места.	1	Совершенствование техники прыжка в длину с места.	2	
	2	Повышение уровня ОФП (специальные прыжковые упражнения).		
	3	Выполнение К.Н. – прыжок в длину с места.		
		Самостоятельная работа	8	
		Составление комплексов упражнений. Овладение техникой бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.		
Раздел 11. Легкая атлетика.			32	
Тема 11.1. Бег на короткие дистанции	Содержание практического занятия.		16 (0/16)	2

	1	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	2	ОК 2,3,4,6,7,8. ЛР 7,9,17,22.
	2	Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).		
	3	Развитие физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)		
	4	Выполнение К.Н. – бег 60 метров.		
Бег на короткие дистанции	1	Совершенствование техники бега на короткие дистанции .	2	
	2	Развитие физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)		
	3	Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).		
	4	Выполнение К.Н. – бег 100 метров.		
Бег на короткие дистанции	1	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	2	
	2	Повышение уровня ОФП. (специальные беговые упражнения).		
	3	Выполнение К.Н.– 200м.		
Тема 11.2. Бег на средние дистанции	1	Совершенствование техники бега на средние дистанции.	2	
	2	Комплекс упражнений для развития физических качеств.		
	3	Выполнение К.Н.– 400м.		
	4	Повышение уровня ОФП . Воспитание выносливости.		
Тема 11.3. Прыжок в длину с места.	1	Совершенствование техники прыжка в длину с места.	2	
	2	Повышение уровня ОФП (специальные прыжковые упражнения).		
	3	Выполнение К.Н. – прыжок в длину с места.		
Тема 11.4. Прыжок в длину с разбега	1	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	
	2	Повышение уровня ОФП (специальные беговые и прыжковые упражнения).		
	3	Выполнение К.Н. – прыжок в длину с разбега.		
Тема 11.5. Метание гранаты на дальность.	1	Совершенствование техники метания гранаты с разбега (2-3 шага).	2	
	2	Подготовительные упражнения для метания гранаты.		
	3	Повышение уровня ОФП. Развитие координации и силовых качеств		
	4	Выполнение К.Н.- Метание гранаты		
Тема 11.6. Бег на длинные дистанции	1	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	2	
	2	Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, бег по дистанции, финиширования.		
	3	Разучивание комплексов специальных упражнений.		
	4	Выполнение К.Н.: 1000 – девушки, 2000 метров – юноши.		
	Самостоятельная работа		16	

		Составление комплексов упражнений. Овладение техникой бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утрення гимнастика.		
Раздел 12 .Спортивные игры – Волейбол.			16	
Тема 12.1. Техника перемещений и стоек, техника верхней и нижней передачи мяча двумя руками.	Содержание практического занятия.		8 (0/8)	2
	1	Совершенствование техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками.	2	ОК 2,3,4,6,7,8. ЛР 7,9,17,22
	2	Совершенствование техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач.		
	3	Учебная игра.		
	4	Техника передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения		
Тема 12.2. Техника нижней прямой подачи мяча и приёма после неё.	1	Совершенствование техники нижней подачи мяча и приёма после неё.	2	
	2	Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками.		
	3	Совершенствование техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте.		
	4	Повышение уровня ОФП. Учебная игра.		
Тема 12.3. Техника верхней прямой подачи мяча и приёма после неё.	1	Совершенствование техники верхней подачи мяча и приёма после неё	2	
	2	Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками.		
	3	Совершенствование техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте.		
	4	Повышение уровня ОФП. Учебная игра.		
Тема 12.4. Техника нападающего удара. Техника изученных приёмов.	1	Техника прямого нападающего удара.	2	
	2	Совершенствование нападающего удара с переводом влево или вправо.		
	3	Упражнение с мячом в парах через сетку.		
	4	Применение изученных приемов в учебной игре.		
	Самостоятельная работа		8	
		Совершенствование техники владения мячом в волейболе. Выполнение утренней гимнастики, составление и выполнение комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации.		
Раздел 13. Гимнастика			12	
.	Содержание практического занятия.		6(0/6)	2

Тема 13.1 Гимнастика: Акробатика	1	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений	2	ОК 2,3,4,6,7,8. ЛР 7,9,17,22.
	2	ОРУ на развитие физических качеств.		
	3	Развитие координационных возможностей.		
	4	Выполнение К.Н. – элементы акробатики		
Тема 13.2. Гимнастика: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке.	1	Техника упражнений на развитие силы.	2	
	2	Выполнение К.Н.: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке.		
	3	Развитие координационных возможностей.		
Тема 13.3. Гимнастика: Опорный прыжок. Наклон в глубину из положения стоя	1	Совершенствование техники выполнения опорного прыжка	2	
	2	Техника выполнения упражнений со скакалкой.		
	3	ОРУ на развитие физических качеств.		
	4	Выполнение К.Н.: упражнение на гибкость из положения стоя наклон в глубину.		
	Самостоятельная работа		6	
		Составление комплексов упражнений. Выполнение комплексов упражнений на развитие (гибкости, ловкости, силы и координации).		
Раздел 14 .Спортивные игры – Баскетбол.			16	
Тема 14.1. Техника перемещений и стоек. Техника выполнения ведения и передачи мяча в баскетболе.	Содержание практического занятия.		8 (0/8)	2
	1	Совершенствование техники перемещения и стоек, ведения и передачи мяча.	2	ОК 2,3,4,6,7,8. ЛР 7,9,17,22
	2	Основные направления развития физических качеств.		
3	Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.			
Тема 14.2. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места и в движении.	1	Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой.	2	
	2	Совершенствование передач мяча в парах встречно и в движении.		
	3	Совершенствование техники броска мяча в кольцо с места и в движении.		
	4	Повышение уровня ОФП (специальные беговые и прыжковые упражнения).		
Тема 14.3. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.	1	Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».	2	
	2	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо.		
	3	Развитие логического мышления в баскетболе.		
	4	Повышение уровня ОФП (специальные беговые и прыжковые упражнения)		
Тема 14.4. Техника выполнения	1	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и по кругу.	2	

штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и по кругу, правила баскетбола .	2	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.		
	3	Закрепление техники выполнения среднего броска с места.		
	4	Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.		
	Самостоятельная работа		8	
		Закрепление техники владения баскетбольным мячом. Выполнение комплексов специальных упражнений на развитие силы, ловкости, быстроты и координации.		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь.

Технические средства обучения:

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

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

Наименование инвентаря.
Волейбольные мячи
Баскетбольные мячи
Футбольные мячи
Теннисные мячи
Скакалки
Тренажёры
Гимнастические коврики
Скамейки
Секундомеры
Ядра спортивные
Гимнастические маты

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, контрольных нормативов, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:	
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижение жизненных и профессиональных целей;	Устный опрос, тестирование, текущий контроль в форме сдачи нормативов. Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.
В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:	
1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 2. Основы здорового образа жизни.	Устный опрос, тестирование. Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.
Результаты (освоенные профессиональные компетенции)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Компетенции ФГОС СПО:	
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Текущий контроль в форме сдачи нормативов. Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.
ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.	Текущий контроль в форме сдачи нормативов. Промежуточная аттестация в форме зачёта.
ОК 6. Работать в команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Текущий контроль в форме сдачи нормативов. Промежуточная аттестация в форме зачёта.
ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения заданий.	Текущий контроль в форме сдачи нормативов. Промежуточная аттестация в форме зачёта.

