

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КРАСНОДАРСКИЙ КРАЕВОЙ БАЗОВЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ



УТВЕРЖДАЮ

Директор колледжа

Ф.А. Нехай

2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

«СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

31.02.02 АКУШЕРСКОЕ ДЕЛО.

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

2023 г.

Рассмотрена
на заседании ПК Физическая культура

Протокол № 13
от « 13 » 08 2023 г
Председатель Т.А. Гришко
« 13 » 08 2023 г

Рабочая программа учебной
дисциплины Физическая культура
разработана на основе Федерального
государственного образовательного
стандарта по специальности СПО
31.02.02 Акушерское дело,
утвержденного Приказом
Минпросвещения России от 21 июля
2022 № 587, зарегистрированного в
Министерстве юстиции Российской
Федерации 16 августа 2022 года,
учебного плана ККБМК, с учетом
примерной программы (приказ
ФГБОУ ДПО ИРПО № _____ от
_____), рабочей программы
воспитания ККБМК 2023 года по
специальности 31.02.02 Акушерское
дело
Заместитель директора
по учебной работе
И.В. Ротаренко
« 13 » 08 2023 г

Организация-разработчик: ГБПОУ «Краснодарский краевой базовый
медицинский колледж» министерства здравоохранения Краснодарского края

Разработчики:

Т.А. Гришко, преподаватель физической культуры, высшая квалификационная
категория.

А.П. Шабельный, преподаватель физической культуры, первая
квалификационная категория.

Ю.В. Сумарокова, преподаватель физической культуры, первая
квалификационная категория.

Рецензенты:

1. В.С. Матвеев, доцент кафедры физического воспитания и спорта КубГТУ,
кандидат педагогических наук.

2. Н.Н. Панжинская, начальник отдела по методической работе, преподаватель
высшей квалификационной категории.

РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу учебной дисциплины

«СГ.04. Физическая культура» для специальности среднего профессионального образования 31.02.02 Акушерское дело, очная форма обучения, разработанная преподавателями ККБМК Гришко Т.А., Сумароковой Ю.В., Шабельным А.П.

Представленная для рецензирования рабочая программа дисциплины «СГ.04. Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 31.02.02 Акушерское дело, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 21 июля 2022 № 587, зарегистрированного в Министерстве юстиции Российской Федерации 16 августа 2022 года, учебного плана ККБМК, с учетом примерной программы (приказ ФГБОУ ДПО ИРПО № ____ от ____), рабочей программы воспитания ККБМК 2023 года по специальности 31.02.02 Акушерское дело, очная форма обучения.

Рабочая программа рассчитана на 126 академических часов включающих 116 часов аудиторного времени в форме практических занятий и 10 часов – теоретических занятий. Теоретические занятия проводятся в форме лекций, включая дифференцированный зачет).

Промежуточная аттестация- дифференцированный зачет (проводится на последнем занятии в объеме 2 часов).

Учебный материал изложен в рабочей программе последовательно и логично.

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

Следовательно, рабочая программа соответствует требованиям к оформлению, содержанию, структуре учебной документации и может быть рекомендована к использованию в ККБМК для специальности 31.02.02 Акушерское дело, очная форма обучения.

Доцент кафедры физического воспитания
и спорта КубГТУ,

кандидат педагогических наук



Матвеева В.С.

В.С.

Матвеев Валентин Сергеевич

РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу учебной дисциплины

« СГ.04. Физическая культура» для специальности среднего профессионального образования 31.02.02 Акушерское дело, очная форма обучения, разработанная преподавателями ККБМК Гришко Т.А., Сумароковой Ю.В., Шабельным А.П.

Представленная для рецензирования рабочая программа дисциплины «СГ.04. Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 31.02.02 Акушерское дело, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 21 июля 2022 № 587, зарегистрированного в Министерстве юстиции Российской Федерации 16 августа 2022 года, учебного плана ККБМК, с учетом примерной программы (приказ ФГБОУ ДПО ИРПО № ____ от ____), рабочей программы воспитания ККБМК 2023 года по специальности 31.02.02 Акушерское дело, очная форма обучения.

Рабочая программа рассчитана на 126 академических часов включающих 116 часов аудиторного времени в форме практических занятий и 10 часов – теоретических занятий. Теоретические занятия проводятся в форме лекций, включая дифференцированный зачет).

Промежуточная аттестация- дифференцированный зачет (проводится на последнем занятии в объеме 2 часов).

Учебный материал изложен в рабочей программе последовательно и логично.

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

Следовательно, рабочая программа соответствует требованиям к оформлению, содержанию, структуре учебной документации и может быть рекомендована к использованию в ККБМК для специальности 31.02.02 Акушерское дело, очная форма обучения.



Н.Н. Панжинская

СОДЕРЖАНИЕ

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

2.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ
ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ

4.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ

5.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебной разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 31.02.02 Акушерское дело, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 21 июля 2022 № 587, зарегистрированного в Министерстве юстиции Российской Федерации 16 августа 2022 года, учебного плана ККБМК, с учетом примерной программы (приказ ФГБОУ ДПО ИРПО № _____ от _____), рабочей программы воспитания ККБМК 2023 года по специальности 31.02.02 Акушерское дело

Рабочая программа рассчитана на 126 часов, включающих 116 часов аудиторного времени в форме практических занятий и 10 часов – теоретических занятий. Теоретические занятия проводятся в форме лекций.

При изучении физической культуры особое значение имеет формирование и развитие ОК: ОК 04, ОК 08 и соответствующих им умений и знаний:

ОК.04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

умения:

- организовывать работу коллектива и команды;
- взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.

знания:

- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;
- основы проектной деятельности.

ОК. 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

умения:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности 31.02.02 Акушерское дело.

знания:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;

– средства профилактики перенапряжения.

В результате освоения учебной дисциплины студент должен достичь следующих **личностных результатов** в соответствии с рабочей программой воспитания ККБМК для специальности 31.02.02 Акушерское дело 2024 года:

ЛР 1-ЛР 12.

В процессе освоения рабочей программы предусмотрена промежуточная аттестация:

- 1 курс 1 семестр – зачет;
- 1 курс 2 семестр – зачет;
- 2 курс 3 семестр – зачет;
- 2 курс 4 семестр – зачет;
- 3 курс 5 семестр – дифференцированный зачет.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«СГ.04 Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 31.02.02 Акушерское дело.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК: ОК 04, ОК 08, ЛР 1-ЛР 12.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04	Организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.	Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности.
ОК 08	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.

В результате освоения учебной дисциплины студент должен достичь следующих **личностных результатов** в соответствии с рабочей программой воспитания для специальности 31.02.02 Акушерское дело 2024 года:

ЛР 1. Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе и современном мировом сообществе. Сознательное единство с народом России, с Российским государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны. Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать историческую правду о Российском государстве.

ЛР 2. Проявляющий активную гражданскую позицию на основе уважения закона и правопорядка, прав и свобод сограждан, уважения к историческому и культурному наследию России. Осознанно и деятельно выражающий неприятие дискриминации в обществе по социальным, национальным, религиозным признакам; экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности. Обладающий опытом гражданской социально значимой деятельности (в студенческом самоуправлении, добровольчестве, экологических, природоохранных, военно-патриотических и др. объединениях, акциях, программах). Принимающий роль избирателя и участника общественных отношений, связанных с взаимодействием с народными избранниками.

ЛР 3. Демонстрирующий приверженность традиционным духовно-нравственным ценностям, культуре народов России, принципам честности, порядочности, открытости. Действующий и оценивающий свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных, социокультурных ценностей и норм с учетом осознания последствий поступков. Готовый к деловому взаимодействию и неформальному общению с представителями разных народов, национальностей, вероисповеданий, отличающий их от участников групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие социально опасного поведения окружающих и предупреждающий его. Проявляющий уважение к людям старшего поколения, готовность к участию в социальной поддержке нуждающихся в ней.

ЛР 4. Проявляющий и демонстрирующий уважение к труду человека, осознающий ценность собственного труда и труда других людей. Экономически активный, ориентированный на осознанный выбор сферы профессиональной деятельности с учетом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, российского общества. Выражающий осознанную готовность к получению профессионального образования, к непрерывному образованию в течение жизни Демонстрирующий позитивное отношение к регулированию трудовых отношений. Ориентированный на самообразование и профессиональную переподготовку в условиях смены технологического уклада и сопутствующих социальных перемен. Стремящийся к

формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа».

ЛР 5. Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, народу, малой родине, знания его истории и культуры, принятие традиционных ценностей многонационального народа России. Выражающий свою этнокультурную идентичность, сознающий себя патриотом народа России, деятельно выражающий чувство причастности к многонациональному народу России, к Российскому Отечеству. Проявляющий ценностное отношение к историческому и культурному наследию народов России, к национальным символам, праздникам, памятникам, традициям народов, проживающих в России, к соотечественникам за рубежом, поддерживающий их заинтересованность в сохранении общероссийской культурной идентичности, уважающий их права.

ЛР 6. Ориентированный на профессиональные достижения, деятельно выражающий познавательные интересы с учетом своих способностей, образовательного и профессионального маршрута, выбранной квалификации.

ЛР 7. Осознающий и деятельно выражающий приоритетную ценность каждой человеческой жизни, уважающий достоинство личности каждого человека, собственную и чужую уникальность, свободу мировоззренческого выбора, самоопределения. Проявляющий бережливое и чуткое отношение к религиозной принадлежности каждого человека, предупредительный в отношении выражения прав и законных интересов других людей.

ЛР 8. Проявляющий и демонстрирующий уважение законных интересов и прав представителей различных этнокультурных, социальных, конфессиональных групп в российском обществе; национального достоинства, религиозных убеждений с учётом соблюдения необходимости обеспечения конституционных прав и свобод граждан. Понимающий и деятельно выражающий ценность межрелигиозного и межнационального согласия людей, граждан, народов в России. Выражающий сопричастность к преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства, включенный в общественные инициативы, направленные на их сохранение.

ЛР 9. Сознающий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных склонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде.

ЛР 10. Бережливо относящийся к природному наследию страны и мира, проявляющий сформированность экологической культуры на основе понимания влияния социальных, экономических и профессионально-производственных процессов на окружающую среду. Выражающий деятельное неприятие

действий, приносящих вред природе, распознающий опасности среды обитания, предупреждающий рискованное поведение других граждан, популяризирующий способы сохранения памятников природы страны, региона, территории, поселения, включенный в общественные инициативы, направленные на заботу о них.

ЛР 11. Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры. Критически оценивающий и деятельно проявляющий понимание эмоционального воздействия искусства, его влияния на душевное состояние и поведение людей. Бережливо относящийся к культуре как средству коммуникации и самовыражения в обществе, выражающий сопричастность к нравственным нормам, традициям в искусстве. Ориентированный на собственное самовыражение в разных видах искусства, художественном творчестве с учётом российских традиционных духовно-нравственных ценностей, эстетическом обустройстве собственного быта. Разделяющий ценности отечественного и мирового художественного наследия, роли народных традиций и народного творчества в искусстве. Выражающий ценностное отношение к технической и промышленной эстетике.

ЛР 12. Принимающий российские традиционные семейные ценности. Ориентированный на создание устойчивой многодетной семьи, понимание брака как союза мужчины и женщины для создания семьи, рождения и воспитания детей, неприятия насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	126
в т.ч. в форме практической подготовки	116
в том числе:	
теоретическое обучение	10
практические занятия	114
Самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета (проводится на последнем практическом занятии в 5 семестре)	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч/ в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ.		10/0	
Тема 1.1. Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала.	10	ОК 04, ОК 08
	Лекция №1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни. <i>Содержание занятия:</i> Здоровье как первая и важнейшая потребность человека. Физическое здоровье. Психическое здоровье. Нравственное здоровье. Здоровье и здоровый образ жизни, определение ВОЗ. Основные элементы здорового образа жизни: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим (занятия физической культурой и спортом), личная гигиена, закаливание, регулярное и рациональное питание и т.п.	2	ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10,

	<p>Лекция №2. Методы контроля физического развития и состояния здоровья. Самоконтроль.</p> <p><i>Содержание занятия:</i></p> <p>Понятие, виды контроля физического развития и состояния здоровья: врачебный, педагогический, самоконтроль.</p> <p>Понятие самоконтроля, его цель и задачи.</p> <p>Физиологические аспекты самоконтроля. Объективные и субъективные методы самоконтроля (стандарты, индексы, формулы). Дневник самоконтроля.</p>	2	
	<p>Лекция №3. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни.</p> <p><i>Содержание занятия:</i></p> <p>Факторы риска, определение, связь с факторами здоровья.</p> <p>Социально-гигиенические и поведенческие факторы.</p> <p>Составляющие современной концепции здоровья: физическая, психологическая, поведенческая. Основные задачи концепции формирования здорового образа жизни.</p>	2	
	<p>Лекция №4. Средства физической культуры в регуляции работоспособности.</p> <p><i>Содержание занятия:</i></p> <p>Понятие работоспособности, виды работоспособности.</p> <p>Факторы, влияющие на работоспособность. Значение</p>	2	

	физической культуры в регулировании работоспособности. Влияние физических нагрузок на работоспособность мозга. Физическая культура как основа трудоспособности и здоровья. Средства физической культуры в обеспечении работоспособности студента.		
	Лекция №5. Валеологическая компетенция в оценке уровня своего здоровья и формировании ЗОЖ. <i>Содержание занятия:</i> Понятие валеологической компетентности. Значение валеологической компетенции при оценке уровня своего здоровья и в формировании культуры здорового образа жизни средствами физической культуры.	2	
	В том числе практических занятий.	-	
	Самостоятельная работа обучающихся.	-	
Раздел 2. Легкая атлетика.		0/30	
Тема 2.1. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег.	Содержание учебного материала.	10	ОК 04, ОК 08 ЛР 1, ЛР 2
	В том числе практических занятий.	6	
	Практическое занятие №1. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. <i>Содержание занятия:</i> Прохождение инструктажа по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Техника низкого старта и стартового ускорения, бег по дистанции,	2	

	финиширование, специальные беговые упражнения.		
	Практическое занятие №2. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. <i>Содержание занятия:</i> Техника бега по прямой и по виражу на стадионе.	2	
	Практическое занятие №3. Бег на короткие дистанции. Челночный бег. <i>Содержание занятия:</i> Выполнение челночного бега, специальные беговые упражнения для развития быстроты движений.	2	
	Практическое занятие №4. Техника передачи эстафетной палочки.	2	
	Практическое занятие №5. Эстафетный бег 4x100 м.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся.	-	
Тема 2.2. Прыжки в длину с места и с разбега.	Содержание учебного материала.	6	ОК 04, ОК 08 ЛР 3, ЛР 11, ЛР 12
	В том числе практических занятий.	6	
	Практическое занятие №6. Основы техники прыжка в длину с места.	2	
	Практическое занятие №7. Основы техники прыжка в длину с разбега.	2	

	Практическое занятие №8. Беговые и прыжковые упражнения для развития прыгучести. <i>Содержание занятия:</i> Прыжки в длину с места и с разбега.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся.	-	
Тема 2.3. Бег на средние дистанции.	Содержание учебного материала.	10	ОК 04, ОК 08 ЛР 4
	В том числе практических занятий.	10	
	Практическое занятие №9. Техника бега на средние дистанции. <i>Содержание занятия:</i> Упражнения для развития специальной выносливости.	2	
	Практическое занятие №10. Упражнения для улучшения результатов при беге на средние дистанции. <i>Содержание занятия:</i> (подтягивание колен к груди, находясь в положении стоя, боковые выпады, фронтальные выпады, выполнение приседаний и др.). Старт. Стартовый разгон. Основной пробег. Финиширование.	2	
	Практическое занятие №11. Тренировочный бег 400 м.	2	
	Практическое занятие №12. Тренировочный бег 800 м.	2	

	Практическое занятие №13. Специальные упражнения для улучшения результатов при беге на средние дистанции.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся.	-	
Тема 2.4. Спортивная ходьба.	Содержание учебного материала.	8	ОК 04, ОК 08 ЛР 5, ЛР 6, ЛР 9
	В том числе практических занятий.	8	
	Практическое занятие №14. Спортивная ходьба. <i>Содержание занятия:</i> Ходьба с высоким подъемом носка, крестным шагом боком вправо и влево. Темповый бег 15-20 минут.	2	
	Практическое занятие №15. Упражнения для подготовки к спортивной ходьбе.	2	
	Практическое занятие №16. Беговые упражнения для развития скоростных качеств. <i>Содержание занятия:</i> Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени и др.	2	
	Практическое занятие №17. Спортивная ходьба 1000м.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся.	-	
Тема 2.5. Выполнение	Содержание учебного материала.	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий.	2	

контрольных нормативов.	Практическое занятие №18. Бег 1500м. с учетом времени.	2	ЛР 4, ЛР 9
	Самостоятельная работа обучающихся.	-	
Раздел 3. Волейбол.		0/46	
Тема 3.1. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Стойка игрока и перемещения по волейбольной площадке.	Содержание учебного материала.	10	ОК 04, ОК 08 ЛР 8
	В том числе практических занятий.	10	
	Практическое занятие №19. Техника безопасности на занятиях по волейболу.	2	
	Практическое занятие №20. Основные стойки волейболиста (высокая, средняя и низкая). <i>Содержание занятия:</i> Основные стойки волейболиста (высокая, средняя и низкая). Стойка игрока и перемещения по волейбольной площадке. Выполнение перемещений по площадке.	2	
	Практическое занятие №21. Перемещения игрока по волейбольной площадке.	2	
	Практическое занятие №22. Передача мяча через сетку с перемещениями.	2	
	Практическое занятие №23. Передача мяча через сетку с перемещениями.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся.	-	
Тема 3.2. Приемы и передачи	Содержание учебного материала.	4	ОК 04, ОК08
	В том числе практических занятий.	4	

мяча снизу и сверху двумя руками.	Практическое занятие №24. Упражнения в парах: приемы и передачи мяча различными способами. <i>Содержание занятия:</i> Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. Выполнение комплекса упражнений по общей физической подготовке для развития скоростных и силовых качеств.	2	ЛР10, ЛР 11, ЛР 12
	Практическое занятие №25. Упражнения в тройках: приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками с места и с перемещениями.	2	
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подачи мяча.	Содержание учебного материала.	2	ОК 04, ОК 08 ЛР 9
	В том числе практических занятий.	2	
	Практическое занятие №26. Нижняя прямая и боковая подачи мяча. <i>Содержание занятия:</i> Выполнение упражнений на укрепление мышцкистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног. Нижняя прямая и боковая подачи мяча в парах через сетку.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся.	-	
Тема 3.4. Верхняя прямая	Содержание учебного материала.	6	ОК 04. ОК 08
	В том числе практических занятий.	6	

подача мяча. Специальные беговые упражнения.	Практическое занятие №27. Верхняя прямая подача мяча в парах. <i>Содержание занятия:</i> Верхняя прямая подача мяча в парах, стоя на боковых линиях лицом друг к другу, через сетку.	2	ЛР 11
	Практическое занятие №28. Специальные беговые упражнения по площадке. <i>Содержание занятия:</i> Специальные беговые упражнения по площадке: перемещения, блокирования и нападающие удары.	2	
	Практическое занятие №29. Специальные беговые упражнения по площадке. <i>Содержание занятия:</i> Специальные беговые упражнения по площадке: перемещения, блокирования и нападающие удары.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся.		
Тема 3.5. Техника игры в защите и нападении.	Содержание учебного материала.	6	ОК 04, ОК 08 ЛР11, ЛР12
	В том числе практических занятий.	6	
	Практическое занятие №30. Техника игры в защите и нападении. <i>Содержание занятия:</i> Отработка техники игры, выполнение приёмов и передачи мяча различными способами.	2	

	Практическое занятие №31. Волейбол. Техника игры в защите и нападении. <i>Содержание занятия:</i> Верхняя прямая и нижняя боковая подачи мяча в зоны 1, 5 и 6. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.	2	
	Практическое занятие №32. Техника игры в защите и нападении. <i>Содержание занятия:</i> Прыжки с подтягиванием коленей к груди, прыжки с места поочередно влево и вправо (ноги вместе). Учебная игра с заданием.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся.	-	
Тема 3.6. Основы методики судейства.	Содержание учебного материала.	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий.	4	
	Практическое занятие №33. Отработка навыков судейства в волейболе.	2	
	Практическое занятие №34. Отработка навыков судейства в волейболе.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся.	-	
Тема 3.7. Техника верхней	Содержание учебного материала.	6	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий.	6	

подачи мяча и нападающего удара.	Практическое занятие №35. Выполнение верхней подачи мяча и нападающего удара.	2	
	Практическое занятие №36. Развитие гибкости и координации движений. <i>Содержание занятия:</i> Челночный бег, прыжки со скакалкой, передача мяча над головой.	2	
	Практическое занятие №37. Игра по упрощённым правилам волейбола.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся.	-	
Тема 3.8. Техника нападающих ударов.	Содержание учебного материала.	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий.	2	
	Практическое занятие №38. Техника нападающих ударов. <i>Содержание занятия:</i> Нападающий удар из зоны 2, 3 и 4 через сетку. Ударные движения (подача и нападающие удары), прыжки на блок, прыжки для нападающего удара. Ускорения по волейбольной площадке различными беговыми и прыжковыми способами. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса и ног.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся.	-	
Тема 3.9.	Содержание учебного материала.	6	

Индивидуальные тактические действия в нападении. Контроль выполнения нормативов по волейболу.	В том числе практических занятий.	6	ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие №39. Индивидуальные тактические действия в нападении. <i>Содержание занятия:</i> Тактика первых и вторых передач, нападающего удара из зоны 2 и 4. Выполнение упражнений для развития координационных способностей.	2	
	Практическое занятие №40. Контроль выполнения нормативов по волейболу. <i>Содержание занятия:</i> Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах, передача мяча двумя руками сверху над собой, нижняя боковая подача.	2	
	Практическое занятие №41. Учебная игра.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся.	-	
Раздел 4. Баскетбол.		0/34	
Тема 4.1. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Правила игры в баскетбол	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 08 ЛР 4, ЛР 9,
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие №42. Техника безопасности на занятиях по баскетболу.	2	
	Практическое занятие №43. Основы техники игры в баскетбол с учетом техники безопасности. <i>Содержание занятия:</i>	2	

	Освоение тактических взаимодействий игроков.		
	Практическое занятие №44. Правила игры в баскетбол.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся.	-	
Тема 4.2. Перемещения по площадке. Ведение мяча. Техника бросков мяча в кольцо с места и в движении.	Содержание учебного материала.	6	ОК 04, ОК 08 ЛР 4, ЛР 9
	В том числе практических занятий.	6	
	Практическое занятие №45. Перемещения по площадке. Ведение мяча. <i>Содержание занятия:</i> Передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча» с отскоком от пола.	2	
	Практическое занятие №46. Техника бросков мяча в кольцо с места и в движении. <i>Содержание занятия:</i> Передача мяча одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Броски мяча в кольцо различными способами. Техника бросков мяча в кольцо с места и в движении.	2	
	Практическое занятие №47. Техника выполнения штрафных бросков.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся.	-	
Тема 4.3 Совершенствование	Содержание учебного материала.	8	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий.	8	

элементов игры в баскетбол. Учебная игра.	Практическое занятие №48. Совершенствование технических приемов игры в баскетбол. <i>Содержание занятия:</i> Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. Развитие прыгучести.	2	ЛР 4, ЛР 9,
	Практическое занятие №49. Учебная игра.	2	
	Практическое занятие №50. Групповые и командные взаимодействия игроков в учебной игре.	2	
	Практическое занятие №51. Учебная игра.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся.	-	
Тема 4.4. Техника игры в защите и нападении.	Содержание учебного материала.	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий.	4	
	Практическое занятие №52. Техника игры в защите и нападении. <i>Содержание занятия:</i> Взаимодействия двух нападающих против одного защитника. Развитие быстроты в процессе занятий баскетболом. Взаимодействия трех нападающих против двух защитников. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	
	Практическое занятие №53. Учебная игра.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся.	-	
Тема 4.5.	Содержание учебного материала.	2	ОК 04, ОК 08

Индивидуальные действия в нападении и защите.	В том числе практических занятий.	2	ЛР 2, ЛР 4, ЛР 9
	Практическое занятие №54. Индивидуальные действия в нападении и защите. <i>Содержание занятия:</i> Техника овладения мячом и противодействия. Многократные повторения технических приёмов. Чередование технических приёмов в различных сочетаниях. Индивидуальные действия игроков. Передвижения в защитной стойке назад, вперёд и в сторону. Техника взаимодействия в системе быстрого прорыва. Учебная игра.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 4.6. Групповые действия в нападении и защите. Контрольные нормативы по баскетболу.	Содержание учебного материала.	6	ОК 04, ОК 08 ЛР 4, ЛР 9
	В том числе практических занятий.	6	
	Практическое занятие №55. Групповые действия в нападении и защите. <i>Содержание занятия:</i> Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Переключения от действий в нападении к действиям в защите. Многократное выполнение технических приёмов и тактических действий.	2	
	Практическое занятие №56. Техника и тактика двухсторонней учебной игры.	2	

	Содержание занятия: Двухсторонняя учебная игра.		
	Практическое занятие №57. Контрольные нормативы по баскетболу.	2	
	Практическое занятие №58. Дифференцированный зачет.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся.	-	
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет (проводится на последнем практическом занятии).		
Всего		126 (10+116)	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал: 9х18 с раздевалками, стенка гимнастическая, перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической, гимнастические скамейки, маты гимнастические, скакалки спортивные, канат спортивный, мячи (разные), гантели 0,5, 1,0, 1,5 кг, гири 16, 24, 32 кг, гранаты для метания 0,5, 0,7 кг, секундомеры, мыты страховочные, ракетки для бадминтона и настольного тенниса, свисток, обручи гимнастические, кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная и др.

Открытый стадион широкого профиля: с элементами полосы препятствий, турники, линейка складная для измерения прыжков в длину.

Стрелковый тир (электронный).

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные издания

1. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. - 15-е изд., стер. - М.: "Академия", 2015. - 176 с.

Дополнительные источники

ЭБС (электронная библиотека)

Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и массаж: учебник. - М: ГЭОТАР-Медиа, 2019.

Андрюхина, Т. В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для 10-11 классов общеобразовательных организаций. Базовый уровень / Т. В. Андрюхина, Н. В. Третьякова; под ред. М. Я. Виленского. - 4-е изд. - Москва : ООО "Русское слово - учебник", 2020. - 200 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень осваиваемых в рамках дисциплины знаний		
<p>-психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;</p> <p>-основы проектной деятельности;</p> <p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>-основы здорового образа жизни;</p> <p>-условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</p> <p>-средства профилактики перенапряжения.</p>	<p>Обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>-ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности;</p> <p>-проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности.</p>	<p>Устный опрос.</p> <p>Тестовый контроль</p>
Перечень осваиваемых в рамках дисциплины умений		
<p>-организовывать работу коллектива и команды;</p> <p>-взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;</p> <p>-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных</p>	<p>Обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>-пользуется средствами профилактики</p>	<p>Оценка результатов выполнения контрольных нормативов.</p> <p>Экспертное наблюдение за ходом выполнения практических заданий</p>

и профессиональных целей; -применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; -пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.	перенапряжения, характерными для данной специальности; -выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм.	
Перечень формируемых в рамках дисциплины личностных результатов в соответствии с программой воспитания ККБМК по специальности 31.02.02 Акушерское дело		
Личностные результаты ЛР	Комплекс критериев оценки личностных результатов обучающихся	Методы оценки
ЛР 1. Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе, и современном мировом сообществе. Сознующий свое единство с народом России, с Российским государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны. Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и	-демонстрация интереса к будущей профессии; -оценка собственного продвижения, личностного развития; -положительная динамика в организации собственной учебной деятельности по результатам самооценки, самоанализа и коррекции ее результатов; -ответственность за результат учебной деятельности и подготовки к профессиональной деятельности; -проявление высокопрофессиональной трудовой активности; -участие в исследовательской и проектной работе; -участие в конкурсах	Для оценки достижения личностных результатов используется портфолио студента, которое включает в себя: характеристику, грамоты, сертификаты, дипломы, распоряжения, приказы об участии в конкурсах, фестивалях, олимпиадах, спартакиадах, спортивных соревнованиях, военно-спортивных мероприятиях, донорском и волонтерском движении и т.д.

<p>защищать историческую правду о Российском государстве.</p> <p>ЛР 2. Проявляющий активную гражданскую позицию на основе уважения закона и правопорядка, прав и свобод сограждан, уважения к историческому и культурному наследию России. Осознанно и деятельно выражающий неприятие дискриминации в обществе по социальным, национальным, религиозным признакам; экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности.</p> <p>Обладающий опытом гражданской социально значимой деятельности (в студенческом самоуправлении, добровольчестве, экологических, природоохранных, военно-патриотических и др. объединениях, акциях, программах).</p> <p>Принимающий роль избирателя и участника общественных отношений, связанных с взаимодействием с народными избранниками.</p> <p>ЛР 3. Демонстрирующий приверженность</p>	<p>профессионального мастерства, олимпиадах по профессии, викторинах, в предметных неделях;</p> <p>-соблюдение этических норм общения при взаимодействии с обучающимися, преподавателями, руководителями практики;</p> <p>-конструктивное взаимодействие в учебном коллективе/группе;</p> <p>-демонстрация навыков межличностного делового общения, социального имиджа;</p> <p>-готовность к общению и взаимодействию с людьми самого разного статуса, этнической, религиозной принадлежности и в многообразных обстоятельствах;</p> <ul style="list-style-type: none"> — сформированность гражданской позиции; — участие в волонтерском движении; — проявление мировоззренческих установок на готовность молодых людей к работе на благо Отечества; — проявление правовой активности и навыков правомерного поведения, уважения к Закону; — отсутствие фактов проявления идеологии терроризма и экстремизма среди обучающихся; <p>-отсутствие социальных</p>	
--	--	--

<p>традиционным духовно-нравственным ценностям, культуре народов России, принципам честности, порядочности, открытости.</p> <p>Действующий и оценивающий свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных, социокультурных ценностей и норм с учетом осознания последствий поступков.</p> <p>Готовый к деловому взаимодействию и неформальному общению с представителями разных народов, национальностей, вероисповеданий, отличающий их от участников групп с деструктивным и девиантным поведением.</p> <p>Демонстрирующий неприятие социально опасного поведения окружающих и предупреждающий его.</p> <p>Проявляющий уважение к людям старшего поколения, готовность к участию в социальной поддержке нуждающихся в ней.</p> <p>ЛР 4. Проявляющий и</p>	<p>конфликтов среди обучающихся, основанных на межнациональной, межрелигиозной почве;</p> <p>-участие в реализации просветительских программ, поисковых, археологических, военно-исторических, краеведческих отрядах и молодежных объединениях;</p> <p>-добровольческие инициативы по поддержке ветеранов, инвалидов и престарелых граждан;</p> <p>-проявление экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира;</p> <p>-демонстрация умений и навыков разумного природопользования, нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии;</p> <p>-демонстрация навыков здорового образа жизни и высокий уровень культуры здоровья обучающихся;</p> <p>-проявление культуры потребления информации, умений и навыков пользования компьютерной техникой, навыков отбора и критического анализа информации, умения ориентироваться в информационном пространстве;</p> <p>-участие в конкурсах</p>	
--	--	--

<p>демонстрирующий уважение к труду человека, осознающий ценность собственного труда и труда других людей. Экономически активный, ориентированный на осознанный выбор сферы профессиональной деятельности с учетом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, российского общества. Выражающий осознанную готовность к получению профессионального образования, к непрерывному образованию в течение жизни</p> <p>Демонстрирующий позитивное отношение к регулированию трудовых отношений. Ориентированный на самообразование и профессиональную переподготовку в условиях смены технологического уклада и сопутствующих социальных перемен. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа».</p> <p>ЛР 5. Демонстрирующий приверженность к</p>	<p>профессионального мастерства и в командных проектах;</p> <p>- проявление экономической и финансовой культуры, экономической грамотности, а также собственной адекватной позиции по отношению к социально-экономической действительности.</p>	
--	---	--

<p> родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, народу, малой родине, знания его истории и культуры, принятие традиционных ценностей многонационального народа России. Выражающий свою этнокультурную идентичность, сознающий себя патриотом народа России, деятельно выражающий чувство причастности к многонациональному народу России, к Российскому Отечеству. Проявляющий ценностное отношение к историческому и культурному наследию народов России, к национальным символам, праздникам, памятникам, традициям народов, проживающих в России, к соотечественникам за рубежом, поддерживающий их заинтересованность в сохранении общероссийской культурной идентичности, уважающий их права. ЛР 6.Ориентированный на профессиональные достижения, деятельно выражающий </p>		
---	--	--

<p>познавательные интересы с учетом своих способностей, образовательного и профессионального маршрута, выбранной квалификации.</p> <p>ЛР 7. Осознающий и деятельно выражающий приоритетную ценность каждой человеческой жизни, уважающий достоинство личности каждого человека, собственную и чужую уникальность, свободу мировоззренческого выбора, самоопределения.</p> <p>Проявляющий бережливое и чуткое отношение к религиозной принадлежности каждого человека, предупредительный в отношении выражения прав и законных интересов других людей.</p> <p>ЛР 8. Проявляющий и демонстрирующий уважение законных интересов и прав представителей различных этнокультурных, социальных, конфессиональных групп в российском обществе; национального достоинства, религиозных убеждений с учётом соблюдения</p>		
---	--	--

<p>необходимости обеспечения конституционных прав и свобод граждан. Понимающий и деятельно выражающий ценность межрелигиозного и межнационального согласия людей, граждан, народов в России. Выражающий сопричастность к преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства, включенный в общественные инициативы, направленные на их сохранение.</p> <p>ЛР 9. Сознательный ценность жизни, здоровья и безопасности.</p> <p>Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию.</p> <p>Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных склонностей</p>		
--	--	--

<p>(курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде.</p> <p>ЛР 10. Бережливо относящийся к природному наследию страны и мира, проявляющий сформированность экологической культуры на основе понимания влияния социальных, экономических и профессионально-производственных процессов на окружающую среду.</p> <p>Выражающий деятельное неприятие действий, приносящих вред природе, распознающий опасности среды обитания, предупреждающий рискованное поведение других граждан, популяризирующий способы сохранения памятников природы страны, региона, территории, поселения, включенный в общественные инициативы, направленные на заботу о них.</p> <p>ЛР 11. Проявляющий</p>		
--	--	--

<p>уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры. Критически оценивающий и деятельно проявляющий понимание эмоционального воздействия искусства, его влияния на душевное состояние и поведение людей. Бережливо относящийся к культуре как средству коммуникации и самовыражения в обществе, выражающий сопричастность к нравственным нормам, традициям в искусстве. Ориентированный на собственное самовыражение в разных видах искусства, художественном творчестве с учётом российских традиционных духовно-нравственных ценностей, эстетическом обустройстве собственного быта. Разделяющий ценности отечественного и мирового художественного наследия, роли народных традиций и народного творчества в искусстве. Выражающий ценностное отношение к технической и промышленной</p>		
---	--	--

<p>эстетике.</p> <p>ЛР 12. Принимающий русские традиционные семейные ценности.</p> <p>Ориентированный на создание устойчивой многодетной семьи, понимание брака как союза мужчины и женщины для создания семьи, рождения и воспитания детей, неприятия насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.</p>		
--	--	--

Тематический план занятий

1 курс, 1 семестр

Теоретические занятия (лекции)

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	2
2.	Методы контроля физического развития и состояния здоровья. Самоконтроль.	2
	Итого:	4

Практические занятия

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.	2
2.	Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег.	2
3.	Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег.	2
4.	Техника передачи эстафетной палочки.	2
5.	Эстафетный бег 4x100 м.	2
6.	Основы техники прыжка в длину с места.	2
7.	Основы техники прыжка в длину с разбега.	2
8.	Беговые и прыжковые упражнения для развития прыгучести.	2
9.	Техника бега на средние дистанции.	2
10.	Упражнения для улучшения результатов бега на средние дистанции.	2
11.	Тренировочный бег на 400 м.	2
12.	Тренировочный бег на 800 м.	2
13.	Специальные упражнения для улучшения результатов при беге на средние дистанции.	2
14.	Спортивная ходьба.	2
	Итого:	28

1 курс, 2 семестр

Теоретические занятия

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни.	2
	Итого:	2

Практические занятия

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	Упражнения для подготовки к спортивной ходьбе.	2
2.	Беговые упражнения для развития скоростных качеств.	2
3.	Спортивная ходьба на 1000 м.	2
4.	Бег на 1500 м с учетом времени.	2
5.	Техника безопасности на занятиях по волейболу.	2
6.	Основные стойки волейболиста.	2
7.	Перемещения игрока по волейбольной площадке.	2
8.	Передача мяча через сетку с перемещениями.	2
9.	Передача мяча через сетку с перемещениями.	2
10.	Упражнения в парах: приемы и передачи мяча разными способами.	2
11.	Упражнения в тройках: приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками с места и с перемещениями	2
12.	Нижняя прямая и боковая подача мяча.	2
13.	Верхняя прямая подача мяча в парах.	2
14.	Специальные беговые упражнения по площадке.	2
15.	Специальные беговые упражнения по площадке.	2
16.	Техника игры в защите и нападении.	2
	Итого:	32

2 курс, 3 семестр

Теоретические занятия

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	Средства физической культуры в регуляции работоспособности.	2
	Итого:	2

Практические занятия

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	Волейбол. Техника игры в защите и нападении.	2
2.	Техника игры в защите и нападении.	2
3.	Отработка навыков судейства в волейболе.	2
4.	Отработка навыков судейства в волейболе.	2
5.	Выполнение верхней подачи мяча и нападающего удара.	2
6.	Развитие гибкости и координации движений.	2
7.	Игра по упрощенным правилам волейбола.	2
8.	Техника нападающих ударов.	2
9.	Индивидуальные тактические действия в нападении.	2
10.	Контроль выполнения нормативов по волейболу.	2
11.	Учебная игра.	2
	Итого:	22

2 курс, 4 семестр

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	Валеологическая компетенция в оценке уровня своего здоровья и формировании ЗОЖ.	2
	Итого:	2

Практические занятия

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	Техника безопасности на занятиях по баскетболу.	2
2.	Основы техники игры в баскетбол с учетом техники безопасности.	2
3.	Правила игры в баскетбол.	2
4.	Перемещение по площадке. Ведение мяча.	2
5.	Техника бросков мяча в кольцо с места и в движении.	2
6.	Техника выполнения штрафных бросков.	2
7.	Совершенствование технических приемов игры в баскетбол.	2
8.	Учебная игра.	2
9.	Групповые и командные взаимодействия в учебной игре.	2
10.	Учебная игра.	2
11.	Техника игры в защите и нападении.	2
12.	Учебная игра.	2
	Итого:	24

3 курс, 5 семестр

Практические занятия

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	Индивидуальные действия в нападении и защите.	2
2.	Групповые действия в нападении и защите.	2
3.	Техника и тактика двусторонней учебной игры.	2
4.	Контрольные нормативы по баскетболу.	2
5.	Дифференцированный зачет.	2
	Итого:	10