

**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 31.02.03 Лабораторная диагностика

МАХАЧКАЛА 2021



**СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>21</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>23</b>

# 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 31.02.03 Лабораторная диагностика на базе среднего общего образования.

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» в профессиональной деятельности относится к циклу общеобразовательных дисциплин

### 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 **344 часа**, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки студента **172 часов**;

самостоятельной работы студента **172 часов**.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>344</b>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172
Практические занятия	172
Самостоятельная работа студента	172
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа студентов		Объем часов	Уровень усвоения
1	2		3	4
<b>Раздел 1. Легкая атлетика.</b>			<b>44</b>	
<b>Тема 1.1</b> Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	<b>Содержание практического занятия</b>		<b>22(0/22)</b>	<b>2</b>
	1	Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.		
	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.	<b>2</b>	
<b>Тема 1.2. Бег на короткие дистанции.</b>	1	Краткие сведения о развитии легкой атлетики в России и ее место в учебном процессе.	<b>2</b>	
	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.	<b>2</b>	
	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.	<b>2</b>	
	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.	<b>2</b>	

	2	Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, бег по дистанции , финиширование).		
	3	Выполнение К.Н.– 200м.		
<b>Тема 1.3.</b> Бег на средние дистанции	1	Обучение техники бега на средние дистанции.	<b>2</b>	
	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.	<b>2</b>	
	2	Комплекс упражнений для развития физических качеств.		
	3	Выполнение К.Н.– 800м.		
	4	Оздоровительный бег без учета времени.		
<b>Тема 1.4.</b> Прыжок в длину с места.	1	Обучение техники прыжка в длину с места.	<b>2</b>	
	2	Повышение уровня ОФП (специальные прыжковые упражнения).		
	3	Выполнение К.Н. – прыжок в длину с места.		
<b>Тема 1.5.</b> Прыжок в длину с разбега	1	Обучение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	<b>2</b>	
	2	Повышение уровня ОФП (специальные беговые и прыжковые упражнения).		
	3	Выполнение К.Н. – прыжок в длину с разбега.		
<b>Тема 1.6.</b> Метание гранаты на дальность.	1	Обучение техники метания гранаты с разбега (2-3 шага).	<b>2</b>	
	2	Подготовительные упражнения для метания гранаты.		
	3	Повышение уровня ОФП. Развитие координации и силовых качеств		
	4	Выполнение К.Н.- Метание гранаты		
<b>Тема 1.7.</b> Эстафетный бег.	1	Техника эстафетного бега 4*100м.	<b>2</b>	
	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.)		
	<b>Самостоятельная работа</b>			
	Составление комплексов упражнений. Овладение техникой бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.			
<b>Раздел 2. Спортивные игры – Волейбол.</b>			<b>24</b>	

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	
	2 Обучение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками.		
	3 Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач.		
	4 Техника передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения		
Тема 2.2. Техника нижней прямой подачи мяча и приёма после неё.	1 Обучение техники нижней подачи мяча и приёма после неё.	2	
	2 Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками.		
	3 Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте.		
	4 Повышение уровня ОФП. Учебная игра.		
Тема 2.3. Техника верхней прямой подачи мяча и приёма после неё.	1 Обучение техники верхней подачи мяча и приёма после неё	2	
	2 Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками.		
	3 Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте.		
	4 Повышение уровня ОФП. Учебная игра.		
Тема 2.4. Техника нападающего удара. Техника изученных приёмов.	1 Техника прямого нападающего удара.	2	
	2 Обучение нападающего удара с переводом влево или вправо.		
	3 Упражнение с мячом в парах через сетку.		
	4 Применение изученных приемов в учебной игре.		
Тема 2.5. Техника блокирования.	1 Обучение техники блокированию (одиночным и групповым)	2	
	2 Блокирование ударов с передней и задней линии.		
	3 Развитие быстроты и прыгучести.		
	4 Повышение уровня ОФП. Учебная игра.		
Тема 2.6. Техника владения волейбольным мячом.	1 Приём К.Н.: передача мяча над собой снизу и сверху.	2	
	2 Приём К.Н.: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.		
	3 Учебная игра с применением изученных положений		
	<b>Самостоятельная работа</b> Закрепление техники владения мячом в волейболе. Выполнение утренней гимнастики, составление и выполнение комплексов дыхательных упражнений, на развитие		



	прыгучести и координации.		
<b>Раздел 3. Гимнастика</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 3.1.</b> Гимнастика: Акробатика.	<b>Содержание</b>	<b>10 (0/10)</b>	<b>2</b>
	1 Краткие сведения о развитии гимнастики в России и ее место в учебном процессе.	2	
	2 Обучение технике выполнения акробатических упражнений		
	3 Строевые упражнения. Обучения перестроениям на месте и в движении.		
Гимнастика: Акробатика	1 Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений	2	
	2 ОРУ на развитие физических качеств.		
	3 Выполнение К.Н. – элементы акробатики		
<b>Тема 3.2.</b> 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.		
<b>Тема 3.3.</b> 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.		
<b>Тема 3.4.</b> Гимнастика: подъем туловища из положения лежа на спине.	1 Развитие мышц брюшного пресса посредством ОРУ	2	
	2 Владение техникой выполнения упражнений силовой направленности.		
	3 Выполнение К.Н.: поднятие туловища за 1 мин.		
	<b>Самостоятельная работа</b>		
	Закрепление и составление комплексов упражнений. Выполнение комплексов упражнений на развитие (гибкости, ловкости, силы и координации)		
<b>Раздел 4. Спортивные игры – Баскетбол.</b>		<b>32</b>	
<b>Тема 4.1.</b> Техника перемещений и стоек.	<b>Содержание практического занятия</b>	<b>16 (0/16)</b>	<b>2</b>
	1 История баскетбола и ее развитие в России. Ознакомить студентов с правилами игры баскетбол.	2	
	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.	
Техника выполнения ведения и передачи мяча в баскетболе.	1	Обучение техники перемещения и стоек, ведения и передачи мяча.	2
	2	Основные направления развития физических качеств	
	3	Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.	
<b>Тема 4.2.</b> 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).	
<b>Тема 4.3.</b> 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).	
<b>Тема 4.4.</b> 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)	
<b>Тема 4.5.</b> 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.	
<b>Тема 4.6.</b> 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	
<b>Тема 4.7.</b> 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.		
	<b>Самостоятельная работа</b>			
	Закрепление техники владения баскетбольным мячом. Выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.			
<b>Раздел 5. Легкая атлетика.</b>			<b>28</b>	
<b>Тема 5.1. Бег на короткие дистанции.</b>	<b>Содержание практического занятия</b>		<b>14(0/14)</b>	<b>2</b>
	1	Обучение техники бега на короткие дистанции.	<b>2</b>	
	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	Техники бега на короткие дистанции с низкого старта.	<b>2</b>	
	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.	<b>2</b>	
	2	Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, бег по дистанции, финиширование).		
	3	Выполнение К.Н. – 200м.		
<b>Тема 5.2. Бег на средние дистанции</b>	1	Обучение техники бега на средние дистанции.	<b>2</b>	
	2	Комплекс упражнений для развития физических качеств.		
	3	Выполнение К.Н. – 400м.		
	4	Повышение уровня ОФП. Воспитание выносливости.		
<b>Тема 5.3. Прыжок в длину с места.</b>	1	Обучение техники прыжка в длину с места.	<b>2</b>	
	2	Повышение уровня ОФП (специальные прыжковые упражнения).		
	3	Выполнение К.Н. – прыжок в длину с места.		
<b>Тема 5.4. Прыжок в длину с разбега</b>	1	Обучение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	<b>2</b>	
	2	Повышение уровня ОФП (специальные беговые и прыжковые упражнения).		
	3	Выполнение К.Н. – прыжок в длину с разбега.		
<b>Тема 5.5. Метание гранаты на дальность.</b>	1	Обучение техники метания гранаты с разбега (2-3 шага).		
	2	Подготовительные упражнения для метания гранаты.		

	3	Повышение уровня ОФП. Развитие координации и силовых качеств		
	4	Выполнение К.Н.- Метание гранаты		
	<b>Самостоятельная работа</b>			
	Составление комплексов упражнений. Овладение техникой бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.			
<b>Раздел 6. Легкая атлетика.</b>			<b>28</b>	
<b>Тема 6.1.</b> Бег на короткие дистанции.	<b>Содержание практического занятия</b>		<b>14(0/14)</b>	<b>2</b>
	1	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	<b>2</b>	
	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 .	<b>2</b>	
	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.	<b>2</b>	
	2	Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, бег по дистанции , финиширование).		
	3	Выполнение К.Н.– 200м.		
<b>Тема 6.2.</b> Бег на средние дистанции	1	Совершенствование техники бега на средние дистанции.	<b>2</b>	
	2	Комплекс упражнений для развития физических качеств.		
	3	Выполнение К.Н.– 400м.		
	4	Повышение уровня ОФП . Воспитание выносливости.		
<b>Тема 6.3.</b> Прыжок в длину с места.	1	Совершенствование техники прыжка в длину с места.	<b>2</b>	
	2	Повышение уровня ОФП (специальные прыжковые упражнения).		
	3	Выполнение К.Н. – прыжок в длину с места.		
<b>Тема 6.4.</b> Прыжок в длину с разбега	1	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	<b>2</b>	
	2	Повышение уровня ОФП (специальные беговые и прыжковые упражнения).		
	3	Выполнение К.Н. – прыжок в длину с разбега.		
<b>Тема 6.5.</b> Метание гранаты на дальность.	1	Совершенствование техники метания гранаты с разбега (2-3 шага).	<b>2</b>	
	2	Подготовительные упражнения для метания гранаты.		

	3	Повышение уровня ОФП. Развитие координации и силовых качеств		
	4	Выполнение К.Н.- Метание гранаты		
	<b>Самостоятельная работа</b>			
	Составление комплексов упражнений. Овладение техникой бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.			
<b>Раздел 7 .Спортивные игры – Волейбол.</b>			<b>24</b>	
<b>Тема 7.1.</b> Техника перемещений и стоек, техника верхней и нижней передачи мяча двумя руками.	<b>Содержание практического занятия</b>		<b>12(0/12)</b>	<b>2</b>
	1	Ознакомить студентов с правилами игры волейбол.	<b>2</b>	
	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		
<b>Тема 7.2.</b> Техника нижней прямой подачи мяча и приёма после неё.	1	Совершенствование техники нижней подачи мяча и приёма после неё.	<b>2</b>	
	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.		
<b>Тема 7.3.</b> Техника верхней прямой подачи мяча и приёма после неё.	1	Совершенствование техники верхней подачи мяча и приёма после неё	<b>2</b>	
	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.		
<b>Тема 7.4.</b> Техника нападающего удара. Техника изученных приёмов.	1	Техника прямого нападающего удара.	<b>2</b>	
	2	Совершенствование нападающего удара с переводом влево или вправо.		
	3	Упражнение с мячом в парах через сетку.		
	4	Применение изученных приемов в учебной игре.		
<b>Тема 7.5.</b> Техника блокирования.	1	Совершенствование техники блокированию (одиночным и групповым)	<b>2</b>	
	2	Блокирование ударов с передней и задней линии.		
	3	Развитие быстроты и прыгучести.		
	4	Повышение уровня ОФП. Учебная игра.		

<b>Тема 7.6.</b> Техника владения волейбольным мячом.	1	Приём К.Н.: передача мяча над собой снизу и сверху.	<b>2</b>	
	2	Приём К.Н.: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.		
	3	Учебная игра с применением изученных положений		
	<b>Самостоятельная работа</b>			
	Закрепление техники владения мячом в волейболе. Выполнение утренней гимнастики, составление и выполнение комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации.			
<b>Раздел 8. Гимнастика</b>			<b>1</b>	
<b>Тема 8.1.</b> Гимнастика: Акробатика.	<b>Содержание практического занятия</b>		<b>10(0/10)</b>	<b>2</b>
	1	Совершенствование е технике выполнения акробатических упражнений	<b>2</b>	
	2	Строевые упражнения. Обучения перестроениям на месте и в движении.		
3	Развитие координационных возможностей.			
Гимнастика: Акробатика	1	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений	<b>2</b>	
	2	ОРУ на развитие физических качеств.		
	3	Выполнение К.Н. – элементы акробатики		
<b>Тема 8.2.</b> Гимнастика: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке.	1	Техника упражнений на развитие силы.	<b>2</b>	
	2	Выполнение К.Н.: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке.		
	3	Развитие координационных возможностей.		
<b>Тема 8.3.</b> Гимнастика: Опорный прыжок. Наклон в глубину из положения стоя	1	Совершенствование техники выполнения опорного прыжка	<b>2</b>	
	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.		
<b>Тема 8.4.</b> Гимнастика: подъем туловища из положения лежа на спине.	1	Развитие мышц брюшного пресса посредством ОРУ	<b>2</b>	
	2	Совершенствование техники выполнения упражнений силовой направленности.		
	3	Выполнение К.Н.: поднятие туловища за 1 мин.		
	<b>Самостоятельная работа</b>			
	Закрепление и составление комплексов упражнений. Выполнение комплексов упражнений на развитие (гибкости, ловкости, силы и координации)			
<b>Раздел 9. Спортивные игры – Баскетбол.</b>			<b>24</b>	
<b>Тема 9.1.</b> Техника перемещений	<b>Содержание практического занятия</b>		<b>12(0/12)</b>	<b>2</b>

и стоек. Техника выполнения ведения и передачи мяча в баскетболе.	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.		
<b>Тема 9.2.</b> 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.		
<b>Тема 9.3.</b> 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).		
<b>Тема 9.4.</b> 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)		
<b>Тема 9.5.</b> 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		
<b>Тема 9.6.</b> 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.		
<b>Раздел 10. Легкая атлетика.</b>		<b>32</b>	
<b>Тема 10.1.</b> Бег на короткие дистанции	<b>Содержание практического занятия.</b>	<b>16 (0/16)</b>	<b>2</b>
	1 Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	<b>2</b>	
	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 .	<b>2</b>	
	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.	<b>2</b>	
	2 Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, бег по дистанции , финиширование).		
	3 Выполнение К.Н.– 200м.		
<b>Тема 10.2.</b> Прыжок в длину с места.	1 Совершенствование техники прыжка в длину с места.	<b>2</b>	
	2 Повышение уровня ОФП (специальные прыжковые упражнения).		
	3 Выполнение К.Н. – прыжок в длину с места.		
<b>Тема 10.3.</b> Прыжок в длину с разбега	1 Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	<b>2</b>	
	2 Повышение уровня ОФП (специальные беговые и прыжковые упражнения).		
	3 Выполнение К.Н. – прыжок в длину с разбега.		
<b>Тема 10.4.</b> Бег на средние дистанции	1 Обучение техники бега на средние дистанции.	<b>2</b>	
	2 Комплекс упражнений для развития физических качеств.		
	3 Выполнение К.Н.– 400м.		
	4 Повышение уровня ОФП . Воспитание выносливости.		
<b>Тема 10.5.</b> Метание гранаты на дальность.	1 Обучение техники метания гранаты с разбега (2-3 шага).	<b>2</b>	
	2 Подготовительные упражнения для метания гранаты.		
	3 Повышение уровня ОФП. Развитие координации и силовых качеств		
	4 Выполнение К.Н.- Метание гранаты		
<b>Тема 10.6.</b> Бег на длинные	1 Обучение техники бега на длинные дистанции.	<b>2</b>	



дистанции	2	Комплекс упражнений для развития физических качеств.		
	3	Выполнение К.Н.– 1500м.		
	4	Оздоровительный бег без учета времени.		
	Самостоятельная работа			
	Составление комплексов упражнений. Овладение техникой бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.			
<b>Раздел 11. Легкая атлетика.</b>			<b>24</b>	
Тема 11.1. Бег на короткие дистанции	<b>Содержание практического занятия.</b>		<b>12(0/12)</b>	<b>2</b>
	1	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	<b>2</b>	
	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 .	<b>2</b>	
	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.	<b>2</b>	
	2	Повышение уровня ОФП. (специальные беговые упражнения).		
	3	Выполнение К.Н.– 200м.		
Тема 11.2.Прыжок в длину с места.	1	Совершенствование техники прыжка в длину с места.	<b>2</b>	
	2	Повышение уровня ОФП (специальные прыжковые упражнения).		
	3	Выполнение К.Н. – прыжок в длину с места.		
Тема 11.3.Прыжок в длину с разбега	1	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	<b>2</b>	
	2	Повышение уровня ОФП (специальные беговые и прыжковые упражнения).		
	3	Выполнение К.Н. – прыжок в длину с разбега.		
Тема 11.4 Метание гранаты на дальность.	1	Совершенствование техники метания гранаты с разбега (2-3 шага).	<b>2</b>	
	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.		
<b>Раздел 12 .Спортивные игры – Волейбол.</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 12.1.</b> Техника перемещений и стоек, техника верхней и нижней передачи мяча двумя руками.	<b>Содержание практического занятия.</b>	<b>8(0/8)</b>	<b>2</b>
	1 Совершенствование техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками.	<b>2</b>	
	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		
<b>Тема 12.2.</b> Техника нижней прямой подачи мяча и приёма после неё.	1 Совершенствование техники нижней подачи мяча и приёма после неё.	<b>2</b>	
	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.		
<b>Тема 12.3.</b> Техника верхней прямой подачи мяча и приёма после неё.	1 Совершенствование техники верхней подачи мяча и приёма после неё	<b>2</b>	
	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.		
<b>Тема 12.4.</b> Техника нападающего удара. Техника изученных приёмов.	1 Техника прямого нападающего удара.	<b>2</b>	
	2 Совершенствование нападающего удара с переводом влево или вправо.		
	3 Упражнение с мячом в парах через сетку.		
	4 Применение изученных приемов в учебной игре.		
	<b>Самостоятельная работа</b>		
	Совершенствование техники владения мячом в волейболе. Выполнение утренней гимнастики, составление и выполнение комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации.		
<b>Раздел 13. Гимнастика</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 13.1.</b> Гимнастика: Акробатика.	<b>Содержание практического занятия.</b>	<b>8 (0/8)</b>	<b>2</b>
	1 Совершенствование е технике выполнения акробатических упражнений	<b>2</b>	
	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		
<b>Тема 13.2.</b> 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.		
<b>Тема 13.3.</b> Гимнастика: Опорный прыжок. Наклон в глубину из положения стоя	1	Совершенствование техники выполнения опорного прыжка	2	
	2	Техника выполнения упражнений со скакалкой.		
	3	ОРУ на развитие физических качеств.		
	4	Выполнение К.Н.: упражнение на гибкость из положения стоя наклон в глубину.		
	Самостоятельная работа			
	Закрепление и составление комплексов упражнений. Выполнение комплексов упражнений на развитие (гибкости, ловкости, силы и координации).			
<b>Раздел 14 .Спортивные игры – Баскетбол.</b>			<b>12</b>	
<b>Тема 14.1.</b> Техника перемещений и стоек. Техника выполнения ведения и передачи мяча в баскетболе.	<b>Содержание практического занятия.</b>		<b>6(0/6)</b>	<b>2</b>
	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.			
<b>Тема 14.2.</b> 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).		
<b>Тема 14.4.</b> 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.		
--	---	--	--

### **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 студентов;
- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь.

Технические средства обучения:

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

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

- Волейбольные мячи
- Баскетбольные мячи
- Футбольные мячи
- Теннисные мячи
- Скакалки
- Скамейки
- Секундомеры
- Ядра спортивные
- Гимнастические маты
- Гимнастические снаряды

#### **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.
2. Виноградов, П.А. Физическая культура и спорт трудящихся / П.А. Виноградов, З.Ю.В. Окуньков. М.: Советский спорт, 2019.
- Вопросы физического воспитания студентов. Выпуск 29. М.: Издательство Санкт-Петербургского университета, 2019.
3. Ломан, Вольфганг Бег, прыжки, метания / Вольфганг Ломан. М.: Физкультура и спорт, 2020.
4. Фёдорова, Н. А. Физическая культура. Подвижные игры. Справочник / Н.А. Фёдорова. М.: Экзамен, 2019.

5. А.Ю. Патрикеев. Подвижные игры в спортзале. Ростов-на-Дону. 2018.
- 6.Собянин Ф.И. Физическая культура: Учебник для студентов СПУ. Ростов-на-Дону. 2020.
7. Быченков С. В. Физическая культура учебное пособие для СПО/ С. В. Быченков, О. В. Везеницын, Саратов: Профобразование, 2019.
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. М.,2018.

**Дополнительные источники:**

- 1.Кохан Т.А. Самостоятельные занятия физической культурой. Методические указания / Т.А. Кохан, Л.Д. Царегородцева. М. : Московский государственный технический университет имени Н.Э. Баумана, 2018.
2. Евсеева С.П.Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник/ Под ред. проф. С.П. Евсеева. М., 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, 2019.
5. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И.Ильинич.М.,2018.
6. Анищенко В.С. Физическая культура: Методико-практические занятия студентов/ В.С.Анищенко. Учеб.пособие. М., 2018.

**Интернет-ресурсы:**

<http://www.gto.ru/>

<http://www.vgafk.ru/gto/>

<http://www.garan.ru/products/ipo/prime/doc/>

[www.lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru)

[www.school.edu.ru](http://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>

#### 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 студентами индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Умения:</b>	
1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля.
<b>Знания:</b>	
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.