

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



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**учебной дисциплины
ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности: 33.02.01 Фармация

МАХАЧКАЛА 2021 год.

<p>ОДОБРЕНА Цикловой методической комиссией преподавателей общественных и общеобразовательных дисциплин.</p> <p>Протокол №10 от 09.06.2021г</p>	<p>Разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности: 33.02.01 Фармация (на базе основного общего образования)</p>
<p>Председатель предметной (цикловой) комиссии:</p> <p>_____ Э.Б.Рамазанова</p>	<p>Заместитель директора по учебной работе:</p> <p>_____ И.Г.Исадибирова</p>

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

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

Рекомендована Методическим советом ГБПОУ РД «ДБМК» (протокол № 7 от 17.06.2021 г.)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....	16

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....18

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы:

Рабочая программа учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС (3+) по специальности 34.02.01 Фармация.

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» в профессиональной деятельности относится к циклу общественных и общеобразовательных дисциплин (ОГСЭ. 04)

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 **344 часа**, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **172 часов**;
самостоятельной работы обучающегося **172 часов**.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы.

Вид учебной работы.	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка. (всего)	344
Обязательная аудиторная учебная нагрузка. (всего)	172
Практические занятия.	172
Самостоятельная работа обучающегося.	172
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	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.		
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 (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.		
		Самостоятельная работа		
		Составление комплексов упражнений. Овладение техникой бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.		
Раздел 2. Спортивные игры – Волейбол.			22	
Тема 2.1. Техника перемещений и стоек, техника верхней и нижней передачи мяча двумя руками.	Содержание практического занятия		10 (0/10)	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	Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач.		

	4	Техника передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения		
Тема 2.2. Техника нижней прямой подачи мяча и приёма после неё.	1	Обучение технике нижней подачи мяча и приёма после неё.	2	
	2	Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками.		
	3	Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте.		
	4	Повышение уровня ОФП. Учебная игра.		
Тема 2.3. Техника верхней прямой подачи мяча и приёма после неё.	1	Обучение технике верхней подачи мяча и приёма после неё	2	
	2	Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками.		
	3	Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте.		
	4	Повышение уровня ОФП. Учебная игра.		
Тема 2.4. Техника нападающего удара. Техника изученных приёмов.	1	Техника прямого нападающего удара.	2	
	2	Обучение нападающего удара с переводом влево или вправо.		
	3	Упражнение с мячом в парах через сетку.		
	4	Применение изученных приемов в учебной игре.		
Тема 2.5. Техника блокирования.	1	Обучение технике блокированию (одиночным и групповым)	2	
	2	Блокирование ударов с передней и задней линии.		
	3	Развитие быстроты и прыгучести.		
	4	Повышение уровня ОФП. Учебная игра.		
	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.		
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.		

Тема 3.2. 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.		
Тема 3.3. 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.		
Тема 3.4. 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.		
Самостоятельная работа				
Составление комплексов упражнений. Выполнение комплексов упражнений на развитие (гибкости, ловкости, силы и координации)				
Раздел 4. Спортивные игры – Баскетбол.			32	
Тема 4.1. Техника перемещений и стоек. Техника выполнения ведения и передачи мяча в баскетболе.	Содержание практического занятия		16 (0/16)	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.		
Тема 4.2. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места и в движении.	1	Обучение техники ведения мяча правой и левой рукой.	2	
	2	Обучение передач мяча в парах встречно и в движении.		
	3	Обучение техники броска мяча в кольцо с места и в движении.		
	4	Повышение уровня ОФП (специальные беговые и прыжковые упражнения).		
Тема 4.3. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места и в движении.	1	Обучение техники ведения мяча правой и левой рукой.	2	
	2	Обучение передач мяча в парах встречно и в движении.		
	3	Обучение техники броска мяча в кольцо с места и в движении		
	4	Повышение уровня ОФП (специальные беговые и прыжковые упражнения).		
Тема 4.4. Техника выполнения	1	Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо -	2	

ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.		«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).		
Тема 4.5. 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.		
Тема 4.6. Действия игроков в защите.	1	Обучение перехвата мяча в баскетболе.	2	
	2	Обучение вырыванию и выбиванию мяча в баскетболе.		
	3	Обучение тактического действия в защите.		
	4	Развитие двигательных качеств посредством эстафет, с элементами баскетбола и игры в баскетбол.		
Тема 4.7 Действия игроков в нападении.	1	Совершенствование перехвата мяча в баскетболе.	2	
	2	Совершенствование вырывания и выбивания мяча в баскетболе.		
	3	Обучение тактического действия в нападении.		
	4	Развитие двигательных качеств посредством эстафет, с элементами баскетбола и игры в баскетбол.		
Тема 4.8. Техника владения баскетбольным мячом. Совершенствование игровых навыков.	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 силы, ловкости, быстроты и координации.			
Раздел 5. Легкая атлетика.			40	
Тема 5.1. Бег на короткие дистанции.	Содержание практического занятия		20(0/10)	2
	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 5.2. 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	Совершенствование техники бега на средние дистанции.	2	
	2	Комплекс упражнений для развития физических качеств.		
	3	Выполнение К.Н.– 800м.		
	4	Повышение уровня ОФП. Воспитание выносливости.		
Тема 5.3. 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 5.4. 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 5.5. 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.		
Тема 5.6. 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 5.7. Толкание ядра.	1	Обучение техникой толканием ядра – 3,5.7 кг.	2	
	2	Развитие и совершенствование физических качеств.		
	3	Выполнение К.Н.- Толкание ядра.		
		Самостоятельная работа		
		Составление комплексов упражнений. Овладение техникой бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.		
2 курс. Раздел 6. Легкая атлетика.			40	
Тема 6.1. Бег на короткие дистанции.	Содержание практического занятия		20	2
			(0/20)	
	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	Овладение и закрепление 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	Выполнение К.Н.– 800м.		
	4	Оздоровительный бег без учета времени.		
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 (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.		
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 техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.		
Раздел 7 .Спортивные игры – Волейбол.			24	
Тема 7.1. Техника верхней и нижней передачи мяча двумя руками.	Содержание практического занятия		12	2
			(0/12)	
	1	Ознакомить студентов с правилами игры волейбол.	2	
	2	Совершенствование техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками.		
	3	Совершенствование техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач.		
	4	Техника передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения		
Тема 7.2. Техника нижней прямой подачи мяча и приёма	1	Совершенствование техники нижней подачи мяча и приёма после неё.	2	
	2	Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя		

после неё.		руками.		
	3	Совершенствование техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте.		
	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 техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте.		
	4	Повышение уровня ОФП. Учебная игра.		
Тема 7.4. Техника нападающего удара.	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. 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.		
	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: Строевые упражнения. Развитие координации.	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.		

	3	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	Выполнение К.Н.: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке.		
	3	Развитие координационных возможностей.		
Тема 8.3. 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.		
Тема 8.4. 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			
		Составление комплексов упражнений. Выполнение комплексов упражнений на развитие (гибкости, ловкости, силы и координации).		
Раздел 9. Спортивные игры – Баскетбол.			16	
Тема 9.1. Техника стоек и перемещений. Техника ведения и передачи мяча в баскетболе.	Содержание практического занятия		8 (0/8)	2
	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.		
Тема 9.2. Техника 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).		
Тема 9.3. Техника 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)		
Тема 9.4. Техника штрафного	1	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и	2	

броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и по кругу, правила баскетбола.		передача мяча в колонне и по кругу.		
	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		
		Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. Выполнение комплексов специальных упражнений на развитие силы, ловкости, быстроты и координации.		
Раздел 10. Легкая атлетика.			16	
Тема 10.1. Бег на короткие дистанции.	Содержание практического занятия.		8 (0/8)	2
	1	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	2	
	2	Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).		
	3	Развитие физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)		
	4	Выполнение К.Н. – бег 60 метров.		
Бег на короткие дистанции.	1	Совершенствование техники бега на короткие дистанции .	2	
	2	Развитие физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)		
	3	Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).		
	4	Выполнение К.Н. – бег 100 метров.		
Бег на короткие дистанции.	1	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	2	
	2	Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, бег по дистанции , финиширование).		
	3	Выполнение К.Н.– 200м.		
Тема 10.2. Прыжок в длину с места.	1	Совершенствование техники прыжка в длину с места.	2	
	2	Повышение уровня ОФП (специальные прыжковые упражнения).		
	3	Выполнение К.Н. – прыжок в длину с места.		
		Самостоятельная работа		
		Составление комплексов упражнений. Овладение техникой бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.		
3 к. Раздел 11. Легкая атлетика.			24	

Тема 11.1. Бег на короткие дистанции.	Содержание практического занятия.		12(0/12)	2
	1	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	2	
	2	Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).		
	3	Развитие физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)		
4	Выполнение К.Н. – бег 60 метров.			
Бег на короткие дистанции.	1	Совершенствование техники бега на короткие дистанции .	2	
	2	Развитие физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)		
	3	Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).		
	4	Выполнение К.Н. – бег 100 метров.		
Бег на короткие дистанции.	1	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	2	
	2	Повышение уровня ОФП. (специальные беговые упражнения).		
	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.		
	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.		
	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. Техника перемещений и стоек, техника верхней и нижней передачи мяча двумя руками.	Содержание практического занятия.		12	2
			(0/12)	
	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		
Тема 12.2. Техника нижней прямой подачи мяча и приёма после неё. Подача по ориентирам.	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.		
Тема 12.3. Совершенствование техники 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.		
Тема 12.4. Совершенствование тактики нападения. Игра 6*6.	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 6*6		
Тема 12.5 Совершенствование техники защиты.	1	Повышение уровня ОФП.	2	
	2	Совершенствование элементов защиты при нападающем ударе..		
	3	Учебная игра 6*6.		
Тема 12.6 Совершенствование игровых навыков.	1	Совершенствование техники нападения и защиты.	2	
	2	Совершенствование тактического действия в нападении и в защите		
	3	Повышение уровня ОФП. Учебная игра.		
		Самостоятельная работа		
		Совершенствование техники владения мячом в волейболе. Выполнение утренней гимнастики, составление и выполнение комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации.		
Раздел 13. Гимнастика			12	
Тема 13.1 Гимнастика: Совершенствование техники акробатических элементов.	Содержание практического занятия.		6(0/6)	2
	1	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений	2	
	2	ОРУ на развитие физических качеств.		
	3	Развитие координационных возможностей.		

	4	Выполнение К.Н. – элементы акробатики		
Тема 13.2. 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.		
Тема 13.3. Гимнастика: Опорный прыжок. Наклон в глубину из положения стоя на гимнастической скамье.	1	Совершенствование техники выполнения опорного прыжка	2	
	2	Техника выполнения упражнений со скакалкой.		
	3	ОРУ на развитие физических качеств.		
	4	Выполнение К.Н.: упражнение на гибкость из положения стоя наклон в глубину.		
	Самостоятельная работа			
		Составление комплексов упражнений. Выполнение комплексов упражнений на развитие (гибкости, ловкости, силы и координации).		
Раздел 14 .Спортивные игры – Баскетбол.			16	
Тема 14.1. Техника перемещений и стоек. Техника выполнения ведения и передачи мяча в баскетболе.	Содержание практического занятия.		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.			
Тема 14.2. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места и в движении.	1	Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой.	2	
	2	Совершенствование передач мяча в парах встречно и в движении.		
	3	Совершенствование техники броска мяча в кольцо с места и в движении.		
	4	Повышение уровня ОФП (специальные беговые и прыжковые упражнения).		
Тема 14.3. 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).		
Тема 14.4. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и по кругу, правила баскетбола.	1	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и по кругу.	2	
	2	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.		
	3	Закрепление техники выполнения среднего броска с места.		

	4	Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.		
		Самостоятельная работа		
		Закрепление техники владения баскетбольным мячом. Выполнение комплексов специальных упражнений на развитие силы, ловкости, 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 обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь.

Технические средства обучения:

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

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

Наименование инвентаря.
Волейбольные мячи
Баскетбольные мячи
Футбольные мячи
Теннисные мячи
Теннисные столы
Скакалки
Скамейки
Секундомеры
Ядра спортивные
Гранаты спортивные
Гимнастические маты

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

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.

Основные источники:

1. Багнетова, Е. А. Гигиена физического воспитания и спорта. Курс лекций / Е.А. Багнетова. — М.: Феникс, 2016. — 256 с
2. Виноградов, П.А. Физическая культура и спорт трудящихся / П.А. Виноградов, З.Ю.В. Окуньков. — М.: Советский спорт, 2015. — 172 с.
3. Вопросы физического воспитания студентов. Выпуск 29. — М.: Издательство Санкт-Петербургского университета, 2015. — 212 с.
4. Губа, В. П. Научно-практические и методические основы физического воспитания учащейся молодежи / В.П. Губа, О.С. Морозов, В.В. Парфененков. — М.: Советский спорт, 2016. — 208 с.
5. Ломан, Вольфганг Бег, прыжки, метания / Вольфганг Ломан. — М.: Физкультура и спорт, 2015. — 160 с.
6. Фёдорова, Н. А. Физическая культура. Подвижные игры. Справочник / Н.А. Фёдорова. — М.: Экзамен, 2015. — 289 с.
7. А.Ю. Патрикеев. Подвижные игры в спортзале. Ростов-на-Дону Феникс 2015.
8. Собянин Ф.И. Физическая культура: Учебник для студентов СПУ. – Ростов н/Д: Феникс -2020-221.
9. Лях.В.И. Физическая культура. Методические рекомендации 9-11: Пособие для учителей общеобразовательных организаций.:2015- Просвещение.
10. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник для студентов высших учебных заведений / С.В. Быченков, О.В. Везеницын.— Саратов: Вузовское образование, 2016. — 270 с. — 2227-8397. — Режим доступа:
11. Витун Е.В. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е.В. Витун, В.Г. Витун. Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, ИПК «Университет», 2017. —

- 111 с. — 978-5-7410-1674-9. — Режим доступа:<http://www.iprbookshop.ru/71324.html>
12. Физическая реабилитация обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья средствами 44 ЛФК на занятиях физической культурой [Электронный ресурс] : методическое пособие / В.В. Андреев [и др.]. — Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2017. — 96 с. — 978-5-98452-148-2.
13. «Комплексы упражнений для развития гибкости» учебное пособие Издательство МИСИ - МГСУ, год издания 2016.

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>

Дополнительные источники:

1. Германов Г.Н. Урок легкой атлетики в школе. Часть I [Электронный ресурс] : монография / Г.Н. Германов, Е.Г. Германова. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Вузовское образование, 2015. — 242 с. — 978-5-88242-568-4. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/27260.html>
2. Германов Г.Н. Урок легкой атлетики в школе. Часть II [Электронный ресурс] : монография / Г.Н. Германов, Е.Г. Германова— Саратов: Вузовское образование, 2015. — 441 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/27261.html>
3. Германов Г.Н. История, теория и организация физической культуры и спорта. 150 вопросов абитуриенту [Электронный ресурс] : ответы и самоконтроль. Учебное пособие для абитуриентов / Г.Н. Германов, М.Е. Злобина, П.А. Хомяк. Саратов: Вузовское образование, 2015. — 365 с. — 2227-8397. — Режим доступа:<http://www.iprbookshop.ru/27256.html>
4. 4.Кохан Т.А. Самостоятельные занятия физической культурой [Электронный ресурс] : методические указания / Т.А. Кохан, Л.Д. Царегородцева. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский государственный технический университет имени Н.Э. Баумана, 2016.

5. Евсева С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник/ Под ред. проф. С.П. Евсева. – М.: Советский спорт, 2015.
6. Волкова В.Ю. Реабилитация здоровья студентов средствами физической культуры: Учебное пособие/ В.Ю. Волков, Л.М. Волкова – СПбГТУ.СПб, 2015.
7. Чоговадзе А.В. Физическое воспитание в реабилитации студентов с ослабленным здоровьем/А.В.Чоговадзе, В.Д.Прошляков, М.Г.Мацук – М.:Высшая школа, 2016г.
8. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И.Ильинич – М.:АО "Аспект Пресс", 2013.
9. Анищенко В.С. Физическая культура: Методико-практические занятия студентов/ В.С.Анищенко. Учеб.пособие. – М.: Изд-во РУДН, 2015.
10. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.

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
Умения:	
1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля.
Знания:	
1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	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.

Контрольные тесты для оценки уровня физической подготовленности по лёгкой атлетике для студентов

№ П/п	Вид упражнений Оценка	Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30м (сек)	4,5	4,8	5,1	5,4	5,7	6,0
2	Бег 60м (сек)	7,9	8,4	9,0	9,8	10,5	11,5
3	Бег 100м (сек)	14,0	14,7	15,0	16,8	17,5	18,2
4	Бег 200м (сек)	39,0	42,0	45,0	30,0	34,0	38,0
5	Прыжки в длину с места (см)	230	210	195	175	160	140
6	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» (см)	440	410	380	340	310	270
7	Бег 500м (мин.сек.)	-	-	-	1,55	2,10	2,20
8	Бег 1000м (мин.сек.)	3,35	3,45	4,00	-	-	-
9	Бег 2000м (мин. сек.) дев.	-	-	-	11,2	11,4	12
10	Бег 3000м (мин. сек.) юн.	13,2	13,4	14	-	-	-
11	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	14	11	9	-	-	-
12	Подскоки со скакалкой (раз, мин)	130	120	110	130	120	110
13	Толкание ядра : весом 7,260кг (юноши), 4 кг (девушки)	7,5	7,0	6,50	6,0	5,50	5,0
14	Метание спортивного снаряда (граната): весом 700 г (юноши), весом 500г (девушки)	27	30	35	14	17	21
15	Челночный бег 3*10	7,2	7,6	8,2	8,2	8,6	9,0
	Челночный бег 4*10	10,2	10,6	11,2	11,2	11,6	12,0

Контрольные тесты для оценки уровня физической подготовленности по волейболу для студентов

№ П/п	Контрольные упражнения упражнений	5	4	3
1	Верхняя передача мяча двумя руками в стену (расстояние от стены не менее 1 метра)	16	12	8
2	Нижняя передача мяча двумя руками в стену (расстояние от стены не менее 1 метра)	12	9	6
3	Верхняя прямая подача в пределы площадки. Из 5 попыток:	5	4	3
4	Нижняя прямая подача в пределы площадки. Из 5 попыток:	5	4	3
5	Верхняя передача мяча двумя руками над собой (высота 2-3 метра) в чередовании с передачей партнеру (на расстоянии 6-8 метров). Из 10 попыток:	10	9	7-8
6	Верхняя передача мяча двумя руками над головой (высота 2-3 метра)	25	20	15
7	Нижняя передача мяча двумя руками над собой (высота 1-2 метра)	20	16	12
8	Выполнение передачи мяча двумя руками сверху в парах (оценивается техника и количество передач).	30	25	15
9	Выполнение передачи мяча двумя руками снизу в парах (оценивается техника и количество передач).	25	20	15
10	Верхняя передача мяча двумя руками из зоны 3 для нападающего удара в зону 4 (при первой передаче из зоны 6). Из 5 попыток:	5	4	3
11	Прямой нападающий удар из зоны 4, 2 при передаче из зоны 3. Из 5 попыток:	5	4	3
12	Выполнение блокировки в зонах №3,2,4 (оценивается техника выполнения элемента точность постановки блока, и быстрота по времени)	5	4	3
13	Передача в баскетбольное кольцо с собственного подбрасывания с 5 метров (5 передач)	4	3	2

Контрольные тесты для оценки уровня физической подготовленности по гимнастике для студентов

№ П/п	Вид упражнений Оценка	Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Отжимание на гимнастической скамейке	-	-	-	22	18	15
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (раз)	40	30	20	-	-	-
3	Поднимание туловища (раз, мин)	30	40	50	20	30	40
4	Наклон в глубину из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см)	+6	+8	+13	+7	+10	+16
5	Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге).	-	-	-	8	6	4
6	Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3	-	-	-
7	Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10.).	9	8	7	9	8	7

Контрольные нормативы для оценки уровня физической подготовленности по баскетболу для студентов

№ П/п	Контрольные упражнения	5	4	3
1	ведение-2-шага бросок (по 3 броска с правой и левой стороны).	5	4	3
2	передачи 2мя мячами от стены (1 мин.)	35	25	20
3	Передача мяча в стену на скорость (за 20 с с расстояния 2-3 м)	25	21	17
4	броски с ближней дистанции (3 точки по 5 бросков)	13	10	8
5	штрафной бросок (из 10 попыток)	6	5	4
6	Броски в движении после ведения (из 5 раз)	5	4	3
7	Ведение мяча 20 метров (сек).	8,0	8,2-8,6	8,7-9,2
8	игра в баскетбол (тактические действия игроков)	тактика игры в нападении и в защите		