

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 34.02.01 Сестринское дело

МАХАЧКАЛА 2021

ПЕРЕСМОТРЕНА И ОДОБРЕНА Цикловой методической комиссией преподавателей общественных и общеобразовательных дисциплин Протокол №10 от 09.06.2021г.	РАЗРАБОТАНА на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 34.02.01. Сестринское дело	2
Председатель цикловой методической комиссии / Э.Б.Рамазанова	Заместитель директора по учебной работе / И.Г.Исадибирова	

Организация-разработчик: ГБПОУ РД «ДБМК»

Составители:

С. М Бексултанов - преподаватель высшей квалификационной категории
ГБПОУ РД «ДБМК»

Д. Ш. Османова преподаватель физической культуры ГБПОУ РД «ДБМК»

О. Н. Колганова -преподаватель высшей квалификационной категории
ГБПОУ РД «ДБМК»

Рекомендована Методическим советом ГБПОУ РД «ДБМК»
Протокол №7 от 17.06.2021

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....	22
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	24

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы:

Рабочая программа учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС (3+) по специальности 34.02.01 Сестринское дело 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 общему гуманитарному и социально-экономическому циклу (ОГСЭ 04.)

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

*В результате освоения учебной дисциплины студент я 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 **348 часа**, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки студента **174 часов**;

самостоятельной работы студента **174 часов**.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	348
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	174
Практические занятия	174
Самостоятельная работа студента	174
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа студентов	Объем часов	Уровень усвоения
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика.		40	
Тема 1.1 Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	Содержание практического занятия		20(0/20)
	1	Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.	2
	2	Социальные функции физической культуры.	
	3	Физическая культура в структуре профессионального образования.	
	4	Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие.	
3	Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года.		
Тема 1.2. Бег на короткие дистанции.	1	Краткие сведения о развитии легкой атлетики в России и ее место в учебном процессе.	2
	2	Обучение техники бега на короткие дистанции (низкий старт, разбег, бег по дистанции, финиширование)	
	3	Развитие физических качеств (быстроты, силы, координации движений, ловкости и т.д.)	
	4	Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).	
Бег на короткие дистанции.	1	Обучение техники бега на короткие дистанции.	2
	2	Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).	
	3	Развитие физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)	
	4	Выполнение К.Н. – бег 30,60 метров.	
Бег на короткие дистанции.	1	Техники бега на короткие дистанции с низкого старта.	2
	2	Развитие физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)	
	3	Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).	
	4	Выполнение К.Н. – бег 100 метров.	
Бег на короткие дистанции.	1	Обучение техники бега на короткие дистанции.	2

1	2		3	4
	2	Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, бег по дистанции , финиширование).		
	3	Выполнение К.Н.– 200м.		
Тема 1.3. Бег на средние дистанции	1	Обучение техники бега на средние дистанции.	2	
	2	Комплекс упражнений для развития физических качеств.		
	3	Бег с различной скоростью по кругу с радиусом 20-10м, а также бег по прямой с входом в поворот и бег по повороту с последующим выходом на прямую.		
	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. 500 - 1000м.		
	4	Оздоровительный бег без учета времени.		
Тема 1.4. Прыжок в длину с места.	1	Обучение техники прыжка в длину с места.	2	
	2	Повышение уровня ОФП (специальные прыжковые упражнения).		
	3	Выполнение К.Н. – прыжок в длину с места.		
Тема 1.5. Прыжок в длину с разбега	1	Обучение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	
	2	Повышение уровня ОФП (специальные беговые и прыжковые упражнения).		
	3	Выполнение К.Н. – прыжок в длину с разбега.		
Тема 1.6. Метание гранаты на дальность.	1	Обучение техники метания гранаты с разбега (4-5 шагов).	2	
	2	Подготовительные упражнения для метания гранаты.		
	3	Повышение уровня ОФП. Развитие координации и силовых качеств		
	4	Выполнение К.Н.- Метание гранаты		
	Самостоятельная работа		20	
	Составление комплексов упражнений. Овладение техникой бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.			
Раздел 2. Спортивные игры – Волейбол.			28	
Тема 2.1. Стойки и передвижения в волейболе. Прием и передача мяча.	Содержание практического занятия		14 (0/14)	2
	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.		

1	2		3	4
	3	Передача мяча в парах: а) встречная, б) над собой – партнеру. В) передача мяча через сетку.		
	4	Совершенствование техники 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	Подача мяча в стену; подача мяча в парах через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3-6 м.		
	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	Совершенствование приема и передачи мяча сверху и снизу.		
	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 тактикой и техническими элементами волейбола	1	Обучение групповым действиям при приеме мяча после подачи: Страховка игрока принимающего подачу и игрока (или слабо принимающего подачу).	2	
	2	Действия при атаке соперника; выстраивание в одну линию для приема мяча; углом вперед (при страховке игроком зоны б)		
	3	Страховка атакующего игрока. Подбор мяча после блокирования.		
	4	Учебная игра с заданием.		

1	2		3	4
Тема 2.7. Техника владения волейбольным мячом.	1	Приём К.Н.: передача мяча над собой, снизу и сверху.	2	
	2	Приём К.Н.: Подача на точность в правую и левую половину площадки.		
	3	Соревнование по подгруппам на большее количество подач подряд без ошибок		
	4	Учебная игра с применением изученных положений.		
	Самостоятельная работа		28	
	Закрепление техники владения мячом в волейболе. Выполнение утренней гимнастики, составление и выполнение комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации.			
Раздел 3. Гимнастика			20	
Тема 3.1. Гимнастика: Акробатика.	Содержание		10 (0/10)	2
	1	Краткие сведения о развитии гимнастики в России и ее место в учебном процессе.	2	
	2	Обучение технике выполнения акробатических упражнений. (Равновесие на одной ноге, кувырок вперед, стойка на лопатках, мост, полу-шпагат.)		
	3	Строевые упражнения. Обучение перестроениям на месте и в движении.		
	4	Обучение основным терминам в гимнастике (Стойки, упоры, висы)		
Гимнастика: Акробатика	1	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений		
	2	ОРУ на развитие физических качеств. Строевые упражнения. Перестроение в движении из одной колонны в 2,3,4 и обратно		
	3	Коррекция техники выполнения кувырка вперед и стойки на лопатках.		
	4	Выполнение К.Н. – элементы акробатики		
Тема 3.2. Гимнастика: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке.	1	Техника упражнений на развитие силы.	2	
	2	Комплекс упражнений для коррекции осанки.		
	3	Выполнение К.Н.: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке.		
	4	Прыжки со скакалкой в 1 мин. на результат.		
Тема 3.3. Гимнастика: Опорный прыжок.	1	Обучение технике опорного прыжка через «козла» способом «ноги врозь».	2	
	2	Научить преодолевать страх при опорном прыжке. Подводящие упражнения для опорного прыжка		
	3	ОРУ на развитие физических качеств.		

1	2		3	4
	4	Выполнение К.Н.: упражнение на гибкость из положения стоя наклон в глубину.	2	
Тема 3.4. Гимнастика: подъем туловища из положения лежа на спине.	1	Развитие мышц брюшного пресса посредством ОРУ		
	2	Техника выполнения упражнений скоростно-силовой направленности.		
	3	Выполнение К.Н.: поднимание туловища за 1 мин.		
	Самостоятельная работа		10	
	Закрепление и составление комплексов упражнений. Выполнение комплексов упражнений на развитие (гибкости, ловкости, силы и координации)			
Раздел 4. Спортивные игры – Баскетбол.			28	
Тема 4.1. Техника перемещений и стоек. Техника выполнения ведения мяча, ловля и передачи мяча в баскетболе.	Содержание практического занятия		14 (0/14)	2
	1	История баскетбола и ее развитие в России. Ознакомить студентов с правилами игры баскетбол.	2	
	2	Обучение техники перемещения и стоек, ведения и передачи мяча.		
	3	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в парах на месте и в движении.		
	4	Основные направления развития физических качеств.		
	5	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 и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.	1	Обучение 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	Ведение мяча по кругу с выполнением двух шагов и броска над собой в движении		
	4	Передача мяча в тройках на месте и в движении с последующим броском в корзину.		
	5	Повышение уровня ОФП (специальные беговые и прыжковые упражнения)		
Тема 4.4. Техника выполнения штрафного броска, ведение мяча, ловля мяча и передача мяча в	1	Техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и по кругу.	2	
	2	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.		

1	2		3	4
колонне и по кругу, правила баскетбола.	3	Закрепление техники выполнения среднего броска с места.		
	4	Эстафета со штрафным броском, ведением, двойным шагом – броском в кольцо и передачей		
	5	Учебная игра с заданием.		
Тема 4.5. Тактическое действие в нападении и защите.	1	Обучение тактического действия в позиционном нападении и зонной защите.	2	
	2	Передача мяча в тройках на месте и в движении с последующим броском в корзину.		
	3	Развивать игровую выносливость и быстроту двигательной реакции.		
	4	Учебная игра с заданием.		
Тема 4.6. Техника владения техническими элементами баскетбола	1	Обучение перехватам мяча в баскетболе.	2	
	2	Обучение вырыванию и выбиванию мяча в баскетболе		
	3	Развитие двигательных качеств посредством эстафет, с элементами баскетбола.		
	4	Учебная игра с заданием.		
Тема 4.7. Техника владения баскетбольным мячом.	1	Совершенствование техники владения мячом.	2	
	2	Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом.		
	3	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок».		
	4	Закрепление технических элементов баскетбола в учебной игре.		
	Самостоятельная работа		14	
	Закрепление техники владения баскетбольным мячом. Выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.			
Раздел 5. Легкая атлетика.			32	
Тема 5.1. Бег на короткие дистанции.	Содержание практического занятия		16(0/16)	2
	1	Обучение техники бега на короткие дистанции.		
	2	Комплекс ОРУ (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	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения.	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.		

1	2		3	4
Бег на короткие дистанции.	1	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения.	2	
	2	Совершенствование 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	Бег с различной скоростью по кругу с радиусом 20-10м, а также бег по прямой с входом в поворот и бег по повороту с последующим выходом на прямую.		
	4	Выполнение К.Н. 500 - 1000м.		
Тема 5.3. Прыжок в длину с разбега.	1	Обучение техники прыжка в длину с места.	2	
	2	Комплекс ОРУ (специальные прыжковые упражнения).		
	3	Выполнение К.Н. – прыжок в длину с разбега.		
Тема 5.4. Прыжок в длину с места.	1	Обучение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	
	2	Комплекс ОРУ (специальные беговые и прыжковые упражнения).		
	3	Выполнение К.Н. – прыжок в длину с места.		
Тема 5.5. 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.)		
	4	Эстафеты с эстафетными палочками.		
Тема 5.6. Толкание ядра	1	Обучение техникой толканием ядра – 3,5.7 кг.	2	
	2	ОРУ. Упражнения для мышц плечевого пояса.		
	3	Выполнение К.Н. - Толкание ядра		
	Самостоятельная работа		16	
	Составление комплексов упражнений. Овладение техникой бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.			
Раздел 6. Легкая атлетика.			32	
Тема 6.1. Бег на короткие дистанции.	Содержание практического занятия		16(0/16)	2
	1	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	2	
	2	Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).		
	3	Развитие физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)		

1	2		3	4
Бег на короткие дистанции.	4	Выполнение К.Н. – бег 60 метров.	2	
	1	Совершенствование техники бега на короткие дистанции .		
	2	Развитие физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)		
	3	Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).		
	4	Выполнение К.Н. – бег 100 метров.		
Бег на короткие дистанции	1	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	2	
	2	Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, бег по дистанции , финиширование).		
	3	Выполнение К.Н.– 200м.		
Тема 6.2. Бег на средние дистанции	1	Совершенствование техники бега на средние дистанции.	2	
	2	Комплекс упражнений для развития физических качеств.		
	3	Бег с различной скоростью по кругу с радиусом 20-10м, а также бег по прямой с входом в поворот и бег по повороту с последующим выходом на прямую		
	4	Выполнение К.Н 500м – 1000м.		
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 (4-5 шагов).	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.)		
	4	Эстафеты с эстафетными палочками.		
	Самостоятельная работа		16	
	Составление комплексов упражнений.			

1	2	3	4	
	Овладение техникой бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.			
Раздел 7 .Спортивные игры – Волейбол.		24		
Тема 7.1. Стойки и передвижения в волейболе. Прием и передача мяча.	Содержание практического занятия		12(0/12)	2
	1	Совершенствование техники передвижений, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками.	2	
	2	Передача мяча в парах: а) встречная, б) над собой – партнеру. В) передача мяча через сетку.		
	3	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.		
Тема 7.2. Техника верхней прямой подачи мяча и приёма после неё.	4	Повышение уровня ОФП. Учебная игра.		
	1	Совершенствование техники верхней подачи мяча и приёма после неё.	2	
	2	Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками.		
	3	Подача мяча в стену; подача мяча в парах через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3-6 м.		
Тема 7.3. Техника нижней прямой подачи мяча и приёма после неё.	4	Повышение уровня ОФП. Учебная игра.		
	1	Совершенствование техники нижней подачи мяча и приёма после неё.	2	
	2	Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками.		
	3	Подача мяча в стену; подача мяча в парах через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3-6 м.		
Тема 7.4. Техника нападающего удара. Техника изученных приёмов.	4	Повышение уровня ОФП. Учебная игра.		
	1	Техника прямого нападающего удара.	2	
	2	Совершенствование нападающего удара с переводом влево или вправо.		
	3	Упражнение с мячом в парах через сетку.		
Тема 7.5. Техника блокирования.	4	Применение изученных приемов в учебной игре.		
	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.		

1	2		3	4
Тема 7.6. Техника владения волейбольным мячом.	1	Приём К.Н.: передача мяча над собой снизу и сверху.	2	
	2	Приём К.Н.: Подача на точность в правую и левую половину площадки.		
	3	Соревнование по подгруппам на большее количество подач подряд без ошибок		
	4	Учебная игра с применением изученных положений.		
	Самостоятельная работа		12	
	Совершенствование техники владения мячом в волейболе. Выполнение утренней гимнастики, составление и выполнение комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации .			
Раздел 8. Гимнастика			20	
Тема 8.1. Гимнастика: Акробатика.	Содержание практического занятия		10 (0/10)	2
	1	Совершенствование е технике выполнения акробатических упражнений	2	
	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. Строевые упражнения. Перестроение в движении из одной колонны в 2,3,4 и обратно		
	3	Коррекция техники выполнения кувырка вперед и стойки на лопатках.		
	4	Выполнение К.Н. – элементы акробатики		
Тема 8.2. Гимнастика: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке.	1	Техника упражнений на развитие силы.	2	
	2	Комплекс упражнений для коррекции осанки.		
	3	Выполнение К.Н.: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке.		
	4	Прыжки со скакалкой в 1 мин. на результат.		
Тема 8.3. Гимнастика: Опорный прыжок.	1	Совершенствование технике опорного прыжка через «козла» способом « ноги врозь ».	2	
	2	Научить преодолевать страх при опорном прыжке. Подводящие упражнения для опорного прыжка		
	3	ОРУ на развитие физических качеств.		

1	2		3	4
	4	Выполнение К.Н.: упражнение на гибкость из положения стоя наклон в глубину.		
Тема 8.4. Гимнастика: подъем туловища из положения лежа на спине.	1	Развитие мышц брюшного пресса посредством ОРУ	2	
	2	Техника выполнения упражнений скоростно-силовой направленности.		
	3	Выполнение К.Н.: поднимание туловища за 1 мин.		
	Самостоятельная работа		10	
		Закрепление и составление комплексов упражнений. Выполнение комплексов упражнений на развитие (гибкости, ловкости, силы и координации)		
Раздел 9. Спортивные игры – Баскетбол.			20	
Тема 9.1. Техника выполнения ведения мяча, ловля и передачи мяча в баскетболе.	Содержание практического занятия		10(0/10)	2
	1	Совершенствование техники перемещения и стоек, ведения и передачи мяча.	2	
	2	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в парах на месте и в движении.		
	3	Основные направления развития физических качеств.		
	4	Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.		
Тема 9.2. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места и в движении.	1	Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой.		
	2	Совершенствование передач мяча в парах встречно и в движении.		
	3	Совершенствование техники броска мяча в кольцо с места и в движении.		
	4	Повышение уровня ОФП (специальные беговые и прыжковые упражнения).		
Тема 9.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение мяча, ловля и передача мяча в колонне и по кругу, правила баскетбола.	1	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	Эстафета со штрафным броском, ведением, двойным шагом – броском в кольцо и передачей		
	5	Учебная игра с заданием.		
Тема 9.4. Техника владения техническими элементами баскетбола	1	Совершенствование перехвата мяча в баскетболе.	2	
	2	Совершенствование вырыванию и выбиванию мяча в баскетболе		
	3	Развитие двигательных качеств посредством эстафет, с элементами баскетбола.		

1	2		3	4
	4	Учебная игра с заданием.		
Тема 9.5. 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		10	
		Закрепление техники владения баскетбольным мячом. Выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.		
Раздел 10. Легкая атлетика.			28	
Тема 10.1. Бег на короткие дистанции.	Содержание практического занятия		14(0/14)	2
	1	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	2	
	2	Комплекс ОРУ (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	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения.		
	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	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения.	2	
	2	Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, бег по дистанции, финиширование).		
	3	Выполнение К.Н.– 200м.		
Тема 10.2. Бег на средние дистанции	1	Совершенствование техники бега на средние дистанции.	2	
	2	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения.		
	3	Бег с различной скоростью по кругу с радиусом 20-10м, а также бег по прямой с входом в поворот и бег по повороту с последующим выходом на прямую.		
	4	Выполнение К.Н. 500 - 1000м.		
Тема 10.3. Прыжок в длину с места.	1	Совершенствование техники прыжка в длину с места.	2	
	2	Комплекс ОРУ (специальные прыжковые упражнения).		
	3	Выполнение К.Н. – прыжок в длину с места.		
Тема 10.4. Прыжок в длину с	1	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	

1	2		3	4
разбега	2	Комплекс ОРУ (специальные беговые и прыжковые упражнения).		
	3	Выполнение К.Н. – прыжок в длину с разбега.		
Тема 10.5. Бег на длинные дистанции	1	Совершенствование техникой бега на длинные дистанции.	2	
	2	Совершенствование техникой высокого старта, стартового разбега, бег по дистанции, финиширования.		
	3	Разучивание комплексов специальных упражнений.		
	4	Выполнение К.Н.: 2000 – девушки, 3000 метров – юноши.		
	Самостоятельная работа		14	
		Составление комплексов упражнений. Овладение техникой бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.		
Раздел 11. Легкая атлетика.			24	
Тема 11.1. Бег на короткие дистанции.	Содержание практического занятия		12(0/12)	2
	1	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	2	
	2	Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).		
	3	Развитие физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)		
	4	Выполнение К.Н. – бег 60 метров.		
Бег на короткие дистанции.	1	Совершенствование техники бега на короткие дистанции .	2	
	2	Развитие физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)		
	3	Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).		
	4	Выполнение К.Н. – бег 100 метров.		
Бег на короткие дистанции	1	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	2	
	2	Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, бег по дистанции , финиширование).		
	3	Выполнение К.Н.– 200м.		
Тема 11.2. Бег на средние дистанции	1	Совершенствование техники бега на средние дистанции.	2	
	2	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения.		
	3	Бег с различной скоростью по кругу с радиусом 20-10м, а также бег по прямой с входом в поворот и бег по повороту с последующим выходом на прямую.		
	4	Выполнение К.Н. 500 - 1000м.		
Тема 11.3. Прыжок в длину с места.	1	Совершенствование техники прыжка в длину с места.	2	
	2	Повышение уровня ОФП (специальные прыжковые упражнения).		

1	2		3	4
Тема 11.4. Прыжок в длину с разбега	3	Выполнение К.Н. – прыжок в длину с места.	2	
	1	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»		
	2	Повышение уровня ОФП (специальные беговые и прыжковые упражнения).		
	3	Выполнение К.Н. – прыжок в длину с разбега.		
	Самостоятельная работа		12	
	Составление комплексов упражнений. Овладение техникой бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.			
Раздел 12. Спортивные игры – Волейбол.			16	
Тема 12.1. Стойки и передвижения в волейболе. Прием и передача мяча.	Содержание практического занятия		8(0/8)	2
	1	Совершенствование техники передвижений, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками.	2	
	2	Передача мяча в парах: а) встречная, б) над собой – партнеру. В) передача мяча через сетку.		
	3	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.		
	4	Повышение уровня ОФП. Учебная игра.		
Тема 12.2. Техника нижней, верхней прямой подачи мяча и приёма после неё.	1	Совершенствование техники нижней, верхней подачи мяча и приёма после неё.		
	2	Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками.		
	3	Подача мяча в стену; подача мяча в парах через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3-6 м.		
	4	Повышение уровня ОФП. Учебная игра.		
Тема 12.3. Техника нападающего удара. Техника изученных приёмов.	1	Техника прямого нападающего удара.	2	
	2	Совершенствование нападающего удара с переводом влево или вправо.		
	3	Упражнение с мячом в парах через сетку.		
	4	Применение изученных приемов в учебной игре.		
Тема 12.4. 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.		

1	2	3	4
	Самостоятельная работа	8	
	Совершенствование техники владения мячом в волейболе. Выполнение утренней гимнастики, составление и выполнение комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации .		
Раздел 13. Гимнастика		12	
Тема 13.1. Гимнастика: Акробатика.	Содержание практического занятия	6(0/6)	2
	1 Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений	2	
	2 Строевые упражнения. Обучения перестроениям на месте и в движении.		
	3 Коррекция техники выполнения кувырка вперед и стойки на лопатках.		
	4 Выполнение К.Н. – элементы акробатики		
	5 Развитие координационных возможностей.		
Тема 13.2. Гимнастика: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке.	1 Техника упражнений на развитие силы.	2	
	2 Комплекс упражнений для коррекции осанки.		
	3 Выполнение К.Н.: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке.		
	4 Прыжки со скакалкой в 1 мин. на результат.		
Тема 13.3 Гимнастика: подъем туловища из положения лежа на спине.	1 Развитие мышц брюшного пресса посредством ОРУ	2	
	2 Техника выполнения упражнений скоростно-силовой направленности.		
	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 14 .Спортивные игры – Баскетбол.		12	
Тема 14.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места и в движении.	Содержание практического занятия	6(0/6)	2
	1 Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой.	2	
	2 Совершенствование передач мяча в парах встречно и в движении.		
	3 Совершенствование техники броска мяча в кольцо с места и в движении.		
	4 Повышение уровня ОФП (специальные беговые и прыжковые упражнения).		
Тема 14.2. Техника выполнения штрафного броска, ведение мяча,	1 Техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и по кругу.	2	

1	2		3	4
ловля и передача мяча в колонне и по кругу, правила баскетбола.	2	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.		
	3	Закрепление техники выполнения среднего броска с места.		
	4	Эстафета со штрафным броском, ведением, двойным шагом – броском в кольцо и передачей		
	5	Учебная игра с заданием.		
Тема 14.3. Техника владения техническими элементами баскетбола	1	Совершенствование перехвата мяча в баскетболе.	2	
	2	Совершенствование вырыванию и выбиванию мяча в баскетболе		
	3	Развитие двигательных качеств посредством эстафет, с элементами баскетбола.		
	4	Учебная игра с заданием.		
	Самостоятельная работа		6	
		Закрепление техники владения баскетбольным мячом. Выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.		
Раздел 15 .Легкая атлетика			12	
Тема 15.1. Бег на короткие дистанции.	Содержание практического занятия		6(0/6)	
	1	Совершенствование техники бега на короткие дистанции .	2	
	2	Развитие физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)		
	3	Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).		
4	Выполнение К.Н. – бег 100 метров.			
Бег на короткие дистанции	1	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	2	
	2	Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, бег по дистанции , финиширование).		
	3	Выполнение К.Н.– 200м.		
Тема 15.2. Прыжок в длину с места.	1	Совершенствование техники прыжка в длину с места.	2	
	2	Повышение уровня ОФП (специальные прыжковые упражнения).		
	3	Выполнение К.Н. – прыжок в длину с места.		
	Самостоятельная работа		6	
		Составление комплексов упражнений. Овладение техникой бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины «Физическая культура» 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.
- 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

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
Умения: 1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	-Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля.
Знания: 1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека 2. Основы здорового образа жизни	-Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта. -Оценка выполнения практического задания: комплексы глазодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастики; ОРУ по заболеваниям.