

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



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебной дисциплины

### **ОГСЭ.05 Физическая культура**

Для специальности 34.02.01 Сестринское дело  
(углубленный уровень подготовки)

МАХАЧКАЛА 2021

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

**Организация-разработчик:** ГБПОУ РД «ДБМК»

**Составители:**

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

Г.У.Сагитов - преподаватель высшей квалификационной категории  
ГБПОУ РД «ДБМК»

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

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>4</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>24</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>25</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.05 Физическая культура

### 1.1. Область применения программы:

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС (3+) по специальности 34.02.01 Сестринское дело (углубленный уровень подготовки) 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.05).

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

*В результате освоения учебной дисциплины студента должен **уметь:***

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

*В результате освоения учебной дисциплины студента 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 **484 часа**, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки студента **242 часа**;

самостоятельной работы студента **242 часов**.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>484</b>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	242
Практические занятия	242
Самостоятельная работа студента	242
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ. 05 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа студентов	Объем часов	Уровень усвоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Легкая атлетика.</b>		<b>44</b>	
<b>Тема 1.1</b> Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	<b>Содержание практического занятия</b>	<b>22 (0/22)</b>	<b>2</b>
	1 Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.	2	
	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.	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.		

1	2	3	4	
<b>Тема 1.3.</b> Бег на средние дистанции	1   Обучение 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   Обучение техники бега на средние дистанции.	2		
	2   Комплекс упражнений для развития физических качеств.			
	3   Выполнение К.Н.– 800м.			
	4   Оздоровительный бег без учета времени.			
<b>Тема 1.4.</b> Прыжок в длину с места.	1   Обучение техники прыжка в длину с места.	2		
	2   Повышение уровня ОФП (специальные прыжковые упражнения).			
	3   Выполнение К.Н. – прыжок в длину с места.			
<b>Тема 1.5.</b> Прыжок в длину с разбега	1   Обучение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	2		
	2   Повышение уровня ОФП (специальные беговые и прыжковые упражнения).			
	3   Выполнение К.Н. – прыжок в длину с разбега.			
<b>Тема 1.6.</b> Метание гранаты на дальность.	1   Обучение техники метания гранаты с разбега (2-3 шага).	2		
	2   Подготовительные упражнения для метания гранаты.			
	3   Повышение уровня ОФП. Развитие координации и силовых качеств			
	4   Выполнение К.Н.- Метание гранаты			
<b>Тема 1.7.</b> Эстафетный бег.	1   Техника эстафетного бега 4*100м.	2		
	2   Овладение техникой передачи эстафетной палочки на месте, в движении			
	3   Совершенствование техники метания гранаты.			
	4   Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)			
	<b>Самостоятельная работа студента по разделу 1:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Составление комплексов упражнений.</li> <li>• Овладение техникой бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.</li> </ul>	22		
<b>Раздел 2. Спортивные игры – Волейбол.</b>		24		
<b>Тема 2.1.</b> Техника перемещений и стоек, техника верхней и нижней	<b>Содержание практического занятия</b>		12 (0/12)	2
	1   История волейбола и ее развитие в России. Правила игры волейбол.	2		
	2   Обучение техники перемещения, стоек, верхней, нижней передачи мяча двумя руками.			

1	2		3	4
передачи мяча двумя руками.	3	Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач.		
	4	Техника передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения		
<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 студента по разделу 2:</b>		<b>12</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Закрепление техники владения мячом в волейболе.</li> <li>• Выполнение утренней гимнастики, составление и выполнение комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации.</li> </ul>			
<b>Раздел 3. Гимнастика</b>			<b>20</b>	
<b>Тема 3.1.</b>	<b>Содержание</b>		<b>10 (0/10)</b>	<b>2</b>
Гимнастика: Акробатика.	1	Краткие сведения о развитии гимнастики в России и ее место в учебном процессе.	<b>2</b>	
	2	Обучение технике выполнения акробатических упражнений		

1	2		3	4
Гимнастика: акробатика	3	Строевые упражнения. Обучения перестроениям на месте и в движении.		
	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 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 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.: поднятие туловища за 1 мин.		
	<b>Самостоятельная работа студента по разделу 3:</b>		10	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Закрепление и составление комплексов упражнений.</li> <li>• Выполнение комплексов упражнений на развитие (гибкости, ловкости, силы и координации)</li> </ul>			
<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 техники 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 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).		



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 студента по разделу 4:</b>		14	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Закрепление техники владения баскетбольным мячом.</li> <li>• Выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.</li> </ul>			
<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	Обучение техники бега на короткие дистанции.	2	

1	2	3	4
	2 Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).		
	3 Развитие физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)		
	4 Выполнение К.Н. – бег 60 метров.		
Бег на короткие дистанции.	1 Техники бега на короткие дистанции с низкого старта.	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.		
<b>Тема 5.2.</b> Бег на средние дистанции	1 Обучение 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 5.3.</b> 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.		
<b>Тема 5.4.</b> 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.		
<b>Тема 5.5.</b> Эстафетный бег.	1 Техника эстафетного бега 4*100м.	2	
	2 Овладение техникой передачи эстафетной палочки на месте, в движении		
	3 Совершенствование техники метания гранаты.		
	4 Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, ловкости и т.д.)		
<b>Тема 5.6.</b> Толкание ядра	1 Обучение техникой толканием ядра – 3,5.7 кг.	2	
	2 Развитие и совершенствование физических качеств.		
	3 Выполнение К.Н.- Толкание ядра		
	<b>Самостоятельная работа студента по разделу 5%</b>	16	
	Составление комплексов упражнений.		
	Овладение техникой бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.		

1	2	3	4
<b>Раздел 6. Легкая атлетика.</b>		<b>28</b>	
<b>Тема 6.1.</b>	<b>Содержание практического занятия</b>	<b>14(0/14)</b>	<b>2</b>
Бег на короткие дистанции.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 Совершенствование 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>	<b>2</b>	
Бег на короткие дистанции.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 Совершенствование техники бега на короткие дистанции .</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>	<b>2</b>	
Бег на короткие дистанции	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 Совершенствование 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>	<b>2</b>	
<b>Тема 6.2.</b> Бег на средние дистанции	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 Совершенствование 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>	<b>2</b>	
<b>Тема 6.3.</b> Прыжок в длину с места.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 Совершенствование 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>	<b>2</b>	
<b>Тема 6.4.</b> Прыжок в длину с разбега	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 Совершенствование 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>	<b>2</b>	
<b>Тема 6.5.</b> Метание гранаты на дальность.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 Совершенствование техники метания гранаты с разбега (2-3 шага).</li> <li>2 Подготовительные упражнения для метания гранаты.</li> <li>3 Повышение уровня ОФП. Развитие координации и силовых качеств</li> <li>4 Выполнение К.Н.- Метание гранаты</li> </ol>	<b>2</b>	
	<b>Самостоятельная работа студента по разделу 6:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Составление комплексов упражнений.</li> <li>• Овладение техникой бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.</li> </ul>	<b>14</b>	

1	2	3	4
<b>Раздел 7 .Спортивные игры – Волейбол.</b>		<b>24</b>	
<b>Тема 7.1.</b> Техника перемещений и стоек, техника верхней и нижней передачи мяча двумя руками.	<b>Содержание практического занятия</b>	<b>12 (0/12)</b>	<b>2</b>
	1 Совершенствование техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками.		
	2 Совершенствование техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач.		
	3 Техника передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения		
<b>Тема 7.2.</b> Техника нижней прямой подачи мяча и приёма после неё.	1 Совершенствование техники нижней подачи мяча и приёма после неё.	<b>2</b>	
	2 Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками.		
	3 Совершенствование техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте.		
	4 Повышение уровня ОФП. Учебная игра.		
<b>Тема 7.3.</b> Техника верхней прямой подачи мяча и приёма после неё.	1 Совершенствование техники верхней подачи мяча и приёма после неё	<b>2</b>	
	2 Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками.		
	3 Совершенствование техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте.		
	4 Повышение уровня ОФП. Учебная игра.		
<b>Тема 7.4.</b> Техника нападающего удара. Техника изученных приёмов.	1 Техника прямого нападающего удара.	<b>2</b>	
	2 Совершенствование нападающего удара с переводом влево или вправо.		
	3 Упражнение с мячом в парах через сетку.		
	4 Применение изученных приемов в учебной игре.		
<b>Тема 7.5.</b> Техника блокирования.	1 Совершенствование техники блокированию (одиночным и групповым)	<b>2</b>	
	2 Блокирование ударов с передней и задней линии.		
	3 Развитие быстроты и прыгучести.		
	4 Повышение уровня ОФП. Учебная игра.		
<b>Тема 7.6.</b> Техника владения волейбольным мячом.	1 Приём К.Н.: передача мяча над собой снизу и сверху.	<b>2</b>	
	2 Приём К.Н.: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.		
	3 Учебная игра с применением изученных положений		
	<b>Самостоятельная работа студента по разделу 7?</b>	<b>12</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Закрепление техники владения мячом в волейболе.</li> <li>• Выполнение утренней гимнастики, составление и выполнение комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации.</li> </ul>		

1	2	3	4
<b>Раздел 8. Гимнастика</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 8.1.</b>	<b>Содержание практического занятия</b>	<b>10 (0/10)</b>	<b>2</b>
Гимнастика: акробатика.	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.		
	3 Выполнение К.Н. – элементы акробатики		
<b>Тема 8.2.</b>	1 Техника упражнений на развитие силы.	2	
Гимнастика: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке.	2 Выполнение К.Н.: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке.		
	3 Развитие координационных возможностей.		
<b>Тема 8.3.</b>	1 Совершенствование техники выполнения опорного прыжка	2	
Гимнастика: опорный прыжок.	2 Техника выполнения упражнений со скакалкой.		
Наклон в глубину из положения стоя	3 ОРУ на развитие физических качеств.		
	4 Выполнение К.Н.: упражнение на гибкость из положения стоя наклон в глубину.		
<b>Тема 8.4.</b>	1 Развитие мышц брюшного пресса посредством ОРУ	2	
Гимнастика: подъем туловища из положения лежа на спине.	2 Совершенствование техники выполнения упражнений силовой направленности.		
	3 Выполнение К.Н.: поднятие туловища за 1 мин.		
	<b>Самостоятельная работа студента по разделу 8:</b>	<b>10</b>	
	• Закрепление и составление комплексов упражнений.		
	• Выполнение комплексов упражнений на развитие (гибкости, ловкости, силы и координации)		
<b>Раздел 9. Спортивные игры – Баскетбол.</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 9.1.</b>	<b>Содержание практического занятия</b>	<b>8 (0/8)</b>	<b>2</b>
Техника перемещений и стоек. Техника выполнения ведения и передачи мяча в баскетболе.	1 Совершенствование техники перемещения и стоек, ведения и передачи мяча.	2	
	2 Основные направления развития физических качеств.		
	3 Повышение уровня ОФП (специальные беговые и прыжковые упражнения).		
	4 Учебная игра 5*5.		
<b>Тема 9.2.</b>	1 Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой.	2	
Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в	2 Совершенствование передач мяча в парах встречно и в движении.		
	3 Совершенствование техники броска мяча в кольцо с места и в движении.		

1	2		3	4
кольцо с места и в движении.	4	Повышение уровня ОФП (специальные беговые и прыжковые упражнения).		
	5	Техника выполнения штрафного броска		
<b>Тема 9.3.</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 9.4.</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 студента по разделу 9:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Закрепление техники владения баскетбольным мячом.</li> <li>• Выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.</li> </ul>	8	
<b>Раздел 10. Легкая атлетика.</b>			24	
<b>Тема 10.1.</b> Бег на короткие дистанции	<b>Содержание практического занятия.</b>		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.		
<b>Тема 10.2.</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.		

1	2		3	4
<b>Тема 10.3.</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.		
<b>Тема 10.4.</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 . Развитие выносливости.		
	<b>Самостоятельная работа студента по разделу 10:</b>		12	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Составление комплексов упражнений.</li> <li>• Овладение техникой бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.</li> </ul>			
<b>Раздел 11. Легкая атлетика.</b>			32	
<b>Тема 11.1.</b> Бег на короткие дистанции	<b>Содержание практического занятия.</b>		16 (0/16)	2
	1	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.		
	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	Повышение уровня ОФП. (специальные беговые упражнения).		
	3	Выполнение К.Н.– 200м.		
<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.		

1	2		3	4
<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.		
<b>Тема 11.5.</b> Толкание ядра	1	Совершенствование техникой толканием ядра – 3,5.7 кг.	2	
	2	Развитие и совершенствование физических качеств.		
	3	Выполнение К.Н.- Толкание ядра		
<b>Тема 11.6.</b> Метание гранаты на дальность.	1	Совершенствование техники метания гранаты с разбега (2-3 шага).	2	
	2	Подготовительные упражнения для метания гранаты.		
	3	Повышение уровня ОФП. Развитие координации и силовых качеств		
	4	Выполнение К.Н.- Метание гранаты		
	<b>Самостоятельная работа студента по разделу 11:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Составление комплексов упражнений.</li> <li>• Овладение техникой бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.</li> </ul>		16	
<b>Раздел 12 .Спортивные игры – Волейбол.</b>			20	
<b>Тема 12.1.</b> Техника перемещений и стоек, техника верхней и нижней передачи мяча двумя руками.	<b>Содержание практического занятия.</b>		10 (0/10)	2
	1	Совершенствование техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками.		
	2	Совершенствование техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач.		
3	Техника передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения			
<b>Тема 12.2.</b> Техника нижней прямой подачи мяча и приёма после неё.	1	Совершенствование техники нижней подачи мяча и приёма после неё.	2	
	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	2	
	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.		



1	2		3	4
<b>Тема 12.4.</b> 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.		
<b>Тема 12.5.</b> 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.		
<b>Самостоятельная работа студента по разделу 12:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Закрепление техники владения мячом в волейболе.</li> <li>• Выполнение утренней гимнастики, составление и выполнение комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации.</li> </ul>			10	
<b>Раздел 13. Гимнастика</b>			20	
<b>Тема 13.1.</b> Гимнастика: акробатика.	<b>Содержание практического занятия.</b>		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	ОРУ на развитие физических качеств.		
	3	Выполнение К.Н. – элементы акробатики		
<b>Тема 13.2.</b> Гимнастика: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке.	1	Техника упражнений на развитие силы.	2	
	2	Выполнение К.Н.: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке.		
	3	Развитие координационных возможностей.		
<b>Тема 13.3.</b> Гимнастика: опорный прыжок. Наклон в глубину из положения стоя	1	Совершенствование техники выполнения опорного прыжка	2	
	2	Техника выполнения упражнений со скакалкой.		
	3	ОРУ на развитие физических качеств.		
	4	Выполнение К.Н.: упражнение на гибкость из положения стоя наклон в глубину.		
<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.: поднимание туловища за 1 мин.		

1	2	3	4
	<b>Самостоятельная работа студента по разделу 13:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Закрепление и составление комплексов упражнений.</li> <li>• Выполнение комплексов упражнений на развитие (гибкости, ловкости, силы и координации)</li> </ul>	<b>10</b>	
<b>Раздел 14 .Спортивные игры – Баскетбол.</b>		<b>24</b>	
<b>Тема 14.1.</b>	<b>Содержание практического занятия.</b>	<b>12 (0/12)</b>	<b>2</b>
Техника перемещений и стоек. Техника выполнения ведения и передачи мяча в баскетболе.	1   Совершенствование техники перемещения и стоек, ведения и передачи мяча.	<b>2</b>	
	2   Основные направления развития физических качеств.		
	3   Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.		
<b>Тема 14.2.</b>	1   Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой.	<b>2</b>	
Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места и в движении.	2   Совершенствование передач мяча в парах встречно и в движении.		
	3   Совершенствование техники броска мяча в кольцо с места и в движении.		
	4   Повышение уровня ОФП (специальные беговые и прыжковые упражнения).		
<b>Тема 14.3.</b>	1   Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».	<b>2</b>	
Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.	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 14.4.</b>	1   Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и по кругу.	<b>2</b>	
Техника выполнения штрафного броска, ведение, 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   Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.		
<b>Тема 14.5.</b>	1   Совершенствование перехвата мяча в баскетболе.	<b>2</b>	
Техника владения техническими элементами баскетбола	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 14.6.</b>	1   Совершенствование техники владения мячом.	<b>2</b>	
Техника владения	2   Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом.		

1	2	3	4
баскетбольным мячом.	3   Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок».		
	4   Закрепление технических элементов баскетбола в учебной игре. <b>Самостоятельная работа студента по разделу 14:</b> • Закрепление техники владения баскетбольным мячом. • Выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.	12	
<b>Раздел 15. Легкая атлетика.</b>		32	
<b>Тема 15.1.</b> Бег на короткие дистанции.	<b>Содержание практического занятия.</b> 1   Обучение техники бега на короткие дистанции. 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.	16 (0/16)	
Бег на короткие дистанции.	1   Техники бега на короткие дистанции с низкого старта. 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.	2	
Бег на короткие дистанции.	1   Совершенствование техники бега на короткие дистанции. 2   Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, бег по дистанции, финиширование). 3   Выполнение К.Н.– 200м.	2	
<b>Тема 15.2.</b> Бег на средние дистанции	1   Совершенствование техники бега на средние дистанции. 2   Комплекс упражнений для развития физических качеств. 3   Выполнение К.Н.– 400м. 4   Повышение уровня ОФП. Воспитание выносливости.	2	
<b>Тема 15.3.</b> Прыжок в длину с места.	1   Совершенствование техники прыжка в длину с места. 2   Повышение уровня ОФП (специальные прыжковые упражнения). 3   Выполнение К.Н. – прыжок в длину с места.	2	
<b>Тема 15.4.</b> Прыжок в длину с разбега	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.	2	
<b>Тема 15.5.</b> Эстафетный бег.	1   Техника эстафетного бега 4*100м. 2   Совершенствование техники передачи эстафетной палочки на месте, в движении	2	

1	2		3	4
	3	Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)		
<b>Тема 15.6.</b> Толкание ядра	1	Совершенствование техникой толканием ядра – 3,5.7 кг.	2	
	2	Развитие и совершенствование физических качеств.		
	3	Выполнение К.Н.- Толкание ядра		
	<b>Самостоятельная работа студента по разделу 15:</b>		16	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Закрепление техники владения баскетбольным мячом.</li> <li>• Выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.</li> </ul>			
<b>Раздел 16. Легкая атлетика.</b>			32	
<b>Тема 16.1.</b> Бег на короткие дистанции	<b>Содержание практического занятия.</b>		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.)		
	4	Выполнение К.Н. – бег 60 метров.		
Бег на короткие дистанции	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	Повышение уровня ОФП. (специальные беговые упражнения).		
	3	Выполнение К.Н.– 200м.		
<b>Тема 16.2.</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 16.3.</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 16.4.</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.		

1	2		3	4
<b>Тема 16.5.</b> Толкание ядра	1	Совершенствование техникой толканием ядра – 3,5.7 кг.	2	
	2	Развитие и совершенствование физических качеств.		
	3	Выполнение К.Н.- Толкание ядра		
<b>Тема 16.6.</b> Метание гранаты на дальность.	1	Совершенствование техники метания гранаты с разбега (2-3 шага).	2	
	2	Подготовительные упражнения для метания гранаты.		
	3	Повышение уровня ОФП. Развитие координации и силовых качеств		
	4	Выполнение К.Н.- Метание гранаты		
	<b>Самостоятельная работа студента по разделу 16:</b>		16	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Составление комплексов упражнений.</li> <li>• Овладение техникой бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.</li> </ul>			
<b>Раздел 17 .Спортивные игры – Волейбол.</b>			28	
<b>Тема 17.1.</b> Техника перемещений и стоек, техника верхней и нижней передачи мяча двумя руками.	<b>Содержание практического занятия.</b>		14 (0/14)	2
	1	Совершенствование техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками.	2	
	2	Совершенствование техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач.		
	3	Учебная игра.		
4	Техника передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения			
<b>Тема 17.2.</b> 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	Совершенствование техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте.		
	4	Повышение уровня ОФП. Учебная игра.		
<b>Тема 17.3.</b> 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, передач мяча двумя руками.		
	3	Совершенствование техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте.		
	4	Повышение уровня ОФП. Учебная игра.		
<b>Тема 17.4.</b> 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.		

1	2		3	4
<b>Тема 17.5.</b> 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.		
<b>Тема 17.6.</b> Техника владения тактикой и техническими элементами волейбола.	1	Совершенствование техники нападения и защиты.	2	
	2	Совершенствование тактического действия в нападении и в защите		
	3	Повышение уровня ОФП. Учебная игра.		
<b>Тема 17.7.</b> Техника владения волейбольным мячом.	1	Приём К.Н.: передача мяча над собой снизу и сверху.	2	
	2	Приём К.Н.: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.		
	3	Учебная игра с применением изученных положений		
		<b>Самостоятельная работа студента по разделу 17:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Закрепление техники владения мячом в волейболе.</li> <li>• Выполнение утренней гимнастики, составление и выполнение комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации.</li> </ul>	14	
<b>Раздел 18. Гимнастика</b>			20	
<b>Тема 18.1.</b> Гимнастика: акробатика.	<b>Содержание практического занятия.</b>		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.		
	3	Выполнение К.Н. – элементы акробатики		
<b>Тема 18.2.</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 18.3.</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.		

1	2		3	4
<b>Тема 18.4.</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.: поднимание туловища за 1 мин.		
	<b>Самостоятельная работа студента</b>		10	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Закрепление и составление комплексов упражнений.</li> <li>• Выполнение комплексов упражнений на развитие (гибкости, ловкости, силы и координации)</li> </ul>				
<b>Раздел 19 .Спортивные игры – Баскетбол.</b>			16	
<b>Тема 19.1.</b> Техника перемещений и стоек. Техника выполнения ведения и передачи мяча в баскетболе.	<b>Содержание практического занятия.</b>		8 (0/8)	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 19.2.</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 19.3.</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 19.4.</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>Самостоятельная работа студента по разделу 19:</b>		8	4
Закрепление техники владения баскетбольным мячом. Выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.				

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и спортивного зала.

##### ***Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:***

- посадочные места по количеству студентов;
- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь.

##### ***Технические средства обучения:***

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

##### ***Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:***

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

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Основные источники:**

1. Багнетова, Е. А. Гигиена физического воспитания и спорта. Курс лекций / Е.А. Багнетова. М.: Феникс, 2018.
2. Виноградов, П.А. Физическая культура и спорт трудящихся / П.А. Виноградов, З.Ю.В. Окуньков. М.: Советский спорт, 2019.
- Вопросы физического воспитания студентов. Выпуск 29. М.: Издательство Санкт-Петербургского университета, 2019.
3. Ломан, Вольфганг Бег, прыжки, метания / Вольфганг Ломан. М.: Физкультура и спорт, 2020.
4. Фёдорова, Н. А. Физическая культура. Подвижные игры. Справочник / Н.А. Фёдорова. М., 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.

<b>Результаты обучения</b> <b>(освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки</b> <b>результатов обучения</b>
<b>Умения:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля.</li> </ul>
<b>Знания:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</li> <li>• Основы здорового образа жизни</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта.</li> <li>• Оценка выполнения практического задания: комплексы глазодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастики; ОРУ по заболеваниям.</li> </ul>