

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



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**учебной дисциплины
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**для специальности 31.02.05 Стоматология ортопедическая
(на базе среднего общего образования)**

МАХАЧКАЛА 2021

<p>ПЕРЕСМОТРЕНА И ОДОБРЕНА Цикловой методической комиссией преподавателей общественных общеобразовательных дисциплин Протокол № 10 от 9.06.2021г</p>	<p>РАЗРАБОТАНА на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 31.02.05 Стоматология ортопедическая</p>
<p>Председатель цикловой методической комиссии / Э.Б.Рамазанова</p>	<p>Заместитель директора по учебной работе / И.Г.Исадибирова</p>

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

Составители: Бексултанов Салахудин Магомедович - преподаватель высшей квалификационной категории, преподаватель физической культуры ГБПОУ РД «ДБМК»

Османова Джамиля Шакировна преподаватель физической культуры ГБПОУ РД «ДБМК»

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

СОДЕРЖАНИЕ

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

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 31.02.05 Стоматология ортопедическая (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 обучающийся должен **уметь:***

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

знать:

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

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:

максимальная учебная нагрузка обучающегося **392 часа**, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **196 часов**;
самостоятельной работы обучающегося **196 часов**.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	392
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	196
Практические занятия	196
Самостоятельная работа обучающегося	196
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 обучающихся		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)	2
	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	
	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. 400 - 800м.		
	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 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.		
	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. Тактика игры	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.		
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		
		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	
	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.		
	4	Выполнение К.Н.: упражнение на гибкость из положения стоя наклон в глубину.		
Тема 3.4. 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.: поднятие туловища за 1 мин.		
		Самостоятельная работа		
		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 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 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).		
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 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 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		
		Закрепление техники владения баскетбольным мячом. Выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.		
Раздел 5. Легкая атлетика.			44	
Тема 5.1. Бег на короткие дистанции.	Содержание практического занятия		22	2
			(0/22)	
	1	Обучение 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	
	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 5.2. Бег на средние дистанции	1	Обучение техники бега на средние дистанции.	2	
	2	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения.		
	3	Выполнение К.Н. - 400м		
	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	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. - 800м.		
Тема 5.3. Прыжок в длину с места.	1	Обучение техники прыжка в длину с места.	2	
	2	Комплекс ОРУ (специальные прыжковые упражнения).		
	3	Выполнение К.Н. – прыжок в длину с места.		
Тема 5.4. Прыжок в длину с разбега	1	Обучение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	
	2	Комплекс ОРУ (специальные беговые и прыжковые упражнения).		
	3	Выполнение К.Н. – прыжок в длину с разбега.		
Тема 5.5. Метание гранаты на дальность.	1	Обучение техники метания гранаты с разбега (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 5.6. Эстафетный бег.	1	Техника эстафетного бега 4*100м.	2	
	2	Обучение техники передачи эстафетной палочки на месте и в движении		
	3	Совершенствование техники метания гранаты.		
	4	Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)		
Тема 5.7. Толкание ядра	1	Обучение техникой толканием ядра – 3,5.7 кг.	2	
	2	ОРУ. Упражнения для мышц плечевого пояса.		
	3	Выполнение К.Н.- Толкание ядра		
Тема 5.8. Бег на длинные дистанции.	1	Обучение техникой бега на длинные дистанции.	2	
	2	Овладение техникой высокого старта, стартового разбега, бег по дистанции, финиширования.		
	3	Разучивание комплексов специальных упражнений.		
	4	Выполнение К.Н.: 1000 – девушки, 2000 метров – юноши.		
	Самостоятельная работа			
	Составление комплексов упражнений. Овладение техникой бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.			
Раздел 6. Легкая атлетика.			40	

Тема 6.1. Бег на короткие дистанции.	Содержание практического занятия		20 (0/20)	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 30,60 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 6.2. Бег на средние дистанции	1	Совершенствование техники бега на средние дистанции.	2	
	2	Комплекс упражнений для развития физических качеств.		
	3	Выполнение К.Н.– 400м.		
	4	Повышение уровня ОФП . Воспитание выносливости.		
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.– 800м.		
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.)		
Тема 6.7. Бег на длинные дистанции	1	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	2	
	2	Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, бег по дистанции, финиширования.		
	3	Разучивание комплексов специальных упражнений.		
	4	Выполнение К.Н.: 1000 – девушки, 2000 метров – юноши.		
		Самостоятельная работа		
		Составление комплексов упражнений. Овладение техникой бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.		
Раздел 7 .Спортивные игры – Волейбол.			28	
Тема 7.1. Стойки и передвижения в волейболе. Прием и передача мяча.	Содержание практического занятия		14	2
			(0/14)	
	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 7.2. Техника нижней прямой подачи мяча и приёма после неё.	1	Совершенствование техники нижней подачи мяча и приёма после неё.	2	
	2	Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками.		
	3	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 7.3. Техника верхней прямой подачи мяча и приёма после неё.	1	Совершенствование техники верхней подачи мяча и приёма после неё	2	
	2	Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками.		
	3	Совершенствование приема и передачи мяча сверху и снизу.		

	4	Повышение уровня ОФП. Учебная игра.		
Тема 7.4. 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 7.5. Техника блокирования.	1	Совершенствование техники блокированию (одиночным и групповым)	2	
	2	Блокирование ударов с передней и задней линии.		
	3	Развитие быстроты и прыгучести.		
	4	Повышение уровня ОФП. Учебная игра.		
Тема 7.6. Тактика игры	1	Совершенствование 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.		
Тема 7.7. Техника владения волейбольным мячом.	4	Учебная игра с заданием.	2	
	1	Приём К.Н.: передача мяча над собой снизу и сверху.		
	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			
		Закрепление 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	2
			(0/10)	
	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.		
	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.: поднятие туловища за 1 мин.		
		Самостоятельная работа		
		Закрепление и составление комплексов упражнений. Выполнение комплексов упражнений на развитие (гибкости, ловкости, силы и координации)		
Раздел 9. Спортивные игры – Баскетбол.			24	
Тема 9.1. Техника выполнения ведения мяча, ловля и передачи мяча в баскетболе.	Содержание практического занятия		12(0/12)	2
	1	Обучение 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	1	Обучение техники ведения мяча правой и левой рукой.	2	
	2	Обучение передач мяча в парах встречно и в движении.		

мяча в кольцо с места 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 9.3. 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 9.4. Техника выполнения штрафного броска, ведение мяча, ловля мяча 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 9.5. 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 9.6. 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.		
Раздел 10. Легкая атлетика.			36	
Тема 10.1. Бег на короткие	Содержание практического занятия		18(0/18)	2

дистанции.	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
	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. 400 - 800м.	
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 разбега	1	Совершенствование 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 разбега.	
Тема 10.5. 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 10.6. Эстафетный бег.	1	Техника эстафетного бега 4*100м.	2
	2	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки на месте и в движении	
	3	Совершенствование техники метания гранаты.	
	4	Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)	

Тема 10.7. Толкание ядра	1	Совершенствование техникой толканием ядра – 3,5.7 кг.	2	
	2	ОРУ. Упражнения для мышц плечевого пояса.		
	3	Выполнение К.Н.- Толкание ядра		
	Самостоятельная работа			
		Составление комплексов упражнений. Овладение техникой бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.		
Раздел 11. Легкая атлетика.			32	
Тема 11.1. Бег на короткие дистанции.	Содержание практического занятия		16	2
			(0/16)	
	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 упражнений для развития физических качеств.		
	3	Выполнение К.Н. 400м - 800м.		
	4	Повышение уровня ОФП . Воспитание выносливости.		
Тема 11.3. 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 11.4. 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 11.5. 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 11.6. Эстафетный бег.	1	Техника эстафетного бега 4*100м.	2	
	2	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки на месте и в движении		
	3	Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)		
	Самостоятельная работа			
		Составление комплексов упражнений. Овладение техникой бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.		
Раздел 12 .Спортивные игры – Волейбол.			24	
Тема 12.1. 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.		
	4	Повышение уровня ОФП. Учебная игра.		
Тема 12.2. Техника нижней прямой подачи мяча и приёма после неё.	1	Совершенствование техники нижней подачи мяча и приёма после неё.	2	
	2	Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками.		
	3	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 верхней прямой подачи мяча и приёма после неё.	1	Совершенствование техники верхней подачи мяча и приёма после неё	2	
	2	Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками.		
	3	Совершенствование приема и передачи мяча сверху и снизу.		
	4	Повышение уровня ОФП. Учебная игра.		

Тема 12.4. 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 12.5. Техника блокирования.	1	Совершенствование техники блокированию (одиночным и групповым)	2	
	2	Блокирование ударов с передней и задней линии.		
	3	Развитие быстроты и прыгучести.		
	4	Повышение уровня ОФП. Учебная игра.		
Тема 12.6. 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		
		Закрепление 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.: поднятие туловища за 1 мин.		
		Самостоятельная работа		

		Закрепление и составление комплексов упражнений. Выполнение комплексов упражнений на развитие (гибкости, ловкости, силы и координации)		
Раздел 14 .Спортивные игры – Баскетбол.			16	
Тема 14.1. Техника выполнения ведения мяча, ловля и передачи мяча в баскетболе.	Содержание практического занятия		8(0/8)	2
	1	Обучение 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 14.2. 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 14.3. 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.	2	
	5	Повышение уровня ОФП (специальные беговые и прыжковые упражнения).		
Тема 14.4. Техника выполнения штрафного броска, ведение мяча, ловля мяча 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.		
	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 «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 обучающихся;
- 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
- Тренажёры
- Гимнастические коврики
- Скамейки
- Секундомеры
- Ядра спортивные
- Гимнастические маты

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., 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 обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Умения: 1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>-Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля.</p>
<p>Знания: 1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека 2. Основы здорового образа жизни</p>	<p>-Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта. -Оценка выполнения практического задания: комплексы глазодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастики; ОРУ по заболеваниям.</p>