

**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 31.02.02 Акушерское дело

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>20</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>22</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 31.02.02 Акушерское 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 циклу общеобразовательных дисциплин

#### 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 **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 ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа	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.	<b>2</b>	
	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>Тема 1.2.</b> Бег на короткие дистанции.	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.		

1	2	3	4
<b>Тема 1.3.</b> Бег на средние дистанции	1 Обучение техники бега на средние дистанции. 2 Комплекс упражнений для развития физических качеств. 3 Выполнение К.Н.– 400м. 4 Повышение уровня ОФП . Воспитание выносливости.	<b>2</b>	
Бег на средние дистанции	1 Обучение техники бега на средние дистанции. 2 Комплекс упражнений для развития физических качеств. 3 Выполнение К.Н.– 800м. 4 Оздоровительный бег без учета времени.	<b>2</b>	
<b>Тема 1.4.</b> Прыжок в длину с места.	1 Обучение техники прыжка в длину с места. 2 Повышение уровня ОФП (специальные прыжковые упражнения). 3 Выполнение К.Н. – прыжок в длину с места.	<b>2</b>	
<b>Тема 1.5.</b> Прыжок в длину с разбега	1 Обучение 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.	<b>2</b>	
<b>Тема 1.6.</b> Метание гранаты на дальность.	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>2</b>	
<b>Тема 1.7.</b> Эстафетный бег.	1 Техника эстафетного бега 4*100м. 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>2</b>	
	<b>Самостоятельная работа</b> Составление комплексов упражнений. Овладение техникой бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.	<b>22</b>	
<b>Раздел 2. Спортивные игры – Волейбол.</b>		<b>24</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Техника перемещений и стоек, техника верхней и нижней передачи мяча двумя руками.	<b>Содержание практического занятия</b> 1 История волейбола и ее развитие в России. Ознакомить студентов с правилами игры волейбол. 2 Обучение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя	<b>12 (0/12)</b>	<b>2</b>

1	2		3	4
		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		
<b>Тема 2.2.</b> Техника нижней прямой подачи мяча и приёма после неё.	1	Обучение техники нижней подачи мяча и приёма после неё.	<b>2</b>	
	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.		
<b>Тема 2.3.</b> Техника верхней прямой подачи мяча и приёма после неё.	1	Обучение техники верхней подачи мяча и приёма после неё	<b>2</b>	
	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.		
<b>Тема 2.4.</b> Техника нападающего удара. Техника изученных приёмов.	1	Техника прямого нападающего удара.	<b>2</b>	
	2	Обучение нападающего удара с переводом влево или вправо.		
	3	Упражнение с мячом в парах через сетку.		
	4	Применение изученных приемов в учебной игре.		
<b>Тема 2.5.</b> Техника блокирования.	1	Обучение 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 2.6.</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>		<b>12</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	2		3	4
	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	Овладение техникой выполнения упражнений силовой направленности.		
	3	Выполнение К.Н.: поднимание туловища за 1 мин.		
	<b>Самостоятельная работа</b>		10	
	Закрепление и составление комплексов упражнений. Выполнение комплексов упражнений на развитие (гибкости, ловкости, силы и координации)			
<b>Раздел 4. Спортивные игры – Баскетбол.</b>			28	
<b>Тема 4.1.</b> Техника перемещений и стоек. Техника выполнения ведения и передачи мяча в баскетболе.	<b>Содержание практического занятия</b>		14 (0/14)	2
	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.		
<b>Тема 4.2.</b> Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места и в движении.	1	Обучение технике ведения мяча правой и левой рукой.	2	
	2	Обучение передач мяча в парах встречно и в движении.		
	3	Обучение технике броска мяча в кольцо с места и в движении.		
	4	Повышение уровня ОФП (специальные беговые и прыжковые упражнения).		

1	2		3	4		
<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 передачам 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 перехватам 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.		14			
<b>Раздел 5. Легкая атлетика.</b>			32			
<b>Тема 5.1.</b> Бег на короткие дистанции.	<b>Содержание практического занятия</b>		16(0/16)	2		

1	2	3	4
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 Обучение техники бега на короткие дистанции.</li> <li>2 Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).</li> <li>3 Развитие физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)</li> <li>4 Выполнение К.Н. – бег 60 метров.</li> </ol>	2	
Бег на короткие дистанции.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 Техники бега на короткие дистанции с низкого старта.</li> <li>2 Развитие физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)</li> <li>3 Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).</li> <li>4 Выполнение К.Н. – бег 100 метров.</li> </ol>	2	
Бег на короткие дистанции.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 Обучение техники бега на короткие дистанции.</li> <li>2 Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, бег по дистанции, финиширование).</li> <li>3 Выполнение К.Н.– 200м.</li> </ol>	2	
<b>Тема 5.2.</b> Бег на средние дистанции	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 Обучение техники бега на средние дистанции.</li> <li>2 Комплекс упражнений для развития физических качеств.</li> <li>3 Выполнение К.Н.– 400м.</li> <li>4 Повышение уровня ОФП. Воспитание выносливости.</li> </ol>	2	
<b>Тема 5.3.</b> Прыжок в длину с места.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 Обучение техники прыжка в длину с места.</li> <li>2 Повышение уровня ОФП (специальные прыжковые упражнения).</li> <li>3 Выполнение К.Н. – прыжок в длину с места.</li> </ol>	2	
<b>Тема 5.4.</b> Прыжок в длину с разбега	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 Обучение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»</li> <li>2 Повышение уровня ОФП (специальные беговые и прыжковые упражнения).</li> <li>3 Выполнение К.Н. – прыжок в длину с разбега.</li> </ol>	2	
<b>Тема 5.5.</b> Эстафетный бег.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 Техника эстафетного бега 4*100м.</li> <li>2 Овладение техникой передачи эстафетной палочки на месте, в движении</li> <li>3 Совершенствование техники метания гранаты.</li> <li>4 Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)</li> </ol>	2	
<b>Тема 5.6.</b> Толкание ядра	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 Обучение техникой толканием ядра – 3,5.7 кг.</li> <li>2 Развитие и совершенствование физических качеств.</li> <li>3 Выполнение К.Н.- Толкание ядра</li> </ol>	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>16</b>	
	Составление комплексов упражнений.		

1	2	3	4
	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>	<b>14</b>	
	Составление комплексов упражнений.		

1	2	3	4
	Овладение техникой бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.		
<b>Раздел 7. Спортивные игры – Волейбол.</b>		<b>28</b>	
<b>Тема 7.1.</b> Техника перемещений и стоек, техника верхней и нижней передачи мяча двумя руками.	<b>Содержание практического занятия</b>		<b>14(0/14)</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.	
<b>Тема 7.2.</b> Техника нижней прямой подачи мяча и приёма после неё.	4	Техника передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения	
	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.	
<b>Тема 7.3.</b> 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	<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.	
<b>Тема 7.4.</b> Техника нападающего удара. Техника изученных приёмов.	4	Повышение уровня ОФП. Учебная игра.	
	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.	
<b>Тема 7.5.</b> Техника блокирования.	4	Применение изученных приемов в учебной игре.	
	1	Совершенствование техники блокированию (одиночным и групповым)	<b>2</b>
	2	Блокирование ударов с передней и задней линии.	
	3	Развитие быстроты и прыгучести.	
<b>Тема 7.6.</b> Техника владения волейбольным мячом.	4	Повышение уровня ОФП. Учебная игра.	
	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.	
<b>Тема 7.7.</b> Техника владения	3	Учебная игра с применением изученных положений	
	1	Совершенствование техники нападения и защиты.	<b>2</b>

1	2		3	4
тактикой и техническими элементами волейбола.	2	Совершенствование тактического действия в нападении и в защите		
	3	Повышение уровня ОФП. Учебная игра.		
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>14</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>20</b>	
<b>Тема 8.1.</b> Гимнастика:	<b>Содержание практического занятия</b>		<b>10 (0/10)</b>	<b>2</b>
Акробатика.	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.: поднимание туловища за 1 мин.		
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>10</b>	
		Закрепление и составление комплексов упражнений. Выполнение комплексов упражнений на развитие (гибкости, ловкости, силы и координации)		

1	2	3	4
<b>Раздел 9. Спортивные игры – Баскетбол.</b>		<b>24</b>	
<b>Тема 9.1.</b> Техника перемещений и стоек. Техника выполнения ведения и передачи мяча в баскетболе.	<b>Содержание практического занятия</b>	<b>12 (0/12)</b>	<b>2</b>
	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 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 9.3.</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 9.4.</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.		
<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		<b>12</b>	

1	2	3	4
	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 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 . Развитие выносливости.		
<b>Тема10.5.</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		



1	2	3	4
<b>Тема 10.6.</b> Эстафетный бег.	1 Техника эстафетного бега 4*100м.	2	
	2 Совершенствование техникой передачи эстафетной палочки на месте, в движении		
	3 Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)		
	Самостоятельная работа Составление комплексов упражнений. Овладение техникой бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.	16	
<b>Раздел 11. Легкая атлетика.</b>		20	
<b>Тема 11.1.</b> Бег на короткие дистанции	<b>Содержание практического занятия.</b>	10(0/10)	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.		
<b>Тема 11.2.</b> Бег на средние дистанции	1 Совершенствование техники бега на средние дистанции.	2	
	2 Комплекс упражнений для развития физических качеств.		
	3 Выполнение К.Н.– 400м.		
	4 Повышение уровня ОФП . Воспитание выносливости.		
<b>Тема 11.3.</b> 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.		
<b>Тема 11.4.</b> Прыжок в длину с разбега	1 Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	
	2 Повышение уровня ОФП (специальные беговые и прыжковые упражнения).		
	3 Выполнение К.Н. – прыжок в длину с разбега.		
	Самостоятельная работа Составление комплексов упражнений. Овладение техникой бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.	10	

1	2	3	4	
<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.		
<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>		<b>8</b>	
		Закрепление 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.		

1	2		3	4
<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.		
<b>Тема 13.4.</b> Гимнастика: подъем туловища из положения лежа на спине.	1	Развитие мышц брюшного пресса посредством ОРУ	2	
	2	Совершенствование техники выполнения упражнений силовой направленности.		
	3	Выполнение К.Н.: поднятие туловища за 1 мин.		
	Самостоятельная работа		8	
		Закрепление и составление комплексов упражнений. Выполнение комплексов упражнений на развитие (гибкости, ловкости, силы и координации)		
<b>Раздел 14 .Спортивные игры – Баскетбол.</b>			12	
<b>Тема 14.1.</b> Техника перемещений и стоек. Техника выполнения ведения и передачи мяча в баскетболе.	<b>Содержание практического занятия.</b>		6 (0/6)	2
	1	Совершенствование техники перемещения и стоек, ведения и передачи мяча.	2	
	2	Основные направления развития физических качеств.		
3	Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.			
<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	
	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		6	
		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 ;
- 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.