

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Махачева Хатина Гаджиевна
Должность: Директор
Дата подписания: 20.05.2022 15:07:10
Уникальный программный ключ:
371b5d585809df37735dcd3b1a083a80f62f3fb2

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН
ГВНОУ РД «ДАГЕСТАНСКИЙ БАЗОВЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ
им. Р.П.АСКЕРХАНОВА»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины
ОГСЭ.05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
для специальности 33.02.01 Фармация
(на базе основного общего образования)
Углубленный 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 на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 33.02.01 Фармация (на базе основного общего образования)</p>
<p>Председатель цикловой методической комиссии  / И.Г.Ибрагимов</p>	<p>Заместитель директора по учебной работе  / И.Г.Исадибирова</p>

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

Составитель: Бексултанов Салахутдин Магомедович - преподаватель высшей квалификационной категории, преподаватель физической культуры ГБПОУ РД «ДБМК»

Рекомендована - Методическим советом ГБПОУ РД «ДБМК»
(протокол № 8 от 22.06.2022 г.)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....	29
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	30

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы:

Рабочая программа учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС (3+) по специальности 33.02.01 Фармация (Углубленный уровень подготовки)

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» в профессиональной деятельности относится к циклу общеобразовательных дисциплин (ОГСЭ.05)

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины:

Выпускник, освоивший образовательную программу, по предмету ОГСЭ.05 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.

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.

ЛР 9 - Сознательный ценности жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию.

Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных склонностей (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 физической 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;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

знать:

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

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:

максимальная учебная нагрузка обучающегося **504 часа**, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **252 часов**;

самостоятельной работы обучающегося **252 часов**.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	504
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	252
Практические занятия	252
Самостоятельная работа обучающегося	252
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

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			3	4
Раздел 1. Легкая атлетика.			44	
Тема 1.1 Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	Содержание практического занятия		22(0/22)	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	
	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	ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 19, 22
	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.		
Тема 1.6. 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 1.7. 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		
		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	Содержание практического занятия		12 (0/12)	2

и стоек, техника верхней и нижней передачи мяча двумя руками.	1	История волейбола и ее развитие в России. Ознакомить студентов с правилами игры волейбол.	2	ОК2,3,4, 6.7.8. ЛР 7, 19, 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 Совершенствование игровых навыков в волейболе.	1	ОФП.	2	
	2	Совершенствование тактики нападения и защиты в волейболе.		
	3	Двухсторонняя игра бхб.		
	Самостоятельная работа			
	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
	1 Краткие сведения о развитии гимнастики в России и ее место в учебном процессе.	2	ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 19, 22
	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 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 3.3. Гимнастика: Опорный прыжок.	1 Обучение технике 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.: поднятие туловища за 1 мин.		
	Самостоятельная работа		
	Закрепление и составление комплексов упражнений. Выполнение комплексов упражнений на развитие (гибкости, ловкости, силы и координации)		
Раздел 4. Спортивные игры – Баскетбол.		32	
Тема 4.1. Техника перемещений и стоек. Техника выполнения ведения и передачи мяча в баскетболе.	Содержание практического занятия	16(0/16)	2
	1 История баскетбола и ее развитие в России. Ознакомить студентов с правилами игры баскетбол.	2	ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 19, 22
	2 Обучение технике 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.		
Тема 4.8. 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		
	Закрепление техники владения баскетбольным мячом. Выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.		
Раздел 5. Легкая атлетика.		40	
Тема 5.1. Бег на короткие дистанции.	Содержание практического занятия	20(0/20)	2
	1 Обучение техники бега на короткие дистанции.	2	ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 19, 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 Обучение 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.– 600м.		
	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 5.8. 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		
		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	2
			(0/20)	
	1	Совершенствование 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	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	ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 19, 22
	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 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 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			
	Составление комплексов упражнений. Овладение техникой бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.			
Раздел 7 .Спортивные игры – Волейбол.			28	

	Содержание практического занятия	14 (0/14)	2
Тема 7.1. Техника перемещений и стоек, техника верхней и нижней передачи мяча двумя руками.	1 Ознакомить студентов с правилами игры волейбол.	2	ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 19, 22
	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.		
Тема 7.7. 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		

	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	ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 19, 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: 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 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		
	Закрепление и 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	ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 19, 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	1 Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой.	2	

ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места и в движении.	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, 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.		
		Самостоятельная работа		
		Закрепление техники владения баскетбольным мячом. Выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.		
Раздел 10. Легкая атлетика.			20	
Тема 10.1. Бег на короткие дистанции	Содержание практического занятия.		10	2
			(0/10)	
	1	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	2	ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 19, 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.		
Тема 10.3. 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.		
	Самостоятельная работа			
		Составление комплексов упражнений. Овладение техникой бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утрення гимнастика.		
Раздел 11. Легкая атлетика.			32	
Тема 11.1. Бег на короткие дистанции	Содержание практического занятия.		16	2
			(0/16)	
	1	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	2	ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 19, 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			
		Составление комплексов упражнений. Овладение техникой бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.		
Раздел 12 .Спортивные игры – Волейбол.			20	
Тема 12.1. Техника перемещений и стоек, техника верхней и нижней передачи мяча двумя руками.	Содержание практического занятия.		10 (0/10)	2
	1	Совершенствование техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками.	2	ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 19, 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.		
Тема 12.5. 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.		
	Самостоятельная работа			
		Закрепление техники владения мячом в волейболе. Выполнение утренней гимнастики, составление и выполнение комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации.		
Раздел 13. Гимнастика			20	
Тема 13.1. Гимнастика: Акробатика.	Содержание практического занятия.		10	2
			(0/10)	
	1	Совершенствование е технике выполнения акробатических упражнений	2	ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 19, 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 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	1	Совершенствование техники выполнения опорного прыжка	2	
	2	Техника выполнения упражнений со скакалкой.		

глубину из положения стоя	3	ОРУ на развитие физических качеств.		
	4	Выполнение К.Н.: упражнение на гибкость из положения стоя наклон в глубину.		
Тема 13.4. 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.: поднимание туловища за 1 мин.		
	Самостоятельная работа			
		Закрепление и составление комплексов упражнений. Выполнение комплексов упражнений на развитие (гибкости, ловкости, силы и координации)		
Раздел 14 .Спортивные игры – Баскетбол.			24	
Тема 14.1. Техника перемещений и стоек. Техника выполнения ведения и передачи мяча в баскетболе.	Содержание практического занятия.		12	2
			(0/12)	
	1	Совершенствование техники перемещения и стоек, ведения и передачи мяча.	2	ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 19, 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 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 14.4. 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 14.5. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и	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.		

по кругу, правила баскетбола	3	Закрепление техники выполнения среднего броска с места.		
	4	Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.		
Тема 14.6. Техника владения техническими элементами баскетбола	1	Совершенствование перехватам мяча в баскетболе.	2	
	2	Совершенствование вырыванию и выбиванию мяча в баскетболе		
	3	Совершенствование тактического действия в нападении и в защите		
	4	Развитие двигательных качеств посредством эстафет, с элементами баскетбола и игры в баскетбол		
	Самостоятельная работа			
		Закрепление техники владения баскетбольным мячом. Выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.		
Раздел 15. Легкая атлетика.			24	
Тема 15.1. Бег на короткие дистанции	Содержание практического занятия.		12(0/12)	2
	1	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	2	ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 19, 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 15.2. 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 15.3. 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 15.4. 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		
	Самостоятельная работа			
		Составление комплексов упражнений. Овладение техникой бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.		
Раздел 16. Легкая атлетика.			32	
Тема 16.1. Бег на короткие дистанции	Содержание практического занятия.		16 (0/16)	2
	1	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	2	ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 19, 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 16.2. 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 16.3. 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 16.4. 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 16.5. Толкание ядра.	1	Совершенствование техникой толканием ядра – 3,5.7 кг.	2	
	2	Развитие и совершенствование физических качеств.		

	3	Выполнение К.Н.- Толкание ядра		
Тема 16.6. 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			
		Составление комплексов упражнений. Овладение техникой бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика		
Раздел 17 .Спортивные игры – Волейбол.			24	
Тема 17.1. Техника перемещений и стоек, техника верхней и нижней передачи мяча двумя руками.	Содержание практического занятия.		12	2
			(0/12)	
	1	Совершенствование техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками.	2	
	2	Совершенствование техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач.		
	3	Техника передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения		
Тема 17.2. 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 17.3. 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.		
Тема17.4. 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 17.5. 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 17.6. 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		
		Закрепление техники владения мячом в волейболе. Выполнение утренней гимнастики, составление и выполнение комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации.		
Раздел 18. Гимнастика			20	
Тема 18.1. Гимнастика: Акробатика.	Содержание практического занятия.		10	2
			(0/10)	
	1	Совершенствование е технике выполнения акробатических упражнений	2	ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 19, 22
	2	Строевые упражнения. Обучения перестроениям на месте и в движении.		
3	Развитие координационных возможностей.			
Гимнастика: Акробатика				
Гимнастика: Акробатика	1	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений	2	
	2	ОРУ на развитие физических качеств.		
	3	Выполнение К.Н. – элементы акробатики		
Тема 18.2. 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 18.3. 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.		
Тема 18.4. 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		
		Закрепление и составление комплексов упражнений.		

		Выполнение комплексов упражнений на развитие (гибкости, ловкости, силы и координации)		
Раздел 19 .Спортивные игры – Баскетбол.			24	
Тема 14.1. Техника перемещений и стоек. Техника выполнения ведения и передачи мяча в баскетболе.	Содержание практического занятия.		12	2
	1	Совершенствование техники перемещения и стоек, ведения и передачи мяча.	2	
	2	Основные направления развития физических качеств.		
	3	Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.		
Тема 19.2. 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	ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 19, 22
	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 19.3. 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 19.4. 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 19.5. 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 19.6. Техника владения техническими элементами баскетбола	1	Совершенствование перехвата мяча в баскетболе.	2	
	2	Совершенствование вырыванию и выбиванию мяча в баскетболе		
	3	Совершенствование тактического действия в нападении и в защите		
	4	Развитие двигательных качеств посредством эстафет, с элементами баскетбола и игры в баскетбол		

	Самостоятельная работа		
	Закрепление техники владения баскетбольным мячом. Выполнение комплексов специальных упражнений на развитие 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
Теннисные столы
Скакалки
Скамейки
Секундомеры
Ядра спортивные
Гранаты спортивные
Гимнастические маты

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Багнетова, Е. А. Гигиена физического воспитания и спорта. Курс лекций / Е.А. Багнетова. — М.: Феникс, 2018. — 256 с
2. Виноградов, П.А. Физическая культура и спорт трудящихся / П.А. Виноградов, З.Ю.В. Окуньков. — М.: Советский спорт, 2019. — 172 с.
Вопросы физического воспитания студентов. Выпуск 29. — М.: Издательство Санкт-Петербургского университета, 2019. — 212 с.
3. Ломан, Вольфганг Бег, прыжки, метания / Вольфганг Ломан. — М.: Физкультура и спорт, 2020. — 160 с.
4. Фёдорова, Н. А. Физическая культура. Подвижные игры. Справочник / Н.А. Фёдорова. — М.: Экзамен, 2019. — 289 с.
5. А.Ю. Патрикеев. Подвижные игры в спортзале. Ростов-на-Дону Феникс 2018.
6. Собянин Ф.И. Физическая культура: Учебник для студентов СПУ. – Ростов н/Д: Феникс -2020-221.
7. Быченков С. В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО/ С. В. Быченков, О. В. Везеницын, – Электрон. текстовые данные. – Саратов: Профобразование, 2019. – 120 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html>. – ЭБС «IPRbooks»
8. Никифорова Г.С. Психология здоровья: Учебник для вузов/Под ред. Г.С. Никифорова. – М.; СПб.:«Питер», 2018.
9. «Комплексы упражнений для развития гибкости» учебное пособие Издательство МИСИ - МГСУ, год издания 2018.

Интернет-ресурсы:

- <http://www.gto.ru/>
<http://www.vgafk.ru/gto/>
<http://www.garan.ru/products/ipo/prime/doc/>
www.lib.sportedu.ru
www.school.edu.ru
<http://www.infosport.ru/minsport/>
<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785726416380.html>

<http://www.iprbookshop.ru/49867.html>
<http://www.iprbookshop.ru/73549.html>
<http://www.iprbookshop.ru/31239.html>

Дополнительные источники:

1. Кохан Т.А. Самостоятельные занятия физической культурой [Электронный ресурс] : методические указания / Т.А. Кохан, Л.Д. Царегородцева. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский государственный технический университет имени Н.Э. Баумана, 2018. — 37 с. — 2227-8397.
2. Евсеева С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник/ Под ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2018.
3. Волкова В.Ю. Реабилитация здоровья студентов средствами физической культуры: Учебное пособие/ В.Ю. Волков, Л.М. Волкова – СПбГТУ. 2020.
4. Чоговадзе А.В. Физическое воспитание в реабилитации студентов с ослабленным здоровьем/ А.В. Чоговадзе, В.Д. Прошляков, М.Г. Мацук – М.: Высшая школа, 2019г.
5. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И. Ильинич – М.: АО "Аспект Пресс", 2018.
6. Анищенко В.С. Физическая культура: Методико-практические занятия студентов/ В.С. Анищенко. Учеб. пособие. – М.: Изд-во РУДН, 2018.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля.
Знания:	
1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта.
2. Основы здорового образа жизни	Оценка выполнения практического

	задания: комплексы глазодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастики; ОРУ по заболеваниям.
--	---

