Частное профессиональное образовательное учреждение
«Медицинский колледж им. Флоренс Найтингейл на КМВ»

Утверждаю
Директор ЧПОУ «МедКолледж
им. Флоренс Найтингейл на КМВ»

Л.С-М. Иванова_____/
«29» августа 2019 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/

Адаптивная физическая культура

По специальности 34.02.01. «Сестринское дело»

Пятигорск, 2019 г.

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы, в соответствии с ФГОС по специальности СПО: 34.02.01 «Сестринское дело».

Организация-разработчик: частное профессиональное образовательное учреждение «Медицинский колледж им. Флоренс Найтингейл на КМВ»

Разработчик: Крахмалев Д.П

Утверждена решением методического совета колледжа протокол № 1 от «29» августа 2019 года.

Содержание

	стр.
ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	34
КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	35

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1. **Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью ППССЗ, в соответствии с ФГОС по специальности 34.02.01. «Сестринское дело»

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

Перечень формируемых компетенций:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать и осуществлять повышение квалификации.
ОК 9. Ориентироваться в условиях смены технологий в профессиональной деятельности.
ОК 10. Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.
ОК 11. Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку.
ОК 12. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.
ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

1.4. количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:
максимальной учебной нагрузки обучающегося 348 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 174 часа;
самостоятельной работы обучающегося 174 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	***Объем часов***
Максимальная учебная нагрузка (всего)	**348**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	**174**
в том числе:	
практические занятия	*172*
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	**174**
Итоговая аттестация в форме ***дифференцированного зачета***	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура/ Адаптивная физическая культура

Наименование разделов и тем	Практические занятия учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
1 курс, 1 семестр			
Раздел 1. Основы физической культуры			
ОГСЭ.04	**Теория и практика физической культуры**	**2**	**3**
Тема1.Личная и общественная гигиена	**Содержание**		
	Гигиена студента. Личная гигиена студентов. Гигиена спортивной одежды и обуви. Гигиенические основы физических упражнений. Гигиенические принципы организации занятий физическими упражнениями. Гигиенические требования к структуре, содержанию, объему и интенсивности физических нагрузок в процессе физического воспитания		
Тема 2. ОФП, определение физической подготовленности обучающихся (бег 100м;1000; прыжки в длину; отжимание)	**Практические занятия**	**2**	**3**
	Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение контрольного норматива: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши. Выполнение контрольного норматива: отжимание от пола. Адаптивная физическая культура: Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.		

Легкая атлетика			
Тема 3 Переменный бег, упражнения для развития скорости, прыгучести, бадминтон.	**Практические занятия**	2	**3**
	Переменный бег. Обучение техники прыжка в длину с места. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) Обучение техники основных ударов в бадминтоне. Демонстрация расположение игроков от атаки к защите и наоборот. Адаптивная физическая культура: Современные физкультурно-оздоровительные технологии.		
Тема 4. Бег на короткие дистанции, прыжки в дли ну с места, футбол	**Практические занятия**	2	1
	Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Совершенствовать технику прыжка в длину с места способом «согнув ноги». Повышение уровня ОФП. Обучение техники ведения футбольного мяча, выработка тактических действий в игре, воспитание волевых качеств. Адаптивная физическая культура: Обучение упражнениям на развитие мышц рук.		
Тема 5. Комплекс утренней гимнастики, бег на средние дистанции, ф/б	**Практические занятия**	2	1
	Выполнение комплексов специальных упражнений для утренней гимнастики. Совершенствование техники бега на средние дистанции (старт, разбег, финиширование). Воспитание выносливости. техники ведения футбольного мяча, выработка тактических действий в игре, воспитание волевых качеств. Адаптивная физическая культура: Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.		
Тема 6. Кроссовый бег,	**Практические занятия**	2	3

силовые упражнения , прыжки в длину, ф/б.	Выполнение кроссового бега. Совершенствование техники медленного бега. Выполнение силовых упражнений. Совершенствование техники прыжок в длину с разбега. Совершенствование техники ведения футбольного мяча, выработка тактических действий в игре, воспитание волевых качеств. Адаптивная физическая культура: Основы здорового образа жизни студента.		
Тема 7. Бег на средние дистанции, Толкание ядра, бадминтон.	**Практические занятия**	2	1
	Совершенствование техники бега на средние дистанции (старт, разбег, финиширование). Обучение технике толкание ядра. Упражнения на развитие силы. Совершенствование техники основных ударов в бадминтоне. Адаптивная физическая культура: Средства и методы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры.		
Тема 8. Бег на короткие дистанции, прыжки в длину	**Практические занятия**	2	3
	Проведение соревнований в беге на короткие дистанции. Совершенствование техники прыжок в длину с разбега. Адаптивная физическая культура: Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культурой.		
Тема 9. Сдача контрольных нормативов (бег 100м, 1000м, прыжки в длину, отжимание).	**Практические занятия**	2	3
	Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение контрольного норматива: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши. Выполнение контрольного норматива: отжимание от пола. Адаптивная физическая культура: Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура.		
Баскетбол			

Тема 10. Б/б стойки и перемещения, ведение мяча, броски по кольцу.	**Практические занятия**	2	3
	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Основные направления развития физических качеств. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни. Адаптивная физическая культура: Организация самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий.		
Тема 11. Комплекс утренней гимнастики, ловля и передача мяча партнеру, штрафные броски.	**Практические занятия**	2	2
	Разучивание комплексов специальных упражнений. для утренней гимнастики. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Овладение техникой 2-х шагов. Овладение техникой выполнения штрафного броска, перемещение в защитной стойке баскетболиста, правила игры в баскетбол. Адаптивная физическая культура: Обучение упражнениям на гибкость.		
Тема 12. Штрафные броски, техника 2-х шагов, упражнения в 3, подводящая игра к б/б	**Практические занятия**	2	1
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу. Овладение техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Закрепление техники выполнения среднего броска с места. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. Адаптивная физическая культура: Обучение упражнениям на формирование осанки.		

Тема 13. Введение б/б мяча, ловля и передача мяча в парах, броски по кольцу	**Практические занятия**	2	1
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Закрепление техники выполнения среднего броска с места. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. Адаптивная физическая культура: Обучение упражнениям на развитие мышц спины.		
Тема 14. Встречная передача, техники 2-х шагов, штрафные броски, двусторонняя игра. Передача в движении	**Практические занятия**	2	3
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Закрепление техники выполнения среднего броска с места. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. Адаптивная физическая культура: Упражнения для развития мелкой моторики рук.		
Тема 15. Передача б/б мяча партнеру, штрафные броски, защитные действия, двусторонняя игра.	**Практические занятия**	2	1
	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Закрепление техники выполнения среднего броска с места. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. Адаптивная физическая культура: Обучение упражнениям на развитие и укрепление мышц брюшного пресса.		
Тема 16. Сдача	**Практические занятия**	2	**2**

контрольных нормативов (ведение, 2 шага, штрафные броски, правила).	Приём контрольных нормативов: ведение мяча Приём контрольных нормативов: штрафные броски Приём контрольных нормативов: правила Адаптивная физическая культура: Техника выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры.		
Тема 17. Встречная передача, броски по кольцу, нападение, защита, двусторонняя игра.	**Практические занятия** Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Адаптивная физическая культура: Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры.	2	
Итого обязательных аудиторных часов за 1 курс 1 семестр: Теории 2 часа, практики 32 часов.		**2/32**	
1 курс, 2 семестр			
Волейбол			
Тема 18. В/б. Верхняя, нижняя передача в парах, нападающий удар. Правила по в\б	**Практические занятия**	2	2
	Обучение технике нижней подачи и приёма после неё, обучение технике верхней подачи. Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками. Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте.		

	Совершенствование техники владения мячом в учебной игре. Адаптивная физическая культура: Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности с учетом заболевания.		
	Самостоятельная работа	4	
	Закрепление техники нижней прямой подачи, прием с подачи, учебная игра.		
Тема 19. Верхняя, нижняя передача в парах, через сетку в движении, подача.	**Практические занятия**	2	**2**
	Обучение технике верхней и нижней передач мяча двумя руками в парах и через сетку в движении. Совершенствование техники изученных приёмов. Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте. Применение изученных приемов в учебной игре. Выполнение технических элементов в учебной игре. Адаптивная физическая культура: Техника ходьбы.		
	Самостоятельная работа	6	
	Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Совершенствование техники верхней и нижней подачи мяча.		
Тема 20. Передача в парах, в движении, верхняя, нижняя подача, подводящая игра к в/б	**Практические занятия**	2	**3**
	Совершенствование техники верхней и нижней передач мяча двумя руками в парах и через сетку в движении. Совершенствование техники изученных приёмов. Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте. Применение изученных приемов в учебной игре. Выполнение технических элементов в учебной игре. Адаптивная физическая культура: Техника легкоатлетических упражнений.		

	Самостоятельная работа	4	
	Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Совершенствование техники верхней и нижней подачи мяча.		
Тема 21. Встречная передача, передача в 3х, нападающий удар, подача.	**Практические занятия**	2	**3**
	Совершенствование техники встречной передачи, передача 3-х. Обучение техники нападающего удара. Выполнение нижней и верхней подачи. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении. Совершенствование техники изученных приёмов. Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте. Введение в начальные игровые ситуации. Адаптивная физическая культура: Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики.		
	Самостоятельная работа	4	
	Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Совершенствование встречной подачи подачи мяча.		
Тема 22. Нападающий удар. Нижняя, верхняя подача, двусторонняя игра	**Практические занятия**	2	**3**
	Совершенствование подводящих упражнений для нападающих действий. Двусторонняя игра с применением освоенных элементов техники. Выполнение верхней и нижней передачи мяча у стены, в парах. Совершенствование техникой передачи мяча над собой. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Адаптивная физическая культура: Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки.		
	Самостоятельная работа	4	
	Закрепление и совершенствование техники нижней передачи мяча спортивной игры в процессе самостоятельных занятий.		

Тема 23. Передача в 3х. Подача, двусторонняя игра.	**Практические занятия**	4	**3**
	Совершенствование техники встречной передачи, передача 3-х. Применение изученных приемов в учебной игре. Выполнение технических элементов в учебной игре. Адаптивная физическая культура: Правила подвижных и спортивных игр.		
	Самостоятельная работа	4	
	Закрепление и совершенствование техники подачи мяча спортивной игры в процессе самостоятельных занятий.		
Тема 24. Передача в парах, нападающий удар, подача, двусторонняя игра.	**Практические занятия**	2	**3**
	Выполнение верхней и нижней передачи мяча в парах. Совершенствование подводящих упражнений для нападающих действий. Двусторонняя игра с применением освоенных элементов техники. Выполнение технических элементов в учебной игре. Адаптивная физическая культура: Техника и тактика игровых действий.		
	Самостоятельная работа	4	
	Закрепление и совершенствование техники нижней передачи мяча спортивной игры в процессе самостоятельных занятий.		
Тема 25. Встречная передача , передача в 3х, подача, защитные действия.	**Практические занятия**	2	**2**
	Выполнение встречной передачи, верхней и нижней передачи мяча в тройках. Обучение эффективным средствам нападения и защитным действиям. Адаптивная физическая культура: Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр.		
	Самостоятельная работа	4	
	Совершенствование техники нижней передачи мяча в процессе самостоятельных занятий.		
Тема 26. Передача в	**Практические занятия**	2	**2**

парах, нападающий удар, подача. Двусторонняя игра.	Совершенствование верхней и нижней передачи мяча в парах. Закрепление подводящих упражнений для нападающих действий. Применение изученных приемов в учебной игре. Выполнение технических элементов в учебной игре. Адаптивная физическая культура: Основные приемы спортивной ходьбы.		
	Самостоятельная работа	4	
	Закрепление и совершенствование техники передачи мяча в процессе самостоятельных занятий.		
Тема 27. Передача в 3х, подача, двусторонняя игра.	**Практические занятия**	4	**2**
	Выполнение верхней и нижней передачи мяча в тройках. Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте. Двусторонняя игра с применением освоенных элементов техники. Адаптивная физическая культура: Техника спортивной ходьбы.		
	Самостоятельная работа	6	
	Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.		
Тема 28. Сдача контрольных нормативов (верхняя, нижняя передача, подача, нападающий удар)	**Практические занятия**	2	**3**
	Приём контрольных нормативов: верхняя и нижняя передача Приём контрольных нормативов: нападающий удар Приём контрольных нормативов: подача Адаптивная физическая культура: Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием упражнений спортивной ходьбы.		
Тема 29. Н/т. Стойки и перемещения, передача мяча партнёру.	**Практические занятия**	2	**2**
	Ознакомление учащихся с размерами площадки, с правилами игры на счет. Изучение техники передвижения по площадке, основных стоек игрока. Изучение техники передвижения по площадке.		

	Обучение техники выполнения высоко-далекой и короткой подачи. Адаптивная физическая культура: Техника способов спортивной ходьбы.		
	Самостоятельная работа	4	
	Совершенствование техники передачи мяча парнеру в процессе самостоятельных занятий. Самостоятельная бросковая тренировка.		
Тема 30. Защитные действия, подача, прием, двусторонняя игра.	**Практические занятия**	2	**3**
	Совершенствование и закрепление защитным действиям. Совершенствование верхней и нижней подачи мяча в парах. Закрепление техники приема нападающего удара. Применение изученных приемов в учебной игре. Выполнение технических элементов в учебной игре. Адаптивная физическая культура: Основы спортивной ходьбы.		
	Самостоятельная работа	6	
	Совершенствование верхней и нижней подачи мяча в парах. Закрепление техники приема нападающего удара.		
Тема 31. Передача в парах, подача. Приём, двусторонняя игра.	**Практические занятия**	2	**3**
	Совершенствование верхней и нижней передачи мяча в парах. Закрепление техники приема нападающего удара. Двусторонняя игра с применением освоенных элементов техники. Адаптивная физическая культура: Техника упражнений в подвижных и спортивных играх.		
	Самостоятельная работа	4	
	Закрепление и совершенствование техники нижней передачи мяча спортивной игры в процессе самостоятельных занятий. Самостоятельная бросковая тренировка.		
Раздел 5. Легкая атлетика			
Тема 32. Л/а. Комплекс утренней гимнастики, бег	**Практические занятия**	2	**2**
	Выполнение комплексов специальных упражнений для утренней		

на средние дистанции. Толкание ядра, бадминтон.	гимнастики. Совершенствовании техники бега на средние дистанции (старт, разбег, финиширование). Совершенствование и закрепление техники толкания ядра. Упражнения на развитие силы. Игра в бадминтон. Адаптивная физическая культура: Основы подвижных и спортивных игр.		
	Самостоятельная работа	5	
	Совершенствование и закрепление техники толкания ядра.		
Тема 33. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Прыжки в длину, бадминтон	**Практические занятия**	2	**3**
	Высокий старт (15-30м), стартовый разгон, бег по дистанции (40-50м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты, передача эстафетной палочки. Совершенствование техники прыжок в длину с разбега. Развитие скоростных способностей. Игра в бадминтон. Адаптивная физическая культура: Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики.		
	Самостоятельная работа	4	
	Совершенствование техники прыжок в длину с разбега		
Тема 34. Кроссовый бег, прыжки в длину, футбол	**Практические занятия**	2	**3**
	Выполнение кроссового бега. Совершенствование техники медленного бега. Совершенствование техники прыжок в длину с разбега. Совершенствование техники ведения футбольного мяча, выработка тактических действий в игре, воспитание волевых качеств. Адаптивная физическая культура: Основы терренкура и легкой атлетики.		
	Самостоятельная работа	4	

	Совершенствование техники прыжок в длину с разбега		
Тема 35. Сдача контрольных нормативов(бег 100м. 1000м, толкание ядра, прыжки в длину)	**Практические занятия**	2	**3**
	Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Выполнение контрольного норматива: толкание ядра Выполнение контрольного норматива: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши. Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Адаптивная физическая культура: Средства и методы оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура.		
Итого обязательных аудиторных часов за 1 курс 2 семестр: **Практика 40 часов** **Самостоятельной работы 74 часа**		40	
Итого обязательных аудиторных часов за 1 курс 1-2 семестр: **Теории 2 часа, практики 72 часов.** **Самостоятельной работы 74 часов.**		2/72/74	
2 курс, 3 семестр			
Тема 36. Бег на короткие дистанции, толкание ядра. Бадминтон.	**Практические занятия**	2	**3**
	Совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Обучение технике толкание ядра. Совершенствование техники основных ударов в бадминтоне. Адаптивная физическая культура: Основы оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры.		
	Самостоятельная работа	4	
	Совершенствование техники владения техническими элементами в бадминтоне.		
Тема 37. Кроссовый бег,	**Практические занятия**	2	**3**

упражнение на развитие силы, координации.	Выполнение кроссового бега. Совершенствование техники медленного бега. Выполнение упражнений, направленных на развитие и совершенствование физических качеств (силы, быстроты, координации движений, ловкости и т.д.). Адаптивная физическая культура: Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.		
Тема 38. ОФП, определение физической подготовленности обучающихся (бег 100м;1000; прыжки в длину; отжимания)	**Практические занятия**	2	**3**
	Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). Определение физической подготовленности обучающихся. Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Выполнение контрольного норматива: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши. Воспитание выносливости. Овладение техникой выполнения прыжков в длину с места. Разучивание комплексов специальных упражнений. Овладение юношами правильной техникой подтягивания. Овладение девушками правильной техникой отжимания от пола. Адаптивная физическая культура: Основы здорового образа жизни.		
Тема 39. Комплекс утренней гимнастики, бег на средние дистанции, прыжки в длину, футбол.	**Практические занятия**	2	**3**
	Выполнение комплексов специальных упражнений для утренней гимнастики. Совершенствовании техники бега на средние дистанции (старт, разбег, финиширование). Обучение технике толкание ядра. Совершенствование техники ведения футбольного мяча, выработка тактических действий в игре, воспитание волевых качеств. Адаптивная физическая культура:		

	Физическая культура в социальном развитии человека.		
	Самостоятельная работы	2	
	Закрепление и совершенствование бега на короткие дистанции. Выполнение, тренировок, направленных на улучшение прыжков в длину в процессе самостоятельных занятий.		
Тема 40. Кроссовый бег, силовые упражнения на координацию ,бадминтон.	**Практические занятия**	2	**3**
	Выполнение кроссового бега. Совершенствование техники медленного бега. Выполнение упражнений на основные группы мышц. Закрепление и совершенствование техники выполнения специально-вспомогательных упражнений с отягощениями. Игра в бадминтон. Адаптивная физическая культура: Физическая культура в социальном развитии человека.		
Тема 41. Эстафетный бег, прыжки в длину, футбол.	**Практические занятия**	2	**3**
	Высокий старт (15-30м), стартовый разгон, бег по дистанции (40-50м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты, передача эстафетной палочки. Развитие скоростных способностей. Совершенствование техники ведения футбольного мяча, выработка тактических действий в игре, воспитание волевых качеств. Учебная игра. Адаптивная физическая культура: Физическая культура в общекультурном и профессиональном развитии человека.		
Тема 42. Кроссовый бег, толкание ядра ,футбол.	**Практические занятия**	2	**3**
	Выполнение кроссового бега. Совершенствование техники толкания ядра. Совершенствование техники ведения футбольного мяча, выработка тактических действий в игре, воспитание волевых качеств. Учебная игра. Адаптивная физическая культура: Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.		

	Самостоятельная работа	4	
	Закрепление и совершенствование техники ведения футбольного мяча, выработка тактических действий в игре, воспитание волевых качеств.		
Тема 43. Сдача контрольных нормативов (бег 100м, 1000м, прыжки в длину, отжимание).	**Практические занятия**	2	**3**
	Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение контрольного норматива: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши. Выполнение контрольного норматива: отжимание от пола. Адаптивная физическая культура: Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.		
Тема 44. Б/б стойки и перемещения, ведение мяча, броски по кольцу, защитные действия.	**Практические занятия**	2	**3**
	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Совершенствование техники ведения мяча левой и правой рукой. Закрепление техники выполнения броска по кольцу с разных точек. Закрепление техники передачи мяча партнеру, нападения и защиты. Адаптивная физическая культура: Основы здорового образа жизни студента.		
Тема 45. Комплекс утренней гимнастики, ловля и передача мяча в парах, штрафные броски, двусторонняя игра.	**Практические занятия**	2	**3**
	Разучивание комплексов специальных упражнений. для утренней гимнастики. Овладение техникой упражнений для развития гибкости. Выполнение упражнений с ловлей мяча двумя руками сверху, снизу. Выполнение упражнений с передачей мяча одной рукой от плеча, от головы, снизу, сбоку, с отскоком от пола, скрытая передача, штрафные броски по кольцу. Двусторонняя игра с применением освоенных элементов техники.		

	Адаптивная физическая культура: Средства и методы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры.		
	Самостоятельная работа	4	
	Совершенствование техники передачей мяча одной рукой от плеча, от головы, снизу, сбоку, с отскоком от пола, скрытая передача, штрафные броски по кольцу в процессе самостоятельных занятий. Самостоятельная бросковая тренировка.		
Тема 46. Штрафные броски, техника 2-х шагов, упражнения в 3, двусторонняя игра.	**Практические занятия**	2	**3**
	Овладение техникой выполнения ведения мяча и передачи. Выполнение верхней и нижней передачи мяча в тройках. Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком). Выполнение штрафного броска, трехочкового броска. Адаптивная физическая культура: Средства и методы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры.		
	Самостоятельная работа	4	
	Совершенствование техники нижней передачи мяча спортивной игры в процессе самостоятельных занятий. Самостоятельная бросковая тренировка.		
Тема 47. Введение б/б мяча, ловля и передача мяча в парах, броски по кольцу	**Практические занятия**	2	**3**
	Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». Выполнение упражнений с ловлей мяча двумя руками сверху, снизу в парах. Выполнение упражнений с передачей мяча одной рукой от плеча, от головы, снизу, сбоку, с отскоком от пола, скрытая передача, штрафные броски по кольцу.		

	Адаптивная физическая культура: Современные физкультурно-оздоровительные технологии.		
Тема 48. Встречная передача, техники 2-х шагов, штрафные броски, двусторонняя игра.	**Практические занятия**	2	**3**
	Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места, встречной передачи. Адаптивная физическая культура: Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культурой.		
Тема 49. Нападение, защитные действия, двустороння игра.	**Практические занятия**	2	**3**
	Совершенствование техники передачи партнеру, нападения и защиты. Двусторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры. Адаптивная физическая культура: Обучение упражнениям на гибкость.		
	Самостоятельная работа	2	
	Закрепление и совершенствование техники передачи партнеру, нападения и защиты.		
Тема 50. Сдача контрольных нормативов (ведение мяча, штрафные броски, 2 шага, правила).	**Приём контрольных нормативов: ведение мяча** **Приём контрольных нормативов: штрафные броски** **Приём контрольных нормативов: бросок мяча с 2-х шагов**		
Итого обязательных аудиторных часов за 2 курс 3 семестр: практики 30 часов, самостоятельной работы 30 часов		30/30	
2 курс, 4 семестр			
Тема 51. Упражнения в	**Практические занятия**	2	**3**

парах в движении, штрафные броски, двусторонняя игра.	Овладение навыками выполнения верхней и нижней передачи мяча в парах. Выполнение штрафного броска, трех очкового броска. Двусторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры. Адаптивная физическая культура: Обучение упражнениям на формирование осанки.		
Тема 52. Передача в движении, броски по кольцу, техника 2-х шагов. Двусторонняя игра.	**Практические занятия**	2	**3**
	Совершенствование техники выполнения передача мяча в колоне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Совершенствование техники: «ведение – 2 шага – бросок». бросок мяча с места под кольцом. Двусторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры. Адаптивная физическая культура: Обучение упражнениям на формирование осанки.		
	Самостоятельная работа	4	
	Закрепление техники подачи. Закрепление технике приема с подачи.		
Тема 53. Н/т Стойки и перемещения. Передача партнеру слева и справа, подача.	**Практические занятия**	2	**3**
	Обучение стойкам и перемещениям в теннисе. Обучение технике передаче партнеру. Обучение технике подачи. Адаптивная физическая культура: Обучение упражнениям на развитие мышц рук.		
	Самостоятельная работа	4	
	Закрепление техники передача партнеру.		
Тема 54. Н/т. Нападение,	**Практические занятия**	2	**3**

защитные действия, подача, двусторонняя игра.	Овладение техникой подачи. Овладение техникой приема с подачи. Применение изученных способов в игре. Двусторонняя игра. Совершенствование техники подачи. Совершенствование элементов в игре. Адаптивная физическая культура: Упражнения для развития мелкой моторики рук.		
	Самостоятельная работа	4	
	Выполнение комплексов упражнений на все группы мышц, воспитание ловкости.		
Тема 55. Дартс. Стойки, держание дротиков, метание дротиков в цель.	**Практические занятия**	**2**	**3**
	Стойка, держание дротиков. Обучение технике броска по мишени. Обучение правилам игры в дартс. Обучение судейству. Адаптивная физическая культура: Обучение упражнениям на развитие и укрепление мышц брюшного пресса.		
Тема 56. Нападение, защитные действия, броски, двусторонняя игра.	**Практические занятия**	**2**	**3**
	Выполнение упражнений для нападающих действий. Обучение защитным. Развитие специальной ловкости и тренировка управления дротикам. Адаптивная физическая культура: Основы оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры.		
	Самостоятельная работа	**4**	
	Выполнение атакующих ударов (боковые, прямые, обманные).		
Тема 57. Бадминтон. Передача партнеру сверху и снизу, подача. Игра	**Практические занятия**	**2**	**3**
	Ознакомление учащихся с размерами площадки, с правилами игры на счет. Изучение техники передвижения по площадке, основных		

через сетку.	стоек игрока. Изучение техники передвижения по площадке. Обучение техники выполнения высоко-далекой и короткой подачи. Обучение техники основных ударов в бадминтоне. Демонстрация расположение игроков от атаки к защите и наоборот. Адаптивная физическая культура: Средства и методы оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура.		
Тема 58. В/б .Передача в парах, нападающий удар, подача, игра 1х1.	**Практические занятия**	**2**	**3**
	Выполнение верхней и нижней передачи мяча у стены, в парах. Совершенствование техникой передачи в парах. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Игра 1х1. Адаптивная физическая культура: Средства и методы оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура.		
	Самостоятельная работа	**4**	
	Выполнение ОРУ с отягощениями. Выполнение упражнений с передачей мячей в парах, тройках на месте и в движении, игра «квадрат».		
Тема 59. Верхняя, нижняя передача в парах , через сетку, в движении, подача.	**Практические занятия**	**2**	**3**
	Выполнение верхней и нижней передачи мяча у стены, в парах. Совершенствование техникой передачи мяча через сетку. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Упражнения в движении. Совершенствование техники подачи мяча. Адаптивная физическая культура: Техника выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры.		
Тема 60. Передача через сетку, нападающий удар, подача, игра.	**Практические занятия**	**2**	**3**
	Совершенствование техники передачи через сетку партнеру. Совершенствование и закрепление техники нападении и защите. Адаптивная физическая культура: Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня		

	подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры.		
	Самостоятельная работа	**4**	
	Выполнение атакующих ударов (боковые, прямые, обманные).		
Тема 61. Встречная передача, передача в 3х, подача, прием.	**Практические занятия**	**2**	**3**
	Совершенствование техники приема встречной передачи, передача 3-х. Выполнение нижней и верхней подачи. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении. Адаптивная физическая культура: Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности с учетом заболевания.		
	Самостоятельная работа	**4**	
	3-х.		
Тема 62. Передача в 3х, нападающий удар подача, двусторонняя игра.	**Практические занятия**	**2**	**3**
	Совершенствование техники приема встречной передачи, передача 3-х. Выполнение нижней и верхней подачи. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении. Адаптивная физическая культура: Основы терренкура и легкой атлетики.		
Тема 63. Верхняя и нижняя передача в парах, нападающий удар, подача, двусторонняя игра. Упражнения в движении, защитные действия, подача.	**Практические занятия**	**4**	**3**
	Совершенствование верхней и нижней передачи в парах, нападающего удара и подачи. Двусторонняя игра. Выполнение упражнений в движении. Совершенствование техники защитных действий. Обучение и закрепление техники нижней прямой подачи, прием с подачи, учебная игра. Адаптивная физическая культура: Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики.		
	Самостоятельная работа	**4**	

	Выполнение ОРУ с отягощениями. Выполнение упражнений с передачей мячей в парах, тройках на месте и в движении, игра «квадрат».		
Тема 64. Сдача контрольных нормативов (передача в парах, нападающий удар, подача . правила).	**Практические занятия**	**2**	**3**
	Приём контрольных нормативов: передача мяча в парах. Приём контрольных нормативов: нападающий удар. Приём контрольных нормативов: подача. Приём контрольных нормативов: правила по волейболу. Адаптивная физическая культура: Техника ходьбы.		
Тема 65. Эстафетный бег, силовые упражнения, бадминтон.	**Практические занятия**	**2**	**3**
	Высокий старт (15-30м), стартовый разгон, бег по дистанции (40-50м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты, передача эстафетной палочки. Развитие скоростных способностей. Игра в бадминтон. Адаптивная физическая культура: Техника легкоатлетических упражнений.		
	Самостоятельная работа	**4**	
	Выполнение специальных беговых упражнений.		
Тема 66. Бег на короткие дистанции, толкание ядра, бадминтон.	**Практические занятия**	**2**	**3**
	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники ведения футбольного мяча, выработка тактических действий в игре, воспитание волевых качеств. Адаптивная физическая культура: Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики.		
	Самостоятельная работа	**4**	
	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, грудью.		
Тема 67. Бег на средние	**Практические занятия**	**2**	**3**

дистанции, прыжки в длину, футбол.	Совершенствование техники бега на средние дистанции (старт, разбег, финиширование). Выполнение упражнений на основные группы мышц. Закрепление и совершенствование техники выполнения специально-вспомогательных упражнений с отягощениями. Проведение подвижных игр. Адаптивная физическая культура: Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки.		
Тема 68. Сдача контрольных нормативов (бег 100м,1000м, прыжок в длину с места, подтягивание (ю), отжимание (д)	**Практические занятия**	**2**	**3**
	Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение контрольного норматива: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши. Выполнение контрольного норматива: отжимание от пола. Адаптивная физическая культура: Основы подвижных и спортивных игр.		
Итого обязательных аудиторных часов за 2 курс 4 семестр: практики 36 часов, самостоятельной работы 36 часов.		**36/36**	
Итого обязательных аудиторных часов за 2 курс 3-4 семестр: практики 66 часов. Самостоятельной работы 66 часов.		**66/66**	
3 курс 5 семестр			
Тема 70. ОФП, определение физической подготовленности обучающихся (бег 100м, 1000м, прыжки в длину с места, отжимание (д.),	**Практические занятия**	**2**	**3**
	Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение контрольного норматива: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.		

подтягивание (ю).	Выполнение контрольного норматива: отжимание от пола. Адаптивная физическая культура: Техника упражнений в подвижных и спортивных играх.		
Тема 71. Бег на короткие дистанции, футбол	**Практические занятия**	**4**	**3**
	Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Совершенствование техникой ведения футбольного мяча, выполнение тактических действий в игре, воспитание волевых качеств. Адаптивная физическая культура: Правила подвижных и спортивных игр.		
	Самостоятельная работа	**2**	
	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, грудью.		
Тема 72. Комплекс утренней гимнастики, бег на средние дистанции, футбол.	**Практические занятия**	**2**	**3**
	Разучивание комплексов специальных упражнений. для утренней гимнастики. Обучение техники бега на средние дистанции (старт, разбег, финиширование). Овладение техникой упражнений для развития гибкости. Совершенствование техники ведения футбольного мяча, выполнение тактических действий в игре, воспитание волевых качеств. Закрепление техники выполнения общих физических упражнений. Адаптивная физическая культура: Техника и тактика игровых действий.		
Тема 73. Кроссовый бег, упражнения для развития координации, гибкости. Кроссовый бег, силовые	**Практические занятия**	**2**	**3**
	Кроссовая подготовка. Овладение техникой медленного бега от 12 до 15 минут. Совершенствование техники прыжок в длину с разбега.		

упражнения, футбол.	Совершенствование техники ведения футбольного мяча, выполнение тактических действий в игре, воспитание волевых качеств. Закрепление техники выполнения общих физических упражнений. Адаптивная физическая культура: Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр.		
Тема 74. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. прыжки в длину, бадминтон.	**Практические занятия**	**4**	**3**
	Высокий старт (15-30м), стартовый разгон, бег по дистанции (40-50м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты, передача эстафетной палочки. Развитие скоростных способностей. Игра в бадминтон. Адаптивная физическая культура: Основы спортивной ходьбы.		
	Самостоятельная работа	**3**	
	Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты		
Тема 75. Сдача контрольных нормативов (бег 100м, 1000м, прыжки в длину, отжимание).	**Практические занятия**	**2**	**3**
	Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение контрольного норматива: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши. Выполнение контрольного норматива: отжимание от пола. Адаптивная физическая культура: Техника способов спортивной ходьбы.		
Тема 76. Б/б стойки и перемещения, ведение мяча, броски по кольцу, встречная передача. Введение б/б мяча, ловля	**Практические занятия**	**2**	**3**
	Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». Выполнение упражнений с ловлей мяча двумя руками сверху, снизу. Выполнение упражнений с передачей мяча одной рукой от плеча, от		

и передача мяча в парах, броски по кольцу, защита.	головы, снизу, сбоку, с отскоком от пола, скрытая передача, броски по кольцу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Адаптивная физическая культура: Основные приемы спортивной ходьбы.		
	Самостоятельная работа	**4**	
	Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком.		
Тема 77. Комплекс утренней гимнастики, ловля и передача мяча, штрафные броски, игра. Штрафные броски, техника 2-х шагов, упражнения в 3, баскетбол, нападение.	**Практические занятия**	**2**	**3**
	Выполнение утренней гимнастики, составление комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации. Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». Выполнение упражнений с ловлей мяча двумя руками сверху, снизу. Выполнение упражнений с передачей мяча одной рукой от плеча, от головы, снизу, сбоку, с отскоком от пола, скрытая передача, броски по кольцу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Адаптивная физическая культура: Техника спортивной ходьбы.		
	Самостоятельная работа	**4**	
	Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».		
Тема 78.Сдача контрольных нормативов: ведение мяча, штрафные броски, 2 шага, правила.	**Практические занятия**	**2**	**3**
	Приём контрольных нормативов: штрафные броски. Приём контрольных нормативов: ведение мяча левой и правой руками. Приём контрольных нормативов: выполнении броска в движении после двух шагов. Приём контрольных нормативов: правила по баскетболу.		

	Учебная игра с применением изученных положений. Совершенствование техники владения техническими элементами в баскетболе. Адаптивная физическая культура: Техника спортивной ходьбы.		
Итого обязательных аудиторных часов за 3 курс 5 семестр: практики 22 часа, самостоятельной работы 22 часа			
3 курс 6 семестр			
Раздел 6 Волейбол			
Тема 79. В/б. Верхняя и нижняя передача в парах, через сетку, нападающий удар, подача.	**Практические занятия**	2	**3**
	Совершенствование навыками приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Совершенствование навыками выполнения верхней и нижней передачи мяча в парах через сетку. Выполнение подводящих упражнений для нападающих действий. Закрепление техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Адаптивная физическая культура: Техника спортивной ходьбы.		
	Самостоятельная работа	4	
	Овладение техническим элементам футбола.		
Тема 80. Передача в 3-х, нападающий удар, подача, двусторонняя игра.	**Практические занятия**	2	**3**
	Выполнение верхней и нижней передачи мяча в тройках. Выполнение подводящих упражнений для нападающих действий. Закрепление техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Двусторонняя игра с применением освоенных элементов техники. Адаптивная физическая культура: Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального		

	состояния с использованием упражнений спортивной ходьбы.		
	Самостоятельная работа	4	
	Совершенствование техники передачи мяча спортивной игры в процессе самостоятельных занятий		
Тема 81. Верхняя, нижняя передача партнеру, прием мяча от сетки, нападение, подача	**Практические занятия**	2	**3**
	Выполнение верхней и нижней передачи мяча партнеру. Выполнение подводящих упражнений для нападающих действий. Закрепление техники приема мяча от сетки. Закрепление техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча. Двусторонняя игра с применением освоенных элементов техники. Закрепление техники подачи. Адаптивная физическая культура: Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием упражнений спортивной ходьбы.		
	Самостоятельная работа	4	
	Закрепление техники приема мяча от сетки. Закрепление техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча.		
Раздел 82. Встречная передача, нападающий удар, блок, подача, двустороння игра.	**Практические занятия**	**2**	**3**
	Выполнение встречной передачи мяча. Выполнение подводящих упражнений для нападающих действий, блок, подача. Двусторонняя игра с применением освоенных элементов техники. Адаптивная физическая культура: Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием упражнений спортивной ходьбы.		
	Самостоятельная работа	4	
	Выполнение подводящих упражнений для нападающих действий, блок, подача.		
Тема 83. Верхняя, нижняя	**Практические занятия**	2	4

передача в парах, передача в движении, подача.	Совершенствование техники выполнения верхней и нижней передачи мяча в парах. Закрепление техники передачи мяча в движении. Закрепление техники нижней прямой подачи, прием с подачи. Двусторонняя игра с применением освоенных элементов техники. Обучение основам методики оценки и коррекции телосложения. Адаптивная физическая культура: Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием упражнений спортивной ходьбы.		
	Самостоятельная работа	4	
	Совершенствование техники нижней передачи мяча спортивной игры в процессе самостоятельных занятий. Самостоятельная бросковая тренировка.	2	
Тема 84. Сдача контрольных нормативов; передача в парах, нападающий удар, подача, правила.	**Практические занятия**	2	**3**
	Приём контрольных нормативов: передача в парах. Приём контрольных нормативов: нападающий удар. Приём контрольных нормативов: подача. Приём контрольных нормативов: правила. Адаптивная физическая культура: Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием упражнений спортивной ходьбы.		
Итого обязательных аудиторных часов за 3 курс 6 семестр: Практические занятия 12 часов, самостоятельной работы 12 часов.		12/12	
Итого обязательных аудиторных часов по ОГСЭ.04. за 1-3 курс 1-6 семестр: Теории 2 часа, практики 172 часа. Самостоятельной работы 174 часа		2/172/ 174	

Максимальная учебная нагрузка по ОГСЭ.04. 348 часов	348 часов	
Самостоятельная работа Тематика рефератов: - Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие. - Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе). - Рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе). - Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки). - Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.). Составление комплексов упражнений. Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации. Совершенствование техники владения мячом в волейболе, выполнение утренней гимнастики, составление комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации. Самостоятельная работа над оздоровительной программой по заболеванию для специальной медицинской группы. Совершенствование техники владения мячом в волейболе, выполнение утренней гимнастики, составление комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации. Совершенствование технических элементов в футболе, выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, упражнения на ловкость, быстроту и координацию. Совершенствование технических элементов выполнения комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, упражнений на ловкость, быстроту и координацию, развитие отдельных групп мышц. Создание презентаций. Написание рефератов по темам «Закаливание организма», «Профилактика стрессов, переутомления». Совершенствование технических элементов в футболе, выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, упражнения на ловкость, быстроту и координацию.	**174**	
Итого	**348 часов**	

.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Спортивный зал: стойки и скамьи, шахматы, мячи, скакалки, коврики.

Место для стрельбы

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основная литература
Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж: учебник / В. А. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2019. - 528 с.: ил. - 528 с. - ISBN 978-5-9704-5517-3. – Текст: электронный // URL: http://www.medcollegelib.ru/book/ISBN9785970455173.html (дата обращения: 28.07.2021). - Режим доступа: по подписке.
Дополнительная литература
Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания): учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Матвеев Л. П. -4-е изд. - Москва: Спорт, 2021. - 520 с. – ISBN 978-5-907225-59-6. - Текст: электронный // URL: http://www.medcollegelib.ru/book/ISBN9785907225596.html (дата обращения: 08.08.2021). - Режим доступа: по подписке.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

Контроль и оценка результатов освоения учебной 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**
1	*2*
Уметь:	
1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Отчет по дневнику самоконтроля, реферат.
Знать:	
1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	тестирования, зачет.
2. Основы здорового образа жизни	комплекс глазодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастики; ЛФК: массаж по заболеваниям, собеседование: реферат.