

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Махачева Жанна Гаджиевна
Должность: Директор
Дата подписания: 21.05.2025 13:12:15
Уникальный программный ключ:
371b5d585809df37735dcd3b1a083a80f62f3fb2

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



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины
ОГСЭ. 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
для специальности: 33.02.01 Фармация

МАХАЧКАЛА 2022 год

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....	19
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	20

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 33.02.01 Фармация.

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 предмету ОГСЭ. 05 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 - Сознающий ценность 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 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;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

знать:

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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	204
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	136
Практические занятия	136
Самостоятельная работа обучающегося	68
Итоговая аттестация:	
1-3 семестр – зачет	
4 семестр - дифференцированный зачет	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ 05 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Коды общих компетенций (указанных в разделе 1.2) и личностных метапредметных, предметных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2		3	4
Раздел 1.	Легкая атлетика.		30	
Тема 1.1 Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	Содержание практического занятия		20(0/20)	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. Обучение технике бега на короткие дистанции.	1	Краткие сведения о развитии легкой атлетики в России и ее место в учебном процессе.	2	ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 19, 22
	2	Обучение технике 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).		
Тема 1.3 Обучение технике бега	1	Обучение технике бега на короткие дистанции.	2	

на короткие дистанции. Бег 60м	2	Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).		ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 19, 22
	3	Развитие физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)		
	4	Выполнение К.Н. – бег 30,60 метров.		
Тема 1.4 Бег на короткие дистанции. 100м	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.		
Тема 1.5 Бег на короткие дистанции 200м	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 1.6. 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.		
Тема 1.7 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 1.8. 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 1.9 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 1.10. 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.		

	Самостоятельная работа			
	Составление комплексов упражнений. Овладение техникой бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.			
Раздел 2. Спортивные игры			21	
Волейбол.				
Тема 2.1. Техника перемещений и стоек, техника верхней и нижней передачи мяча двумя руками.	Содержание практического занятия		14 (0/14)	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 технике 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 верхней и нижней передачи мяча и приёма после неё.	1	Обучение технике нижней передачи 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 Прием мяча снизу двумя руками над собой.	1	Обучение техники верхней передачи мяча и приёма после неё.	2	
	2	Прием мяча снизу двумя руками над собой и через сетку.		
	3	Прием мяча снизу и сверху в группе.		
	4	Повышение уровня ОФП. Учебная игра.		
Тема 2.4. Обучение технике подачи: нижняя прямая подача.	1	Овладение техникой подачи: нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м;	2	
	2	Подача через сетку из-за лицевой линии;		
	3	Упражнение с мячом в парах через сетку.		
	4	Применение изученных приемов в учебной игре.		
Тема 2.5. Тактические действия при подаче.	1	Взаимодействие игроков первой линии.	2	
	2	Блокирование ударов с передней и задней линии.		
	3	Развитие быстроты и прыгучести.		
	4	Повышение уровня ОФП. Учебная игра.		

Тема 2.6 Нападающие удары. Прямой нападающий удар.	1	Овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу.	2		
	2	Блокирование ударов с передней и задней линии.			
	3	Повышение уровня ОФП. Учебная игра.			
Тема 2.7 Совершенствование игровых навыков в волейболе. Игра 6*6.	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 6*6.			
	Самостоятельная работа				
	Закрепление техники владения мячом в волейболе. Выполнение утренней гимнастики, составление и выполнение комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации.		7		
Раздел 3. Гимнастика			15		
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	ОК 2,3,4,6,7,8. ЛР 7, 9, 17, 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. 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. Опорный прыжок через «КОЗЛА»	1	Обучение технике выполнения опорного прыжка через «КОЗЛА»	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. 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		5	
	Закрепление и составление комплексов упражнений. Выполнение комплексов упражнений на развитие (гибкости, ловкости, силы и координации)			
Раздел 4. Спортивные игры – Баскетбол.			24	
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	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.Взаимодействие игроков в защите. Игра 3*3	1	Обучение перехватам мяча в баскетболе.	2	
	2	Обучение вырыванию и выбиванию мяча в баскетболе		
	3	Обучение тактического действия в защите		
	4	Развитие двигательных качеств посредством эстафет, с элементами баскетбола и игры в баскетбол		
Тема 4.7. Взаимодействие игроков в нападении. Игра 3*3	1	Совершенствование техники владения мячом.	2	
	2	Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом.		
	3	Обучение тактического действия в нападении.		
	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: «ведение – 2 шага – бросок».		
	3	Закрепление технических элементов баскетбола в учебной игре.		
	Самостоятельная работа		8	
	Закрепление техники владения баскетбольным мячом. Выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.			
Раздел 5. Легкая атлетика.			30	
Тема 5.1. Обучение технике бега на короткие дистанции. Бег 60м.	Содержание практического занятия		20(0/20)	2
	1	Правила безопасности на уроках по легкой атлетике.	2	ОК 2,3,4,6,7,8. ЛР 7, 9, 17, 22.
	2	Обучение технике бега на короткие дистанции.		
	3	Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).		
	4	Развитие физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)		
	5	Выполнение К.Н. – бег 30,60 метров.		
Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег 100м.	1	Совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого старта.	2	
	2	Развитие физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости.)		
	3	Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).		
	4	Выполнение К.Н. – бег 100 метров.		
Бег на короткие дистанции - 200м.	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 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 5.7. Толкание ядра	1	Обучение техникой толканием ядра – 3,5.7 кг.	2	
	2	Развитие и совершенствование физических качеств.		
	3	Выполнение К.Н.- Толкание ядра		
		Самостоятельная работа	10	
		Составление комплексов упражнений. Овладение техникой бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.		
2 курс	Раздел 6.	Легкая атлетика.	21	

Тема 6.1. Бег на короткие дистанции.	Содержание практического занятия		14 (0/14)	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 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.– 800м.		
	4	Повышение уровня ОФП . Воспитание выносливости.		
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.)		
	Самостоятельная работа		7	
	Составление комплексов упражнений.			

	Овладение техникой бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.			
Раздел 7		Спортивные игры – Волейбол.	21	
Тема 7.1. Техника стоек и перемещений. Техника верхней и нижней передачи мяча двумя руками.	Содержание практического занятия		14 (0/14)	2
	1	Ознакомить студентов с правилами игры волейбол.	2	ОК 2,3,4,6.7,8. ЛР 7, 9, 17, 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.	1	Техника прямого нападающего удара.	2	
	2	Совершенствование нападающего удара с переводом влево или вправо.		
	3	Упражнение с мячом в парах, в тройках 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. Тактика нападения в волейболе.	1	Совершенствование тактики игры в нападении.	2	
	2	Совершенствование тактического действия в защите		
	3	Повышение уровня ОФП. Учебная игра.		
Тема 7.7. Совершенствование игровых навыков в волейболе.	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		7	
	Закрепление техники владения мячом в волейболе. Выполнение утренней гимнастики, составление и выполнение комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации.			
Раздел 8. Гимнастика			18	
Тема 8.1 Тема Строевые упражнения: перестроения в движении.	Содержание практического занятия		12(0/12)	2
	1	ОРУ на все группы мышц.	2	ОК 2,3,4,6,7,8. ЛР 7, 9, 17, 22.
	2	Строевые упражнения на месте (повороты, перестроения, размыкания, смыкания)		
	3	Строевые упражнения: перестроения в движении.		
Тема 8.2.Гимнастика: Акробатические элементы.	1	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений	2	
	2	Строевые упражнения.		
	3	Развитие координационных возможностей.		
Тема 8.3. Развитие гибкости. Совершенствование связки акробатических элементов.	1	ОРУ на развитие гибкости.	2	
	2	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений.		
	3	Выполнение К.Н. – элементы акробатики		
Тема 8.4. Развитие силы. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамье.	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 8.5. Опорный прыжок через «козла».	1	ОРУ на все группы мышц.	2	
	2	Совершенствование техники выполнения опорного прыжка через «козла»		
	3	Выполнение К.Н.: наклон в глубину, из положения «стоя на гимнастической		

		скамье».		
Тема 8.6. Подъем туловища из положения «лежа на спине».	1	ОРУ на все группы мышц.	2	
	2	Совершенствование скоростно-силовых качеств.		
	3	Выполнение К.Н.: поднимание туловища за 1 мин.		
	Самостоятельная работа		6	
		Закрепление и составление комплексов упражнений. Выполнение комплексов упражнений на развитие (гибкости, ловкости, силы и координации)		
Раздел 9. Спортивные игры – Баскетбол.			12	
Тема 9.1. Совершенствование техники стоек перемещений. Ведение и передача мяча различными способами.	Содержание практического занятия		8 (0/8)	2 ОК 2,3,4,6,7,8. ЛР 7, 9, 17, 22.
	1	Совершенствование техники перемещения и стоек, ведения и передачи мяча.	2	
	2	Основные направления развития физических качеств.		
	3	Повышение уровня ОФП (специальные беговые и прыжковые упражнения).		
	4	Учебная игра 5*5.		
Тема 9.2. Совершенствование техники ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места и в движении.	1	Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой, по прямой, змейкой.	2	
	2	Совершенствование передач мяча в парах встречно и в движении.		
	3	Совершенствование техники броска мяча в кольцо после ведения и 2 шагов.		
	4	Повышение уровня ОФП (специальные беговые и прыжковые упражнения).		
Тема 9.3. Тактические действия в нападении.	1	Действия игроков в нападении. Взаимодействия игроков в тройках, бросок, подбор и добивание мяча в корзину.	2	
	2	Совершенствование техники выполнения ловли мяча, ведения и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».		
	3	Тактические действия в нападении.		
Тема 9.4. Техника выполнения штрафного броска. Действия игрока в защите.	1	Совершенствование техники выполнения штрафного броска.	2	
	2	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.		
	3	Закрепление техники выполнения среднего броска с места.		
	4	Учебная игра 5*5		
	Самостоятельная работа		4	
		Закрепление техники владения баскетбольным мячом. Выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.		

Раздел 10.		Легкая атлетика.	12	
Тема 10.1.Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег 4*10м.	Содержание практического занятия.		8 (0/8)	2
	1	ОФП (специальные беговые упражнения).	2	
	2	Развитие физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости. Эстафеты с элементами челночного бега.		
	3	К.Н. Челночный бег 4*10м.		
Тема 10.2. Развитие выносливости. Прыжки со скакалкой в 1 мин.	1	ОРУ для всех групп мышц.	2	
	2	Специальные беговые и прыжковые упражнения.		
	3	Эстафеты с элементами бега и прыжков.		
	4	К.Н. Прыжки со скакалкой в 1 мин.		
Тема 10.3. Прыжок в длину с места.	1	Повышение уровня ОФП (специальные прыжковые упражнения).	2	
	2	Совершенствование техники прыжка в длину с места.		
	3	Выполнение К.Н. – прыжок в длину с места.		
Тема 10.4. 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.– 100м.		
		Самостоятельная работа	4	
		Составление комплексов упражнений. Работать над развитием скорости, выносливости. Выполнение дыхательных упражнений, утренней гимнастики.		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ 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;
- multifunctional принтер;
- музыкальный центр.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

Наименование инвентаря.

Волейбольные мячи	Гранаты спортивные
Баскетбольные мячи	Гимнастические маты
Футбольные мячи	Гимнастический мостик
Теннисные мячи	Гимнастический «козел»
Теннисные столы	Гимнастическое бревно
Ракетки	
Скакалки	Рулетка сантиметровая
Ядра спортивные	Сектор для прыжков в длину с разбега
Секундомеры	Перекладины, рукоход,
Беговые дорожки	шведская стенка
Сигнальные флажки	

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Основные источники:

1. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Е.В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 599 с.

— (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. —

Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL:

<https://urait.ru/bcode/465965>

2. Основы здорового образа жизни в образовательной организации: учебное пособие для среднего профессионального образования/ А. А. Зайцев

[и др.]; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. —

Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 137 с. — (Профессиональное

образование). — ISBN 978-5-534-13378-3. — Текст: электронный // ЭБС

Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/458711>

Дополнительная литература:

3. Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное

пособие для среднего профессионального образования/ Н. В. Балышева, В.

Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина, А. Н. Усатов. — 2-е изд. — Москва:

Издательство Юрайт, 2020. — 149 с. — (Профессиональное образование). —

ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. —

URL: <https://urait.ru/bcode/457504>

4. Пельменев, В. К. История физической культуры: учебное пособие для среднего профессионального образования/ В. К. Пельменев, Е. В.

Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. —

184 с. — (Профессиональное образование). —

ISBN 978-5-534-13023-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. —

URL: <https://urait.ru/bcode/448720>

5. Быченков, С. В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное

пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. —

Электрон. текстовые данные. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр

Медиа, 2018. — 122 с. — 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Режим

доступа: <http://www.iprbookshop.ru/77006.html>

6. Books Gid. Электронная библиотека. [Электронный ресурс]: база

данных. — Режим доступа: www.booksgid.com (дата обращения

27.11.2017).

7. Глобалтека. Глобальная библиотека научных ресурсов. [Электронный

ресурс]: база данных. — Режим доступа: www.globalteka.ru/index.html (дата

обращения 27.11.2017).

8. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. [Электронный

ресурс]: база данных. — Режим доступа: <http://school-collection.edu.ru/> (дата

обращения 27.11.2017).

9. Единое окно доступа к образовательным ресурсам. [Электронный

ресурс]: база данных. — Режим доступа: www.window.edu.ru (дата

обращения 27.11.2017).

10. Педсовет. Сообщество взаимопомощи учителей. [Электронный

ресурс]: база данных. — Режим доступа: <http://pedsovet.su/load/96> (дата

обращения 27.11.2017).

11. Российская государственная электронная библиотека [Электронный ресурс]: база данных. – Режим доступа: <http://elibrary.rsl.ru/> (дата обращения 27.11.2017).
12. Российский образовательный портал. Доступность, качество, эффективность. [Электронный ресурс]: база данных. – Режим доступа: www.school.edu.ru/default.asp (дата обращения 27.11.2017).
13. Федеральный портал «Российское образование» [Электронный ресурс]: база данных.- Режим доступа: <http://www.edu.ru/> (Дата обращения: 27.11.2017)
14. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [Электронный ресурс]: база данных. – Режим доступа: <http://fcior.edu.ru/> (дата обращения 27.11.2017).
15. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации [Электронный ресурс]: база данных.- Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/> (Дата обращения: 27.11.2017).
16. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» [Электронный ресурс]: база данных. - Режим доступа: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml/> (Дата обращения: 18.11.2017, 27.11.2017).
17. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]: база данных.- Режим доступа: www.olympic.ru/ (Дата обращения: 27.11.2017).
18. Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) [Электронный ресурс] / Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка».- Режим доступа: <http://goup32441.narod.ru/> (Дата обращения: 27.11.2017).
19. <http://www.gto.ru/>
20. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 192 с.
21. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
22. Бурухин С.Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.:Юрайт, 2019.174 с.
23. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020.216 с.
24. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. М.: Юрайт, 2019. 794 с.
25. Качанов Л. Н., Шапекова Н., Марчибаева У. Лечебная физическая культура и массаж. Учебник. М.: Фолиант, 2018. 272 с.
26. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с.

27. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с.
28. Рубанович В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой. Учебное пособие. М.: Юрайт, 2019. 254 с.
29. Собянин Ф. И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс, 2020. 221 с.
38. Теория и методика обучения предмету "физическая культура". Водные виды спорта. Учебное пособие / под ред. Булгакова Н. Ж. М.: Юрайт, 2019. 304 с.
39. Виленский М.Я., Горшков А.Г. - Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) - КноРус - 2019 - 239с. - ISBN: 978-5-406-04588-6 - Текст электронный // ЭБС BOOKRU - URL: <https://book.ru/book/917008>
40. Абдрашитова Т.В., Азизова И.Н., Сабирзянова Ф.Ф., Чумарин Н.А. Подготовка студентов вузов к сдаче норм ГТО: учебно-методическое пособие для тренеров-преподавателей вузов/ Т.В. Абдрашитова, И.Н. Азизова, Ф.Ф. Сабирзянова, Н.А. Чумарин. - Казань: Изд-во Казан. ун-та, 2018. - 60 с.
41. Григорьев, А. П. Общая физическая подготовка студентов, занимающихся волейболом: учеб.-метод. пособие / А. П. Григорьев, Э. Р. Залялова, И. В. Селиванова, К. В. Кузьмин. - Казань: Казан. ун-т. - 2019. - 36 с.
- Диц С.Г., Азизова И.Н., Никитина Л.М. Кроссфит в системе общей физической подготовки студентов: учебно-методическое пособие / С.Г. Диц, И.Н. Азизова, Л.М. Никитина. – Казань: КФУ, 2018. – 34 с.
42. Лопатин Л. А. Требования к технике безопасности на занятиях по физической культуре и спорту: учебно - методическое пособие для студентов / Л.А Лопатин., Р.Р. Шайхиев., О.П. Мартьянов., Н.Г. Искаков. - Казань: Издательство «Вестфалика». КФУ, 2017. - 56с.
43. Методика повышения тестовых результатов по сгибанию и разгибанию рук в упоре лежа: учебно-методическое пособие / К.Р. Волкова, Р.Е. Петров. – Елабуга, 2018. – 33 с.. Методические рекомендации к сдаче норматива ГТО: прыжок в длину с места и с разбега / А.И. Муртазина, И.В. Воробьева, О.В. Залялиева, С.А. Фалеева, Е.В. Фомина. - Казань: Казанск. федеральн. ун-т, 2018. - 60 с.
44. Минебаев Н.К. Развитие легкоатлетических видов выносливости/Минебаев Н.К., Меркулов А.Н., Хасанзянов И.И. - Казань: эл. ресурс, 2018 - 40с.
- Минебаев Н.К., Меркулов А.Н., Хасанзянов И.И. Развитие легкоатлетических видов выносливости: учебно-методическое пособие/Минебаев Н.К., Меркулов А.Н., Хасанзянов И.И. - Казань: эл. ресурс Казанск. ун-та, 2018 - 22 с.
45. Кислицын, Ю. Л. Физиологическое обоснование учебного процесса по физическому воспитанию учащейся молодежи (теоретические и методикопрактические аспекты): учеб. пособие / Ю. Л. Кислицын, Л. Ю. Кислицына, И. А. Пермяков. - М.: РУДН, 2019. -169 с.

46. Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры". URL: <http://www.teoriya.ru/journals/>
47. Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка". URL: <http://www.teoriya.ru/fkvot/>
48. Российская Спортивная Энциклопедия. URL: <http://www.libsport.ru/> 15. Электронные учебники по физической культуре. URL: <http://zolkin.gym5cheb.ru/p22aa1.htm>
49. Семенов, Л. А. Мониторинг кондиционной физической подготовленности в образовательных учреждениях: / Л. А. Семенов. - М.: Советский спорт, 2007. -168 с
50. Министерство спорта РФ Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО» Документы и методические материалы, Москва, 2016 г.

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:	
1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижение жизненных и профессиональных целей;	Устный опрос, 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, текущий контроль в форме сдачи нормативов. 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.

