

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Махачева Ханна Гаджиевна
Должность: Директор
Дата подписания: 03.03.2023 16:18:30
Уникальный программный ключ:
371b5d5858091f3c593a0e663a40a2192

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



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

ОГСЭ.04 Физическая культура

Для специальности: 31.02.01 Лечебное дело.
углубленный уровень.
(на базе основного среднего образования)

МАХАЧКАЛА 2022

ПЕРЕСМОТРЕНА И ОДОБРЕНА Цикловой методической комиссией преподавателей общественных и общеобразовательных дисциплин №2 Протокол №10 от 09.06.2021г.	РАЗРАБОТАНА на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования 31.02.01 Лечебное дело
Председатель цикловой методической комиссии  / И.Г.Ибрагимов	Заместитель директора по учебной работе  / И.Г.Исадибирова

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

Составитель: Османова Д.Ш - преподаватель ГБПОУ РД «ДБМК»

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

СОДЕРЖАНИЕ

1.ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ .	27
4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	29

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы:

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС (3+) по специальности 31.02.01 Лечебное дело, на базе основного среднего образования.

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» в профессиональной деятельности относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу (ОГСЭ).

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

В результате освоения учебной дисциплины студент должен уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины студент 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 студента – 476 час, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки – 238 часа;
- самостоятельной работы – 238 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего).	476
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего).	238
Практические занятия.	238
Самостоятельная работа.	238
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

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

	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа студентов.	Количество 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. Основы физической культуры.		4	
Тема 1.1. «Здоровый образ жизни». Гигиена на занятиях по физическому воспитанию.	Содержание практического занятия	2 (0/2)	1
	1. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.		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.		
	5. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года.		
	Самостоятельная работа.	2	
	1. Подготовка рефератов.		
Раздел 2. Легкая атлетика.		36	
Тема 2.1. Обучение техники бега на короткие дистанции.	Содержание практического занятия.	2 (0/2)	2
	1 Бег на короткие дистанции.		ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 19, 22
	2 Совершенствование старта, разбега, пробега по дистанции.		
	3 Финиширование.		
Тема 2.2.	Содержание практического занятия	2 (0/2)	2

Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	1	Бег с низкого старта.		ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 19, 22
	2	Техника бега с низкого старта.		
	3	Демонстрация техники на отрезке до 20 м.		
	4	Демонстрация техники на отрезке до 30 м.		
	5	Демонстрация техники на отрезке до 40 м.		
	6	Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции.		
Тема 2.3. Совершенствование скоростных качеств: бег на 60м.	Содержание практического занятия		2 (0/2)	1
	1	Совершенствование скоростных качеств.		ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 19, 22
	2	Совершенствование скоростно-силовых качеств.		
Тема 2.4. Обучение и совершенствование техники прыжков в длину с места.	Содержание практического занятия.		2 (0/2)	1
	1	Обучение техники прыжка в длину с места.		ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 19, 22
	2	Совершенствование техники прыжка в длину с места.		
	3	Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.		
Тема 2.5. Совершенствование скоростно-силовых качеств, прыжок в длину с разбега.	Содержание практического занятия.		2 (0/2)	1
	1	Совершенствование скоростно-силовых качеств; техника прыжка в длину с разбега.		ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 19, 22
	2	Развитие и совершенствование быстроты.		
	3	Развитие и совершенствование ловкости.		
Тема 2.6. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	Содержание практического занятия		2 (0/2)	1
	1	Совершенствование скоростно-силовых качеств		ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 19, 22
	2	Развитие и совершенствование координации.		
	3	Развитие и совершенствование ловкости.		
	4	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.		
	5	Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
Тема 2.7. Обучение технике бега на средние дистанции.	Содержание практического занятия.		2 (0/2)	1
	1	Овладение техникой бега на средние дистанции.		ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 19, 22
	2	Совершенствование старта, разбега, пробега по дистанции.		
		Финиширование.		
	3	Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	4	Повышение уровня ОФП.		

	5	Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.		
Тема 2.8. Обучение, совершенствование техники метания гранаты.	Содержание практического занятия.		2 (0/2)	1
	1	Спец упражнения для мышц в/плечевого пояса.		ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 19, 22
	2	Обучение совершенствование техники метания гранаты.		
	3	Обучение совершенствование техники силовых качеств.		
Тема 2.9. Обучение бегу на длинные дистанции.	Содержание практического занятия		2 (0/2)	1
	1	Совершенствование выносливости		ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 19, 22
	2	Совершенствовать технику бега по дистанции		
	3	Овладение техникой старта, стартового разбега, пробегания дистанции, финиширование		
	4	Разучивание комплексов специальных упражнений. Повышение уровня ОФП.		
	5	Закрепление техники выполнения общих физических упражнений.		
	Самостоятельная работа.		18	
	1. Посещение стадиона.			
	2. Выполнение комплекса упражнений.			
	3. Составление комплексов упражнений.			
Раздел 3. Волейбол.			28	
Тема 3.1. Обучение, совершенствование техники владения мячом в волейболе.	Содержание практического занятия.		2 (0/2)	1
	1	История волейбола и его развитие в России.		ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 19, 22
	2	Ознакомить студентов с правилами игры волейбол.		
	3	Обучение техники владения мячом.		
	4	Совершенствование техники владения мячом.		
Тема 3.2. Обучение приему, передаче мяча верхней, нижней двумя руками.	Содержание практического занятия.		2 (0/2)	1
	1	Обучение технике перемещения, стойки, верхней и нижней передачи мяча двумя руками.		ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 19, 22
	2	Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач.		
	3	Техника передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.		
Тема 3.3. Обучение технике нижней прямой подачи мяча.	Содержание практического занятия.		2 (0/2)	1
	1	Обучение технике верхней, нижней, боковой подачи мяча и приёма после неё.		ОК2,3,4, 6.7,8.

	2	Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками.		ЛР 7, 19, 22
	3	Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте.		
	4	Повышение уровня ОФП. Учебная игра.		
Тема 3.4. Обучение стойкам и перемещениям на площадке по зонам.	Содержание практического занятия.		2 (0/2)	1
	1	Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками.		ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 19, 22
	2	Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач.		
	3	Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.		
Тема 3.5. Обучение правилам судейства.	Содержание практического занятия.		2 (0/2)	1
	1	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой, снизу, сверху.		ОК 2,3, 6.7,8 ЛР 7, 9, 17, 22
	2	Обучение правилам игры.		
	3	Обучение правилам судейства. Двухсторонняя игра.		
Тема 3.6. Совершенствование игровых навыков в волейболе.	Содержание практического занятия		2 (0/2)	2
	1	ОФП.		ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 19, 22
	2	Совершенствование тактики нападения и защиты в волейболе.		
	3	Двухсторонняя игра 6х6.		
Тема 3.7 Двухсторонняя игра 6х6; 3х3.	Содержание практического занятия		2 (0/2)	2
	1	Учебная игра с применением изученных положений.		ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 19, 22
	2	Правила двухсторонней игры.		
	3	Двухсторонняя игра 6х6.		
	Самостоятельная работа.		14	
	1	Посещение стадиона.		
	2	Выполнение комплекса упражнений		
Раздел 4. Гимнастика.			20	
Тема 4.1. Обучение технике акробатических элементов.	Содержание практического занятия.		10(0/10)	2
	1.	Краткие сведения о развитии гимнастики в России.		ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 19, 22
	2.	Обучение технике акробатических упражнений.		
	3.	Строевые упражнения. Обучение перестроениям на месте и в движении.		
Тема 4.2.	Содержание практического занятия.		2(0/2)	

Совершенствование техники акробатических элементов.	1	Совершенствование техники акробатических элементов.		ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 19, 22
	2	ОРУ на развитие физических качеств.		
	3	ОРУ на развитие гибкости.		
	4	Выполнение К.Н.- элементы акробатики.		
Тема 4.3. Обучение технике опорного прыжка.	Содержание практического занятия		2(0/2)	
	1	Обучение технике подводящих упражнений.		ОК 2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 19, 22
	2	Обучение технике выполнения опорного прыжка.		
	3	ОРУ на развитие физических качеств.		
	4	Выполнение К.Н. упражнение на гибкость из положения стоя на г/с наклон в глубину.		
Тема 4.4. Совершенствование техники опорного прыжка.	Содержание практического занятия		2(0/2)	
	1	Развитие координационных возможностей.		ОК 2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 19, 22
	2	Техника упражнений на развитие силы.		
	3	Выполнение К.Н. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на г/с. Подскоки со скакалкой.		
	Тема 4.5. Развитие силы. Подъем туловища из положения «лежа на спине».	Содержание практического занятия.		2(0/2)
1		Развитие мышц брюшного пресса посредством ОРУ.		ОК 2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 19, 22
2		Овладение техникой выполнения упражнений силовой направленности.		
3		Выполнение К.Н. поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин.		
Самостоятельная работа.		10		
1. Составить комплекс общеразвивающих упражнений. 2. Составить комплекс общеразвивающих упражнений (гибкость). 3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений (координация). 4.Выполнение комплекса утренней гимнастики. 5. Развивать силу рук. Выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу ежедневно.				
Раздел 5. Спортивные игры – Баскетбол.			28	
Тема 5.1. Обучение технике ведения баскетбольного мяча.	Содержание практического занятия.		2 (0/2)	2
	1	История развития баскетбола в России.		ОК 2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 19, 22
	2	Обучение технике приёма и передачи мяча на месте, в движении.		
	3	Обучение ведению мяча на месте, в движении.		
	4	Основные направления развития физических качеств.		
Тема 5.2. Обучение и	Содержание практического занятия.		2 (0/2)	2

совершенствование техники приема и передачи мяча.	1	Обучение ведению мяча правой и левой рукой на месте, в движении.	2 (0/2)	2	ОК 2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 19, 22
	2	Совершенствование передачи мяча в парах в движении			
	3	Обучение технике встречной передачи.			
Тема 5.3.	Содержание практического занятия				
Обучение взаимодействию игроков в «двойках» и «тройках».	1	Передачи мяча в двойках, тройках.	2 (0/2)	2	ОК 2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 19, 22
	2	Встречные передачи.			
	3	Учебная игра.			
Тема 5.4.	Содержание практического занятия.				
Обучение технике ведения мяча с последующим броском в корзину.	1	Обучение технике броска мяча в кольцо слева, справа после ведения.	2 (0/2)	2	ОК 2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 19, 22
	2	Совершенствование ведения мяча правой и левой рукой с помощью эстафет.			
	3	Повышение уровня ОФП (специальные беговые и прыжковые упражнения).			
Тема 5.5.	Содержание практического занятия				
Обучение технике штрафного броска.	1	Обучение, совершенствование техники выполнения штрафного броска.	2 (0/2)	2	ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 19, 22
	2	Обучение технике броска мяча в кольцо в движении левой, правой рукой.			
	3	Специальная физическая подготовка.			
Тема 5.6.	Содержание практического занятия				
Тактика игры баскетбол.	1	Обучение и совершенствование техники выполнения перемещений в защитной стойке баскетболиста.	2 (0/2)	2	ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 19, 22
	2	Обучение действиям игрока в защите в поле и под кольцом.			
	3	Обучение действиям игрока в нападении в поле и под кольцом.			
	4	Специальная физическая подготовка.			
Тема 5.7.	Содержание практического занятия				
Выполнение контрольных нормативов: броски мяча по кольцу с места; после ведения. Штрафной бросок.	1	Бросок мяча с места под кольцом (справа, слева).	2 (0/2)	2	ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 19, 22
	2	Бросок мяча в кольцо после ведения мяча и 2-х шагов (справа, слева).			
	3	Закрепление технических элементов баскетбола в учебной игре по упрощенным правилам.			
		Самостоятельная работа.	14		
	1.Обучение технике ведения баскетбольного мяча. 2.Обучение и совершенствование техники приема и передачи мяча 3.Обучение технике ведения мяча с последующим броском в корзину. 4.Тактика игры баскетбол.				

Раздел 6. Легкая атлетика.		32	
Тема 6.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	Содержание практического занятия	2(0/2)	2
	1	Обучение, совершенствование техники выполнения низкого старта.	ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 19, 22
	2	Совершенствование выполнения стартового разбега, пробега по дистанции, финиширования Специальная беговая подготовка.	
	3	Развитие физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости.)	
Тема 6.2. Повышение уровня ОФП. Бег 60 м.	Содержание практического занятия	2(0/2)	2
	1	Техника бега на короткие дистанции с низкого старта.	ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 19, 22
	2	Развитие физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости.)	
	3	Пробегание отрезков 20, 30,40 метров.	
	4	К.Н. 30 метров.	
Тема 6.3. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	Содержание практического занятия	2(0/2)	2
	1	Обучение, совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 19, 22
	2	Специальная прыжковая подготовка.	
	3	Закрепление техники бега на короткие дистанции.	
	4	Бег 60 метров.	
Тема 6.4. Контрольный норматив: Прыжок в длину с разбега.	Содержание практического занятия	2(0/2)	2
	1	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	
	2	К.Н. Прыжок в длину с разбега.	
	3	Комплекс упражнений для развития физических качеств.	
Тема 6.5. Совершенствование скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места.	Содержание практического занятия.	2(0/2)	2
	1	Повышение уровня ОФП (специальные прыжковые упражнения).	ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 19, 22
	2	Совершенствование технике прыжка в длину с места.	
	3	Прыжок в длину с места- К.Н.	
Тема 6.6. Бег на средние дистанции (600) метров	Содержание практического занятия	2(0/2)	2
	1	Совершенствование технике бега на средние дистанции.	ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 19, 22
	2	Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).	
	3	Выполнение К.Н. – 200 м.	
Тема 6.7. Бег на средние дистанции.	Содержание практического занятия	2(0/2)	2
	1	Обучение технике бега на средние дистанции.	

800м.	2	Повышение уровня ОФП (комплекс упражнений для развития выносливости).		ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 19, 22
	3	Выполнение К.Н. – 1000 м.		
Тема 6.8. Кроссовая подготовка.	Содержание практического занятия		2(0/2)	2
	1	Обучение технике бега на длинные дистанции.		ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 19, 22
	2	Овладение техникой высокого старта, стартового разбега, бег по дистанции. Финиширования.		
	3	Разучивание комплексов специальных упражнений.		
	4	Бег.: 2000 м.- девушки, 3000 м. – юноши без учета времени.		
	Самостоятельная работа		16	
	1.Овладение техникой бега на короткие, средние и длинные дистанции.			
	2.Выполнение комплексов утренней гимнастики и дыхательных упражнений.			
2 курс Раздел 7. Легкая атлетика			36	
Тема 7.1. Техника бега на короткие дистанции.	Содержание практического занятия		2(0/2)	2
	1	Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).		ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 19, 22
	2	Комплекс развивающих упражнений.		
	3	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.		
Тема 7.2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции; бег 60 метров.	Содержание практического занятия		2(0/2)	2
	1	Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).		ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 19, 22
	2	Пробегание отрезков 20.30,40 метров.		
	3	Выполнение К.Н.- бег 60 метров.		
Тема 7.3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции; бег 100 метров.	Содержание практического занятия		2(0/2)	2
	1	Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).		ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 19, 22
	2	Пробегание отрезков 20.30,40 метров.		
	3	Выполнение К.Н.- бег 100 метров.		
Тема 7.4. Совершенствование скоростно-силовых качеств.	Содержание практического занятия		2(0/2)	2
	1	Выполнение упражнений для повышения скоростно-силовых качеств.		ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 19, 22
	2	Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции.		
	3	Выполнение К.Н.- бег 200 метров.		
Тема 7.5. Совершенствование техники прыжка в длину с места.	Содержание практического занятия.		2(0/2)	2
	1	Подводящие упражнения для выполнения прыжка в длину с места.		ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 19, 22
	2	Повышение уровня ОФП (специальные прыжковые упражнения).		
	3	Выполнение К.Н.- прыжок в длину с места.		

Тема 7.6. Прыжок в длину с разбега.	Содержание практического занятия.		2(0/2)	2
	1	Подводящие упражнения для выполнения прыжка в длину с разбега.		ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 19, 22
	2	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
Тема 7.7. Прыжок в длину с разбега.	Содержание практического занятия.		2(0/2)	2
	1	Повышение уровня ОФП (специальные прыжковые упражнения).		ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 19, 22
	2	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
3	Выполнение К.Н.- Прыжок в длину с разбега			
Тема 7.8. Метание гранаты (400-700гр).	Содержание практического занятия		2(0/2)	2
	1	Совершенствование техники метания гранаты с разбега.		ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 19, 22
	2	Подготовительные упражнения для метания гранаты.		
	3	Обучение технике толкания ядра.		
4	Повышение уровня ОФП. Развитие силовых качеств. Выполнение К.Н.- метание гранаты.			
Тема 7.9. Кроссовая подготовка.	Содержание практического занятия		2(0/2)	2
	1	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.		ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 19, 22
	2	Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, пробега по дистанции, финиширования.		
	3	Разучивание комплекса специальных упражнений.		
4	Выполнение К.Н.- 2000м.-девушки,3000м.-юноши.			
	Самостоятельная работа.		18	
	1.Составление комплексов упражнений.			
	2.Посещение стадиона, секций лёгкой атлетики.			
	3.Овладение техникой бега на короткие, средние и длинные дистанции.			
4.Выполнение комплексов утренней гимнастики и дыхательных упражнений.				
Раздел 8. Спортивные игры – Волейбол.			32	
Тема 8.1. Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча двумя руками.	Содержание практического занятия		2(0/2)	2
	1	Ознакомить студентов с правилами игры волейбол.		ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 19, 22
	2	Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками.		
	3	Совершенствование техники выполнения специальных подводящих упражнений верней и нижней передач.		
4	Техника передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после			

		перемещения.		
Тема 8.2.	Содержание практического занятия.		2(0/2)	2
Совершенствование техники верхней и нижней подачи мяча.	1	Овладение техникой верхней подачи мяча и приема после неё.		ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 19, 22
	2	Овладение техникой нижней подачи мяча и приема после неё.		
	3	Выполнение техник перемещения и стоек при подаче и приеме мяча.		
	4	Повышение уровня ОФП. Учебная игра.		
Тема 8.3.	Содержание практического занятия.		2(0/2)	2
Тактика игры волейбол.	1	Обучение технике перемещений и стоек.		ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 19, 22
	2	Упражнения для совершенствования скорости, координации и ловкости.		
	3	Повышение уровня ОФП. Учебная игра.		
Тема 8.4.	Содержание практического занятия.		2(0/2)	2
Совершенствование техники нижней подачи и приема мяча после неё.	1	Совершенствование техники нижней подачи мяча и приема после неё.		ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 19, 22
	2	Выполнение подводящих упражнений для подачи и приема мяча.		
	3	Повышение уровня ОФП. Учебная игра.		
Тема 8.5.	Содержание практического занятия.		2(0/2)	2
Обучение технике прямого нападающего удара.	1	Обучение подводящим упражнениям для выполнения нападающего удара.		ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 19, 22
	2	Совершенствование нападающего удара с переводом влево или вправо.		
	3	Упражнения с мячом в парах через сетку.		
	4	Применение изученных приёмов в учебной игре.		
Тема 8.6.	Содержание практического занятия.		2(0/2)	2
Совершенствование техники прямого нападающего удара.	1	Работа в парах при нападающем ударе.		ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 19, 22
	2	Упражнения для развития быстроты, прыгучести, ловкости.		
	3	Повышение уровня ОФП. Учебная игра.		
Тема 8.7.	Содержание практического занятия.		2(0/2)	2
Тактические приемы в защите и нападении.	1	Совершенствование техники нападения и защиты.		ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 19, 22
	2	Совершенствование тактических действий в нападении и защите.		
	3	Повышение уровня ОФП. Учебная игра 6*6		
Тема 8.8.	Содержание практического занятия.		2(0/2)	2
Прием контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам.	1	Упражнения для развития точности подачи мяча.		ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 19, 22
	2	Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса.		
	3	Прием К.Н.: подача мяча на точность.		
	4	Учебная игра с применением изученных приёмов.		
	Самостоятельная работа.		16	

	1	Закрепление техники владения мячом в волейболе.		
	2	Посещение секций волейбола, соревнований.		
	3	Выполнение КУГ и дыхательных упражнений.		
	4	Выполнение упражнений на развитие прыгучести и координации.		
Раздел 9. Гимнастика.			20	
Тема 9.1. Совершенствование техники акробатических упражнений.	Содержание практического занятия.		2(0/2)	2
	1	Совершенствование выполнения техники упражнения - равновесие.		ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 19, 22
	2	Совершенствование выполнения техники кувырка.		
	3	Совершенствование выполнения техники стойки на лопатках.		
	4	Совершенствование выполнения техники стойки на голове.		
	5	Совершенствование выполнения техники упражнения - шпагат, полушпагат.		
		Совершенствование выполнения техники акробатического моста.		
Тема 9.2. Строевые упражнения. Опорный прыжок через «козла».	Содержание практического занятия.		2(0/2)	2
	1	Подводящие упражнения для опорного прыжка.		ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 19, 22
	2	Совершенствование техники выполнения опорного прыжка.		
	3	Строевые упражнения. Обучение перестроениям на месте и в движении.		
	4	ОРУ на развитие физических качеств.		
Тема 9.3. Развитие силы. Поднимание и опускание туловища из положения «лежа на спине».	Содержание практического занятия.		2(0/2)	2
	1	Развитие мышц брюшного пресса с помощью специальных упражнений.		ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 19, 22
	2	Закрепление техники выполнения упражнений силового направления.		
	3	Выполнение К.Н: подъем туловища из положения - лёжа на спине за 1 мин.		
Тема 9.4. Развитие силы. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Содержание практического занятия.		2(0/2)	2
	1	Выполнение специальных упражнений для развития силы.		ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 19, 22
	2	Наклон в глубину из положения стоя.		
	3	Выполнение К.Н. : наклоны в глубину из положения стоя.		
Тема 9.5. Развитие гибкости. Наклон в глубину.	Содержание практического занятия		2(0/2)	2
	1	Подводящие упражнения для развития гибкости.		ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 19, 22
	2	Упражнения на развитие силы, координации, вестибулярного аппарата.		
	3	Итоговые задания для выполнения К.Н.		
	Самостоятельная работа.		10	
	1.Посещение секций, тренажерных залов. Выполнение упражнений со			

	скакалкой. 2. Составление комплексов упражнений на развитие гибкости, силы, координации, вестибулярного аппарата. Ежедневное выполнение КУГ.		
Раздел 10. Спортивные игры- Баскетбол.		32	
Тема 10.1. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	Содержание практического занятия.	2(0/2)	2
	1 Освоение техники ведения, передачи мяча.		ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 19, 22
	2 Совершенствование техники броска мяча в корзину с места.		
	3 Основные направления развития физических качеств.		
	4 Повышение уровня ОФП(специальные беговые и прыжковые упражнения).		
Тема 10.2. Передача баскетбольного мяча различными способами.	Содержание практического занятия	2(0/2)	2
	1 Совершенствование техники ведения мяча в движении.		ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 19, 22
	2 Совершенствование техники передачи мяча в движении.		
	3 Совершенствование броска мяча в кольцо - «ведение-2шага-бросок в кольцо».		
	4 Учебная игра по упрощенным правилам 3 * 3.		
Тема 10.3. Совершенствование техники штрафного броска.	Содержание практического занятия	2(0/2)	2
	1 Совершенствование штрафного броска от груди двумя руками.		ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 19, 22
	2 Обучение, совершенствование штрафного броска от головы двумя руками.		
	3 Метание малого мяча в цель.		
	4 Учебная игра по упрощенным правилам 3 * 3.		
Тема 10.4. Тактика игры в защите.	Содержание практического занятия	2(0/2)	2
	1 Совершенствование техники ведения мяча в защитной стойке.		ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 19, 22
	2 Ловля и передача мяча в колонне, по кругу.		
	3 Эстафеты с применением изученных приёмов.		
	4 Повышение уровня ОФП (специальные беговые, прыжковые упражнения).		
Тема 10.5. Бросок по кольцу со средней дистанции.	Содержание практического занятия	2(0/2)	2
	1 Повышение уровня ОФП (специальные беговые, прыжковые силовые упражнения).		ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 19, 22
	2 Обучение технике броска по кольцу со средней дистанции.		
	3 Метание малого мяча в цель.		
	4 Учебная игра с применением изученных приёмов.		
Тема 10.6. Совершенствование тактики	Содержание практического занятия	2(0/2)	2
	1 Совершенствование техники перемещений в защитной стойке.		

игры в нападении.	2	Совершенствование техники перемещений в нападающей стойке.		ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 19, 22
	3	Обучение обманным движениям в игре. Передача мяча «в отрыв».		
	4	Учебная игра с применением изученных приёмов.		
Тема 10.7. Тактические действия игроков в двойках, тройках.	Содержание практического занятия.		2(0/2)	2
	1	Совершенствование ведения мяча в движении с последующей передачей партнеру.		ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 19, 22
	2	Совершенствование передачи мяча в движении, упражнение «Восьмерка»		
	3	Совершенствование броска мяча в кольцо в движении, после серии передач в тройке.		
	4	Учебная игра с применением изученных правил игры.		
Тема 10.8. Учебная игра 5*5.	Содержание практического занятия.		2(0/2)	2
	1	Учебная игра 5*5.		
	2	Повышение уровня ОФП.		
	Самостоятельная работа.		16	
	1.Закрепление техники владения мячом в баскетболе. 2.Посещение секций баскетбола, соревнований. 3.Выполнение КУГ и дыхательных упражнений.			
	4.Выполнение упражнений на развитие прыгучести и координации.			
Раздел 11. Легкая атлетика.			20	
Тема 11.1. Совершенствование техники. бега на короткие дистанции.	Содержание практического занятия		2(0/2)	2
	1	Повышение уровня ОФП (специальные беговые, прыжковые упражнения).		ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 19, 22
	2	Развитие физических качеств (скорость, координация движений, ловкость.)		
	3	Пробегание отрезков 20,30,40 метров.		
	4	Выполнение К.Н.- бег 60 метров.		
Тема 11.2. Прыжок в длину с места. Бег 100м.	Содержание практического занятия		2(0/2)	2
	1	Совершенствование техники прыжка в длину с места.		ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 19, 22
	2	Повышение уровня ОФП (специальные беговые, прыжковые упражнения).		
	3	Выполнение К.Н.- бег 100 метров.		
Тема 11.3. Совершенствование скоростно-силовых качеств:	Содержание практического занятия.		2(0/2)	2
	1	Совершенствование техники прыжков в длину с места, с разбега.		ОК2,3,4, 6.7,8.
	2	Повышение уровня ОФП (специальные беговые, прыжковые		

прыжки с разбега.		упражнения).		ЛР 7, 19, 22
	3	Развитие физических качеств (скорость, координация движений, ловкость.)		
	4	Выполнение К.Н.- прыжок в длину с разбега.		
Тема 11.4. Совершенствование техники эстафетного бега.	Содержание практического занятия		2(0/2)	2
	1	Повышение уровня ОФП (специальные беговые, прыжковые упражнения).		ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 19, 22
	2	Развитие физических качеств (скорость, координация движений, ловкость.)		
	3	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки.		
	4	Выполнение К.Н.- бег 200 метров.		
Тема 11.5. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	Содержание практического занятия.		2(0/2)	2
	1	Совершенствование техники высокого старта, разбега, пробега по дистанции, финиширования.		ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 19, 22
	2	Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).		
	3	Развитие физических качеств (скорость, выносливость, ловкость.)		
	Самостоятельная работа		10	
	1	Посещение стадиона, тренажёрного зала, секций по л/а.		
	2	Составить упражнения развивающие физические качества.		
	3	Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем (бег, плавание.)		
3 курс Раздел 12. Легкая атлетика.			40	
Тема 12.1. Совершенствование техники спринтерского бега.	Содержание практического занятия		2(0/2)	2
	1	Повышение уровня ОФП (специальные беговые, прыжковые упражнения).		ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 19, 22
	2	Развитие физических качеств (скорость, координация движений, ловкость.)		
	3	Пробегание отрезков 20,30,40 метров.		
	4	Выполнение К.Н.- бег 100 метров.		
Тема 12.2. Совершенствование скоростно-силовых качеств.	Содержание практического занятия.		2(0/2)	2
	1	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.		ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 19, 22
	2	Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).		
	3	Выполнение К.Н.- бег 200 метров.		
Тема 12.3 Совершенствование техники	Содержание практического занятия.		2(0/2)	2
	1	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.		

прыжка в длину с разбега.	2	Повышение уровня ОФП (специальные прыжковые упражнения).		ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 19, 22
	3	Подскоки со скакалкой: тренировка прыгучести.		
Тема 12.4 Совершенствование координационных и скоростно-силовых качеств.	Содержание практического занятия.		2(0/2)	2
	1	Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»		ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 19, 22
	2	Повышение уровня ОФП (специальные беговые и прыжковые упражнения).		
	3	Выполнение К.Н.- прыжок в длину с разбега.		
Тема 12.5 Прыжок в длину с места.	Содержание практического занятия.		2(0/2)	2
	1	Совершенствование техники прыжка в длину с места.		ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 19, 22
	2	Повышение уровня ОФП (специальные прыжковые упражнения).		
	3	Выполнение К.Н.- прыжок в длину с места.		
Тема 12.6 Совершенствование техники бега на средние дистанции.	Содержание практического занятия.		2(0/2)	2
	1	Повышение уровня ОФП (специальные беговые, прыжковые упражнения).		ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 19, 22
	2	Развитие физических качеств (скорость, координация движений, ловкость..)		
	3	Разучивание комплексов специальных упражнений.		
Тема 12.7 Совершенствование техники эстафетного бега.	Содержание практического занятия.		2(0/2)	2
	1	Повышение уровня ОФП (специальные беговые, прыжковые упражнения).		ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 19, 22
	2	Развитие физических качеств (скорость, координация движений, ловкость..)		
	3	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки.		
	4	Выполнение эстафеты 4*60 метров без учета времени.		
Тема 12.8 Метание гранаты.	Содержание практического занятия.		2(0/2)	2
	1	Повышение уровня ОФП (специальные упражнения на развитие силы).		ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 19, 22
	2	Подготовительные упражнения для метания гранаты.		
	3	Выполнение К.Н.- метание гранаты.		
Тема 12.9 Толкание ядра.	Содержание практического занятия.		2(0/2)	2
	1	Овладение техникой толкания ядра 3,4,7 кг.		ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 19, 22
	2	Развитие и совершенствование физических качеств.		
	3	Выполнение К.Н.- толкание ядра.		
Тема 12.10	Содержание практического занятия		2(0/2)	2

Развитие выносливости, кроссовая подготовка.	1	Овладение техникой бега на длинные дистанции.		ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 19, 22
	2	Совершенствование техники высокого старта, разбега, пробега по дистанции, финиширования.		
	3	Разучивание комплексов специальных упражнений.		
	4	Выполнение К.Н.- 2000 м.- девушки, 3000 м.- юноши.		
	Самостоятельная работа		20	
	1.Посещение стадиона, тренажёрного зала, секций по л/а. 2.Составить упражнения развивающие физические качества. 3. Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем (бег, плавание...)			
Раздел 13. Гимнастика.			16	
Тема 13.1	Содержание практического занятия.		2(0/2)	2
Совершенствование техники акробатических упражнений.	1	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений.	2	ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 19, 22
	2	Строевые упражнения. Обучение перестроениям на месте и в движении.		
	3	Развитие мышц брюшного пресса посредством ОРУ.		
	4	Выполнение К.Н.: подъем туловища из положения лёжа на спине за 1 мин.		
Тема 13.2	Содержание практического занятия.		2(0/2)	2
Укрепление мышц брюшного пресса.	1	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений.		ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 19, 22
	2	ОРУ на развитие физических качеств.		
	3	Выполнение К.Н.: элементы акробатики.		
	4	Поднимание и опускание туловища из положения «лежа на спине».		
Тема 13.3	Содержание практического занятия.		2(0/2)	2
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	Техника упражнений на развитие силы.		ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 19, 22
	2	Развитие координационных возможностей.		
	3	Выполнение К.Н.: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на г.с.		
Тема 13.4	Содержание практического занятия.		2(0/2)	2
Развитие гибкости. Наклон в глубину из положения стоя на гимнастической скамье.	1	ОФП.		ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 19, 22
	2	ОРУ на развитие физических качеств.		
	3	Выполнение К.Н.: наклон в глубину из положения стоя на различных возвышенностях.		
	Самостоятельная работа		8	
	1.Посещение стадиона, тренажёрного зала, секций по л/а. 2.Составить упражнения развивающие физические качества.			
Раздел 14. Легкая атлетика			40	
Тема 14.1	Содержание практического занятия.		2(0/2)	2

Совершенствование скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места.	1	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.		ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 19, 22
	2	Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).		
	3	Совершенствование физических качеств (быстроты, ловкости, координации движений.)		
	4	Выполнение К.Н.: прыжок в длину с места.		
Тема 14.2	Содержание практического занятия.		2(0/2)	2
Совершенствование выносливости. Подскоки со скакалкой в 1 мин.	1	Совершенствование техники прыжка через скакалку.		ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 19, 22
	2	Повышение уровня ОФП (специальные прыжковые упражнения).		
	3	Выполнение К.Н.: подскоки через скакалку в течение 1 минуты.		
Тема 14.3	Содержание практического занятия.		2(0/2)	2
Челночный бег 4*10м	1	Совершенствование техники челночного бега.		ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 19, 22
	2	Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).		
	3	Выполнение К.Н.: челночный бег 6*10 метров.		
Тема 14.4	Содержание практического занятия.		2(0/2)	2
Совершенствование навыков спринтерского бега. Бег 60 м.	1	Совершенствование скоростных качеств: пробег отрезков 20,40,60 метров по 3 раза.		ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 19, 22
	2	Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).		
	3	Развитие физических качеств (быстроты, ловкости, координации движений.)		
	4	Выполнение К.Н.: бег 60 метров.		
Тема 14.5	Содержание практического занятия.		2(0/2)	2
Совершенствование навыков спринтерского бега. Бег 100 м.	1	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.		ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 19, 22
	2	Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).		
	3	Выполнение К.Н.: бег 100 метров.		
Тема 14.6	Содержание практического занятия.		2(0/2)	2
Совершенствование скоростной выносливости. Бег 200м.	1	Специальная беговая подготовка. Бег отрезками: 20,30,40 метров		ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 19, 22
	2	Комплекс упражнений для развития физических качеств.		
	3	Выполнение К.Н.: бег 200 метров.	2(0/2)	2
Тема 14.7	Содержание практического занятия.			ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 19, 22
Совершенствование техники бега на средние дистанции.	1	Повышение уровня ОФП; воспитание выносливости.		
	2	Комплекс упражнений для развития физических качеств.		
	3	Выполнение К.Н.: бег 500 м.-девушки; бег 800 м.- юноши.		

	4	Выполнение упражнений для восстановления дыхательных функций.		
Тема 14.8	Содержание практического занятия.		2(0/2)	2
Прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги»	1	Совершенствование техники прыжков в длину.		ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 19, 22
	2	Повышение уровня ОФП (специальные прыжковые упражнения).		
	3	Выполнение К.Н.: прыжок в длину с места и с разбега.		
Тема 14.9	Содержание практического занятия.		2(0/2)	2
Развитие силовых качеств. Метание гранаты.	1	Совершенствование техники метания гранаты с разбега.		ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 19, 22
	2	Подготовительные упражнения для метания гранаты.		
	3	Повышение уровня ОФП. Развитие координации и силовых качеств.		
	4	Выполнение К.Н.: метание гранаты 500 гр.-девушки; 700 гр.- юноши.		
Тема 14.10	Содержание практического занятия.		2(0/2)	2
Кроссовая подготовка.	1	Овладение техникой бега на длинные дистанции.		ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 19, 22
	2	Совершенствование техники высокого старта, разбега, пробега по дистанции, финиширования.		
	3	Развитие физических качеств (скорость, выносливость, ловкость.)		
	4	Выполнение К.Н.: бег 2000 м.- девушки; бег 3000 м.- юноши.		
	Самостоятельная работа.		20	
	1. Посещение стадиона. 2.Выполнение комплекса упражнений. Составление комплексов упражнений.			
4 курс. Раздел 15. Легкая атлетика			36	
Тема 15.1	Содержание практического занятия		2(0/2)	2
Спринтерский бег – 100м.	1	Специальная беговая подготовка. Бег отрезками: 20,30,40 метров		ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 19, 22
	2	Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).		
	3	Выполнение К.Н.: бег 100 метров.		
Тема 15.2	Содержание практического занятия.		2(0/2)	2
Спринтерский бег – 200м.	1	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.		ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 19, 22
	2	Развитие спринтерских качеств (скорость, выносливость, ловкость.)		
	3	Выполнение К.Н.: бег 200 метров.		
Тема 15.3	Содержание практического занятия.		2(0/2)	2
Совершенствование скоростной выносливости.	1	Специальная беговая подготовка.		ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 19, 22
	2	Повышение уровня ОФП.		
	3	Выполнение К.Н.: бег 200 метров.		

Тема 15.4 Прыжки в длину с разбега.	Содержание практического занятия.		2(0/2)	2
	1	Совершенствование техники прыжка в длину с места.		ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 19, 22
	2	Повышение уровня ОФП (специальная прыжковая подготовка.)		
	3	Выполнение К.Н.: прыжок в длину с места.		
Тема 15.5 Прыжок в длину с места.	Содержание практического занятия.		2(0/2)	2
	1	Повышение уровня ОФП (специальные беговые и прыжковые упражнения).		ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 19, 22
	2	Совершенствование техники прыжков в длину с места.		
	3	Выполнение К.Н.: прыжок в длину с разбега.		
Тема 15.6 Совершенствование техники бега на средние дистанции.	Содержание практического занятия.		2(0/2)	2
	1	Выполнение комплекса упражнений для развития физических качеств.		ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 19, 22
	2	Улучшение техники бега на средние дистанции.		
	3	Выполнение К.Н.: бег 400 метров.		
Тема 15.7 Толкание ядра.	Содержание практического занятия.		2(0/2)	2
	1	Выполнение комплекса развивающих упражнений для мышц верхнего плечевого пояса.		ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 19, 22
	2	Овладение техникой толкания ядра 3,4,7 кг.		
	3	Развитие и совершенствование физических качеств.		
Тема 15.8 Метание гранаты.	Содержание практического занятия		2(0/2)	2
	1	Выполнение комплекса развивающих упражнений.		ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 19, 22
	2	Повышение уровня ОФП (специальные упражнения на развитие силы).		
	3	Подготовительные упражнения для метания гранаты.		
	4	Выполнение К.Н.- метание гранаты.		
Тема 15.9 Бег на длинные дистанции.	Содержание практического занятия.		2(0/2)	2
	1	Овладение техникой бега на длинные дистанции.		ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 19, 22
	2	Совершенствование техники высокого старта, разбега, пробега по дистанции, финиширования.		
	3	Бег 1000 м без учета времени.		
	Самостоятельная работа.		18	
	1.Совершенствование скоростной выносливости.			
	2.Совершенствование техники бега на средние дистанции			
	3.Толкание ядра.			
	4.Метание гранаты.			
Раздел 16. Спортивные игры – Волейбол.			20	

Тема 16.1 Совершенствование техники владения мячом.	Содержание практического занятия.		2(0/2)	2
	1	Совершенствование верхнего и нижнего приема и передачи мяча.		ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 19, 22
	2	Передачи мяча в двойках, на месте и в движении.		
	3	Учебная игра 6*6.		
	4	Обучение технике силовой подачи.		
Тема 16.2 Совершенствование тактики игры в волейболе.	Содержание практического занятия.		2(0/2)	2
	1	Совершенствование техники нападения и защиты.		ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 19, 22
	2	Совершенствование тактических действий в нападении и защите.		
	3	Повышение уровня ОФП. Учебная игра 6*6		
Тема 16.3 Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча.	Содержание практического занятия.		2(0/2)	2
	1	Нижняя прямая подача и прием после нее.		ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 19, 22
	2	Передачи мяча в двойках, на месте и в движении.		
	3	Учебная игра 6*6.		
	4	Обучение технике силовой подачи.		
Тема 16.4 Двусторонняя игра 6*6, 3*3	Содержание практического занятия.		2(0/2)	2
	1	Выполнение комплекса развивающих упражнений.		ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 19, 22
	2	Выполнение комплекса упражнений на развитие прыгучести.		
	3	Учебная игра с применением изученного материала. Игра 6*6.		
Тема 16.5 Правила судейства в волейболе. Подача мяча на точность по ориентирам.	Содержание практического занятия.		2(0/2)	2
	1	Выполнение комплекса развивающих упражнений.		ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 19, 22
	2	КН. Подача мяча на точность по расставленным ориентирам.		
	3	Обучение ведению протокола игры.		
	4	Учебная игра с судейством студентами.		
	Самостоятельная работа.		10	
	1.Посещение стадиона, сооружений.			
	2.Посещение спортивных секций.			
	3.Выполнение комплекса утренней гимнастики.			
Раздел 17. Гимнастика.			12	
Тема 17.1 Укрепление мышц брюшного пресса.	Содержание практического занятия.		2(0/2)	2
	1	Строевые упражнения.		ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 19, 22
	2	Развитие мышц брюшного пресса посредством ОРУ.		
	3	Совершенствование техники выполнения силовых упражнений.		
	4	Выполнение К.Н.: поднимание туловища за 1 мин.		
Тема 17.2	Содержание практического занятия.		2(0/2)	2

Силовая подготовка.	1	Совершенствование техники упражнений на развитие силы.		ОК2,3,4, 6.7,8.
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	2	Закрепление техники упражнений на развитие силы.		ЛР 7, 19, 22
	3	Подтягивание на перекладине: юноши- высокая, девушки-низкая.		
Тема 17.3	Содержание практического занятия.		2(0/2)	2
Развитие выносливости. Подскоки со скакалкой в 1 мин.	1	Выполнение упражнений на выносливость.		ОК2,3,4, 6.7,8.
	2	Выполнение упражнений для тренировки дыхательной системы.		ЛР 7, 19, 22
	3	Выполнение К.Н.: прыжки через скакалку в течение 1 минуты.		
	Самостоятельная работа		6	
	1.Посещение стадиона, сооружений.			
	2.Посещение спортивных секций.			
	3.Выполнение комплекса утренней гимнастики.			
Раздел 18. Спортивные игры – Баскетбол.			12	
Тема 18.1	Содержание практического занятия.		2(0/2)	2
Совершенствование техники владения мячом в баскетболе.	1	Совершенствование техники владения мячом.		ОК2,3,4, 6.7,8.
	2	Совершенствование техники бросков в кольцо с места, в движении.		ЛР 7, 19, 22
	3	Учебная игра. Применение изученного материала.		
Тема 18.2	Содержание практического занятия		2(0/2)	2
Совершенствование тактики игры в защите и нападении.	1	Выполнение комплекса развивающих упражнений.		ОК2,3,4, 6.7,8.
	2	Учебная игра с судейством студентами.		ЛР 7, 19, 22
	3	Обучение ведению протокола игры.		
Тема 18.3	Содержание практического занятия.		2(0/2)	2
Правила судейства. Двусторонняя игра 5*5, 3*3.	1	Выполнение комплекса развивающих упражнений.		ОК2,3,4, 6.7,8.
	2	Выполнение комплекса упражнений на развитие скорости, координации.		ЛР 7, 19, 22
	3	Учебная игра с применением изученного материала.		
	Самостоятельная работа.			
	1	Посещение стадиона, сооружений.		
	2	Посещение спортивных секций.		
	3	Выполнение комплекса утренней гимнастики.		
Раздел 19. Легкая атлетика.			12	
Тема 19.1	Содержание практического занятия.		2(0/2)	2
Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	1	Специальная беговая подготовка. Бег отрезками: 20,30,40 метров.		ОК2,3,4, 6.7,8.
	2	Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).		ЛР 7, 19, 22
	3	Выполнение К.Н.: бег 100 метров.		

Тема 19.2		Содержание практического занятия.	2(0/2)	2
Совершенствование техники эстафетного бега.	1	Повышение уровня ОФП (специальные беговые, прыжковые упражнения).		ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 19, 22
	2	Развитие физических качеств (скорость, координация движений, ловкость.)		
	3	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки.		
	4	Выполнение эстафеты 4*100 метров без учета времени.		
Тема 19.3		Содержание практического занятия.	2(0/2)	2
Кроссовая подготовка.	1	Выполнение комплекса развивающих упражнений.		ОК2,3,4, 6.7,8. ЛР 7, 19, 22
	2	Специальные упражнения, повышающие выносливость.		
	3	Выполнение К.Н.: бег 500 м.-девушки; бег 1000 м.- юноши.		
		Самостоятельная работа.	6	
		1.Посещение стадионов, спортивных площадок.		
		2.Выполнение упражнений утренней гимнастики. Легкий бег.		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ:

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:

баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные мячи;

гранаты спортивные;

ядра спортивные;

скакалки;

скамейки;

секундомеры;

тренажёры,

гимнастические коврики,

гимнастические маты,

ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.

Технические средства обучения: музыкальный центр.

3.2. Информационное обеспечение обучения

1. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.
2. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. М.Юрайт 2020
3. Пельменев В.К. История физической культуры М.Юрайт 2019
4. Пехлицкий Н.Н., Погодин Г.И. Физическая культура. Примерная программа для средних специальных учебных заведений на базе основного общего образования. М., 2020.
5. Булич Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах. М., «Высшая школа», 2018г.
6. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. М., Гардарики, 2018г.
7. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. Учебн. пособие. М., 2020.
8. Физическая культура спорт. Методические указания для обучающихся специальной медицинской группе. Краснодар КубГАУ 2019г.
9. Беликов Е. М. Лечебная физическая культура студентов: учебно-методическое пособие. – М.: МГУП, 2018.
- 10.В..Ю. Волков, Л. М. Волкова. Реабилитация здоровья студентов средствами физической культуры: учеб, пособие СПб.2019г.
- 11.Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта/ Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. М., 2019

- 12.Ю. И. Евсеев. «Физическая культура» [Электронный ресурс] - Изд. 9-е, стер. - Ростов н/Д: Феникс, 2019.
- 13.Ветков Н.Е. Курс лекций по физической культуре [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов - Электрон. текстовые данные. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2018. 306 с.
- 14.Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник для студентов высших учебных заведений. Саратов: Вузовское образование, 2019.
- 15.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.
- 16.Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с.
- 17.Собянин Ф. И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс, 2020. 221 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура» осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания).	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения.
Освоенные умения: •Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	•Оценка результатов выполнения комплексов упражнений с учетом контрольных нормативов, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля. •Оценка выполнения самостоятельной работы: посещение тренажерного зала, посещение бассейна.
Усвоенные знания: •О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека •Основы здорового образа жизни	•Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта. •Оценка выполнения самостоятельной работы: защита рефератов, демонстрация м/м презентаций •Оценка выполнения практического задания: комплексы глазодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастики; •ф/к массаж по заболеваниям.

