

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Кубанский государственный университет» в г. Славянске-на-Кубани

УТВЕРЖДАЮ

от Болектор по работе с филиалами от выпастивности от выпасти от выста от выпасти от выпасти от выпасти от выпасти от выпасти от выста от выпасти от выста от выпасти от выпасти от выпасти от выпасти от выпасти от выста от выпасти от выпасти от выпасти от выпасти от выпасти от выста от выпасти от выпасти от выпасти от выпасти от выпасти от выста от выпасти от выста от выста от выста от выпасти от выста от в

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

специальность 09.02.06 Сетевое и системное администрирование

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее — ФГОС) среднего профессионального образования (далее — СПО) по специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование (технический профиль), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «09» декабря 2016 г. № 1548, (зарегистрирован в Министерстве юстиции России 26.12.2016 г. рег. № 44978).

Дисциплина Форма обучения Учебный год		ОГСЭ.04 Ф очная 2022-2023	ИЗИЧЕСКА	АЯ КУЛЬТУ	'PA
2-4 курсы	3 семестр		5 семестр	6 семестр	7 семестр
всего 173 часов, в том числе:	•	1	.	Р	, comotp
лекции	2 ч.	_	_	-	2 2
практические занятия	30 ч.	48 ч.	32 ч.	28 ч.	28 ч.
самостоятельные занятия	1 ч.	1 ч.	1 ч.	1 ч.	1 ч.
консультация		=	_	_	:==
промежуточная аттестация	_	-	_	_	_
форма итогового контроля	зачет	зачет	зачет	зачет	диф.зачет
Составитель: преподаватель	Beh		А.И. Мя	гкая	<u> </u>

Утверждена на заседании предметно-цикловой комиссии физической культуры и специальных дисциплин специальности Физическая культура протокол № 10 от «19» мая 2022 г.

Председатель предметно-цикловой комиссии

__ Е.В.Петрина «19» мая 2022 г.

Рецензенты:

Инженер-программист 1 категории отдела АСУТП управления АСУТП, КИПиА, МОП Краснодарского РПУ филиала «Макрорегион ЮГ» ООО ИК «СИБИНТЕК»

Профессор кафедры математики, информатики, естественнонаучных и общетехнических дисциплин, доктор технических наук, профессор

OOO ИК «СИБИНТЕК»

Филиал «Макрорегион Юг»

352800, г. Туапсэ, ур. Сочинская, 40

ИНН 77081 1924 / КПП 772501001

М.В. Литус

The Address of the State of the

ЛИСТ

согласования рабочей программы по учебной дисциплине ОГСЭ.04 «Физическая культура»

Специальность среднего профессионального образования: 09.02.06 Сетевое и системное администрирование

СОГЛАСОВАНО:

Нач. УМО филиала

А.С. Демченко «20» мая 2022 г.

Заведующая библиотекой филиала

М.В. Фуфалько «20» мая 2022 г.

Нач. ИВЦ (программноинформационное обеспечение образовательной программы)

В.А. Ткаченко «20» мая 2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ	5
ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1. Область применения учебной программы	5
1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов	5
среднего звена	
1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения	5
дисциплины:	
1.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине	5
(Перечень формируемых компетенций)	
2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	7
2.2. Структура дисциплины:	7
2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины	8
2.4. Содержание разделов дисциплины	13
2.4.1. Занятия лекционного типа	13
2.4.2. Занятия семинарского типа	13
2.4.3. Практические занятия (Лабораторные занятия)	14
2.4.4. Содержание самостоятельной работы (Примерная тематика	20
сообщений)	_0
2.4.5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной	
работы обучающихся по дисциплине	21
3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ	23
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	
ОГСЭ. 04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	24
4.1. Материально-техническая база, необходимая для осуществления	
образовательного процесса по дисциплине	24
4.2. Перечень необходимого программного обеспечения	25
5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ	
ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	26
5.1. Основная литература	26
5.2. Дополнительная литература	26
5.3. Периодические издания	26
5.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети	
«Интернет», необходимых для освоения дисциплины	26
6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО	
ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ	29
7. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ	
ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	29
7.1. Паспорт фонда оценочных средств	29
7.2. Критерии оценки знаний	30
7.3. Оценочные средств для проведения текущей аттестации	32
7.4. Оценочные средств для проведения промежуточной аттестации	33
7.4.1. Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации	34
8. Дополнительное обеспечение дисциплины	35

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.06 «Сетевое и системное администрирование»

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально - экономическому циклу.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Цель дисциплины: формирование у учащихся системы знаний, умений и навыков в области физической культуры как базы для развития профессиональных компетенций

В результате изучения обязательной части учебного цикла обучающийся должен:

уметь:

- 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 профессии (специальности).

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
 - основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);
 - средства профилактики перенапряжения.

Количество часов на освоение программы учебной дисциплины – максимальной учебной нагрузки учащихся 173 часа, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 168 часа;
- самостоятельная работа обучающегося 5 часов.

1.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (перечень формируемых компетенций)

Учащийся должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

№	Индекс	Содержание	В результате изучен	ия учебной дисциплинь	і обучающиеся должны
	компет	компетенции (или	211271	13.40m	практический опыт
П.П.	енции	её части)	знать	уметь	(владеть)
1.	ОК-8	Использовать	роль физической	использовать	
		средства	культуры в	физкультурно-	
		физической	общекультурном,	оздоровительную	
		культуры для	профессиональном и	деятельность для	
		сохранения и	социальном развитии	укрепления	
		укрепления	человека; основы	здоровья,	
		здоровья в процессе	здорового образа	достижения	
		профессиональной	жизни; условия	жизненных и	
		деятельности и	профессиональной	профессиональных	
		поддержания	деятельности и зоны	целей; применять	
		необходимого	риска физического	рациональные	
		уровня физической	здоровья для	приемы	
		подготовленности	специальности;	двигательных	
			средства	функций в	
			профилактики	профессиональной	
			перенапряжения.	деятельности;	
				пользоваться	
				средствами	
				профилактики	
				перенапряжения	
				характерными для	
				данной	
				(специальности)	

2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего			Семестр)Ы	
	часов	3	4	5	6	7
Учебная нагрузка (всего)	173	33	49	33	29	29
Аудиторные занятия (всего)	168	33	49	33	29	29
В том числе:						
занятия лекционного типа	2	2	-	-	-	-
практические занятия (практикумы)	168	30	48	32	28	28
лабораторные занятия	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа (всего)	5	1	1	1	1	1
в том числе:						
Курсовая работа	-	-	-	-	-	-
Реферат						
Самостоятельная внеаудиторная	5	1	1	1	1	1
работа в виде домашних						
практических заданий,						
индивидуальных заданий,						
самостоятельного подбора и						
изучения дополнительного						
теоретического материала						
Вид промежуточной аттестации		зачет	зачет	зачет	зачет	Дифф.
						зачет
Общая трудоемкость 173 часа	173	33	49	33	29	29

2.2. Структура дисциплины:

Основу рабочей программы составляет содержание, согласованное с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования.

Наименование разделов и тем	Всего	Количество ауд	Самостоятельная работа студента	
		Теоретическое обучение	Практические занятия	(час)
Раздел 1. Основы физической культуры	2	2	0	0
Раздел 2. Лёгкая атлетика.	39	0	38	1
Раздел 3. Гимнастика.	41	0	40	1
Раздел 4. Баскетбол.	41	0	40	1
Раздел 5. Волейбол.	39	0	38	1
Раздел 6. Легкоатлетическая гимнастика	11	0	10	1
Всего по дисциплине	173	2	166	5

2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенци й, формирован ию которых способствует элемент программы
1	2	3	<u> </u>
	3 семестр	33	
Роздол 1 Основн	физической культуры	2	OK.8
1 аздел 1. Основы	Содержание учебного материала		OK.6
Тема 1.1.	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в	1	
Физическая	обеспечении здоровья	_	
культура в	2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и	1	
профессиональ	спортом.		
ной подготовке	Контроль уровня совершенствования профессионально важных		
И	психофизиологических качеств		
социокультурн	Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика		
oe			
развитие			
личности			071.0
Раздел 2. Лёгкая		12	OK.8
Тема 2.1. Бег на	Содержание учебного материала	4	
короткие	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и		
дистанции.	высокого старта		
Прыжок в	2. Техника прыжка в длину с места		
длину с места	Практические занятия	2	
	1. Техника безопасности на занятия л/а. Техника беговых упражнений Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования	2	
	2. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив	2	
	Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика		
Тема 2.2. Бег на	Содержание учебного материала	4	
длинные	1. Техника бега по дистанции		
дистанции	Практические занятия		
	1.Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.	2	
	Разучивание комплексов специальных упражнений		
	2. Техника бега по пересеченной местности (равномерный,	2	
	переменный, повторный шаг)		
	Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика		
Тема 2.3. Бег на	Содержание учебного материала	4	
средние	1. Техника бега на средние дистанции.		
дистанции	Практические занятия		
Прыжок в	1.Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время.	2	
длину с	Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши		
разбега. Метание	2. Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми	2	
метание снарядов	шагов; Техника метания гранаты		
	Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика	10	ОК.8
Раздел 3. Гимнас Тема 3.1.		12	OK.8
1ема 3.1. Обучение	Содержание учебного материала	12	
Технике	Практические занятия	12 4	
технике выполнения	1. Строевые упражнения: строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания.	4	
упражнений на	перестроения, передвижения, размыкания и смыкания. Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) с		
упражнении на гимнастически	гимнастическими предметами: палкой, мячом, скакалкой,		
х снарядах	набивным и малым мячом. Выполнение ОРУ на гимнастической		

	скамейке и со скамейкой.	2	
	2.Висы и упоры. Отжимание в упоре лежа на полу, лазание по	2	
	канату с помощью ног.	2	
	3. Упражнения на перекладине: подъемы, опускания, перемахи, обороты, соскоки. Висы и упоры. Отжимание в упоре лежа на	2	
	полу. Выполнение упражнений на перекладине- подтягивание,		
	полу. Выполнение упражнении на перекладине- подтягивание, подъем переворотом.		
	4.Выполнение упражнений на брусьях – махи, мах выход в упор,	2	
	соскок махом назад, лазание по канату с помощью ног.	2	
	5.Опорный прыжок через козла, ноги врозь, согнув ноги; кувырки	2	
	вперед с места, с шага, в прыжке, кувырки назад через голову;	2	
	стойки на голове на плечах, упражнения на равновесия.		
	Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика		
Раздел 4. Баскетб		6	ОК.8
Таздел 4. Васк ето Тема 4.1.		<u> </u>	OR.6
тема 4.1. Техника	Содержание учебного материала 1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с		
техника выполнения			
	Места	6	
ведения мяча, передачи	Практические занятия 1. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и	4	
мяча, передачи и	г. Овладение техникои выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	4	
броска мяча в		2	
кольцо с места	2.Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе	<i>L</i>	
	Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика	1	
	Самостоятельная расота осучающихся примерная тематика 1.Подготовка сообщения по теме	1	
	4 семестр	49	ОК.8
Раздел 4. Баскетб		20	010.0
Тема 4.2.	Содержание учебного материала	6	
Техника	1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в	- 0	
выполнения	кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».		
ведения	Практические занятия		
и передачи	1.Совершенствование техники выполнения ведения мяча,	2	
мяча в	передачи и броска мяча в кольцо с места	_	
движении,	2.Совершенствование техники ведения и передачи мяча в	2	
ведение –	движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок	_	
2 шага – бросок	Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика		
Тема 4.3.	Содержание учебного материала	6	
Техника	1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и	-	
выполнения	передача мяча в колоне и кругу		
штрафного	2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке		
броска,	баскетболиста		
ведение, ловля	3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре		
И	Практические занятия		
передача мяча	1. Совершенствование техники выполнения штрафного броска,	2	
В	ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу		
колоне и кругу,	2.Совершенствование техники выполнения перемещения в	4	
правила баскетбола	защитной стойке баскетболиста		
оаскетоола Тема 4.4.	Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика		
тема 4.4. Совершенствов	Содержание учебного материала	8	
ание	1. Техника владения баскетбольным мячом		
ание техники	Практические занятия		
владения	1.Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага –	4	
баскетбольным	бросок», бросок мяча с места под кольцо		
мячом	2.Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной	4	
· · ·	игре		
	Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика		
Раздел 5. Волейбо		18	ОК.8
Тема 5.1	Содержание учебного материала	6	
Обучение	1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней		
•	1 , , ,		
техники игры в	передач двумя руками		
техники игры в волейбол	передач двумя руками Практические занятия		

	1.Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков 2. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения 3. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков,	2 2	
	взаимодействие игроков Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика		
Тема 5.2.	Содержание учебного материала	4	
Техника	1. Техника нижней подачи и приёма после неё	<u> </u>	
нижней подачи	Практические занятия		
И	1. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	4	
приёма после неё	Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика		
Тема 5.3.	Содержание учебного материала	4	
Техника	1. Техника прямого нападающего удара		
прямого	Практические занятия		
нападающего	1.Отработка техники прямого нападающего удара	4	
удара	Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика		
Тема 5.4.	Содержание учебного материала	4	
Совершенствов	1. Техника прямого нападающего удара		
ание	Практические занятия		
техники	1.Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой	2	
владения	снизу, сверху.		
волейбольным	Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по		
МЯЧОМ	ориентирам на площадке	2	
	2.Учебная игра с применением изученных положений.	2	
	Отработка техники владения техническими элементами в волейболе		
Вариат С Па	Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика	10	ОК.8
Раздел 6. Легкоат Тема 6.1	глетическая гимнастика Содержание учебного материала	10 10	UK.8
Легкоатлетичес	1. Техника коррекции фигуры	10	
кая	Практические занятия		
гимнастика,	1Выполнение упражнений для развития различных групп мышц	5	
работа	2.Круговая тренировка на 5 - 6 станций	5	
на тренажерах	Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика	1	
	1. Подготовка сообщения по теме		
	5 семестр	33	ОК.8
Раздел 2. Лёгкая		12	
Тема 2.1.	Содержание учебного материала	4	
Бег на	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и		
короткие	высокого старта		
дистанции. Прыжок в	2. Техника прыжка в длину с места		
длину с места	Практические занятия 1. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м.,	2	
длину с места	г. Совершенствование техники оега на дистанции 100 м., контрольный норматив		
	Совершенствование техники бега на дистанции 300 м.,		
	контрольный норматив		
L	I		i

	2.Совершенствование техники прыжка в длину с места	2
	Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика	
Тема 2.2. Бег на	Содержание учебного материала	4
длинные	1. Техника бега по дистанции	
дистанции	Практические занятия	
	1. Техника бега по дистанции (беговой цикл)	2
	2. Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив	2
T. 44 F.	Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика	
Тема 2.3. Бег на	Содержание учебного материала	4
средние	1. Техника бега на средние дистанции.	
дистанции	Практические занятия	
Прыжок в	1.Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега	2
длину с	способом «согнув ноги»	
разбега. Метание	2. Техника метания гранаты, контрольный норматив	2
снарядов.	Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика	

Раздел 3. Гимнас	тика	14	ОК.8
Тема 3.1.	Содержание учебного материала		
Обучение	Практические занятия		
технике	1.Опорный прыжок через козла, ноги врозь, согнув ноги; кувырки		
выполнения	вперед с места, с шага, в прыжке, кувырки назад через голову;	2	
опорным	стойки на голове на плечах, упражнения на равновесия.		
прыжкам и	2.Кувырки вперед с места, с шага, в прыжке, кувырки назад через	2	
акробатике	голову; стойки на голове на плечах, упражнения на равновесия.		
	3.Опорный прыжок через козла в длину, ноги врозь, согнув ноги;		
	Кувырки вперед с места, с шага, в прыжке, кувырки назад через	2	
	голову; стойки на голове на плечах, на лопатках.		
	4. Кувырки назад через голову, кувырки боком; стойки на голове на	2	
	плечах, переворот боком, упражнения на равновесия.	2	
	5. Упражнения на перекладине: подъемы, опускания, перемахи,		
	обороты, соскоки. Висы и упоры. Отжимание в упоре лежа на	2	
	полу. Выполнение упражнений на перекладине- подтягивание,	2	
	подъем переворотом.		
	6.Выполнение упражнений на брусьях (юноши) на разновысоких		
	брусьях (девушки) – махи, мах выход в упор, соскок махом назад,	2	
	лазание по канату с помощью ног, и без помощи ног. Выполнение		
	ОРУ на гимнастической скамейке и со скамейкой.		
	7. Упражнения на бревне: равновесия, различные виды шагов,		
	прыжки, соскоки. Выполнение контрольных нормативов и	2	
	комбинаций		
	Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика		
Тема 5.1.	Раздел 5. Волейбол	6	ОК. 8
Техника	Содержание учебного материала		
перемещений,	1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней		
стоек,	передач двумя		
технике	руками		
верхней и	Практические занятия		
нижней передач	1.Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по		
двумя руками	площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя	2	
	прямая, верхняя боковая.		
	2.Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование	2	
	нападающего удара. Страховка у сетки.	2	
	3.Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу	2	
	на месте и после перемещения	2	
	Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика	1	
	1. Подготовка сообщения по теме	1	

6 семестр	29	ОК. 8
Раздел 4. Баскетбол	14	

Подержание учебного материала П. Тежинка ведения и переажи мача в двяжении и броска мача в двяжении и пределати мача в двяжении двяжении и пределати мача в двяжении двяжении выполнения ведения мача, деревачи и броска мача в комно е места двяжения и переажи мача в двяжении учебного материала Тежи 4.3. Тежинка выполнения штрафного броска, ведение, ловля и переача мача в комоне и кругу нереача мача комоне и кругу нереача мача в комоне и кругу нереача мача комоне и кругу нереача мача комоне и кругу нереача мача комоне и круга материала Тема 4.4. Совержание учебного материала Тема 4.5. Техника подачи и приема после нее Тема 4.6. Сомостоятельная работа обучающихся примерная тематика Сомержание учебного материала 1. Техника прамого нападающего удара 2. Учебная прас примеские заучания и приема после нее Тема 4.4. Сомостоятельная прамого нападающего удара 1. Техника прамого нападающего удара 1. Техника прамого нападающего удара 2. Учебная прас примесение мача	Тема 4.2.	Содержание учебного материала	4	
выполнения ведения п передачи мича в п передачи мича в п передачи п предачи п п п п п п п п п п п п п п п п п п п			4	
недения и передачи мича в предачи мича в долее и кругу правила самоствотельная работа обучающихся примерная тематика в долее подачи и приёма после ней подачи и приёма после ней правилистельная работа обучающихся примерная тематика в долее подачи и приёма после ней правилистельная работа обучающихся примерная тематика в долее подачи и приёма после ней правилистельная работа обучающихся примерная тематика в долее подачи и приёма после ней правилистельная работа обучающихся примерная тематика в долее подачи и приёма после ней правилистельная работа обучающихся примерная тематика в долее подачи и приёма после ней правилистельная работа обучающихся примерная тематика в долее подачи и приёма после ней правилистельная работа обучающихся примерная тематика в долее подачи и приёма после ней правилистельная работа обучающихся примерная тематика в долее подачи и приёма после ней правилистельная работа обучающихся примерная тематика в долее подачи и приёма после ней правитические завития подачи и приёма после ней правилающего удара в долее за правилистельная работа обучающихся примерная тематика в долее за правития прави		*		
Поредати муча в движения, выполнения и видения моча, держение и броска мача в кольно е места 2 дала - броско 2 да		-		
данажении, ведение и броска мача в кольво с места да 2 с смеринествования техники ведения и передачи мача в должении, выполнения упражнения видения и передачи мача в должении, выполнения упражнения видения и передачи мача в должении, выполнения упражнения видения и передачи мача в кольво материали деятельная работа обучающихся примерная тематика даскетобления и прафного броска, ведение, ловля и передача мача в колоне и кругу даскетобления в защитной стойке баскетоблена даскетобления в защитной стойке баскетоблена даскетобления прафного броска, ведение, ловля и передача мача в колоне и кругу даскетоблена прафного броска, ведение, ловля и передача мача в колоне и кругу даскетоблена даскетобления прафного броска, ведение даскетоблена даскетобления прафного броска, ведения с дамитной стойке баскетоблена выполнения перемещения в защитной стойке баскетоблена выполнения перемещения в защитной стойке баскетоблена мача в кольно даскетобленым мячом даскетобленым прафиого обучающихся примерная тематика даскетобленым прафиого материала даскетобленым прафиого обучающихся примерная тематика дамие практические занятия даскетобленым прафиого обучающихся примерная тематика дамие дамие практические занятия даскетобленым прафиого обучающихся примерная тематика дамие техника прамого нападающего удара дамие дамие практические занятия даскетобленым прафиого обучающихся примерная тематика дамие техника пражне учебного материала даскетобленым пражнения наскей дамие обучающихся примерная тематика дамие дамие практические занятия дамие практические дамието удара дамиетостельная работа обучающихся приме		*		
Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения менедения с диата -бросок Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика Совержание учебного магериала 1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу 2. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу 2. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу 2. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу 2. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу 2. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу 2. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу 2. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу 2. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу 2. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу 2. Совершенствование техники выполнения прафного броска, фоска пременения прафного броска, фоска пременения прафного броска, фоска пременения прафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу 2. Совершенствовать техники нижития прижена подачи и приёма после неё 4. Практические завиятия 1. Техника прамого нападающего удара 4. Практические завиятия 1. Техника прамого нападающего удара 4. Практические завиятия 1. Техника прамого нападающего удара 4. Техника прамого напа	мяча в		2	
Тема 4.3. Темписа выполнения управления опремения деровация темпина и передача мача в колоне и круту правыла баскетболиста выполнения итрафного броска, ведение, ловля и передача мача в колоне и круту правыла баскетболиста выполнения итрафного броска, ведение, ловля и передача мача в колоне и круту правыла баскетболиста выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мача в колоне и круту правыла баскетболиста выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мача в колоне и круту правыла баскетболиста выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мача в колоне и круту правыла баскетболиста выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мача в колоне и круту правыла баскетболы выполнения контрольных промением в распительных работа обучающихся примерная темпика правити при правити пр	движении,			
Тема 4.3. Техника пиравного броска, ведение, ловая и передача мяча в колопе и кругу 2. Техника пиравного броска, ведение, ловая и передача мяча в колопе и кругу 3. Практические запятия 1. Сомершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловая и передача мяча в колопе и кругу 2. Техника выполнения пирафного броска, ведение, ловая и передача мяча в колопе и кругу и 2. Техника выполнения пиравного броска, ведение, ловая и передача мяча в колопе и кругу правыла 6. Полерненствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловая и передача мяча в колопе и кругу правыла 6. Сомершенствование техники выполнения пирафного броска, ведение, ловая и передача мяча в колопе и кругу правыла 6. Сомершенствование техники выполнения пирафного броска, ведение, ловая и передача мяча в колопе и кругу правыла 6. Сомершенствование техники выполнения пирафного броска, ведение техники выполнения пирафного фучающихся примерная тематика 1 доказати и приёма после неё 1 доказати и приёма п			2	
Темн 4.3. Темника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колопе и курту правыла водение, ловя и передача мяча в колопе и курту правыла водение правил штры в баскетбол в учебной штре прические завития перемещения в защитной стойке баскетболька правила штры в баскетбол в учебной штре прические завития передача мяча в колопе и курту дравыла баскетбола запитной стойке баскетболиста Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика Содержание учебного материала Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика Выполнение контрольных пормативов: «ведение – 2 шага—бросок», бросок мяча емсета под кольно 2 содержание учебного материала 1. Техника владения прийма после неё правит и приёма после неё правити и правити и приёма после неё пра	2 шага – бросок			
Техника раднения шграфного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу правила баскетболяста 3. Применение правил пры в баскетбол в учебной игре Практические занятия 1. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболяста 2. Совершенствование техники выполнения птрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу правила 6 сховетбола 2. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетбола 2. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболь стойке баскетбола 2. Совершенствов защитной стойке баскетбольным мачом 1. Техника видения баскетбольным мячом 1. Практические занятия 1. Пехника правиление контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросом мяча с места под кольно баскетбола в учебной игре 2. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре 2. Совершенствовать техники пижней подачи и приёма после неё 4. Совершенствов зание занятия 1. Техника пижней подачи и приёма после неё 4. Совершенствов зание занятия 1. Техника пижней подачи и приёма после неё 4. Совержание учебного материала 4. 1. Техника прямого нападающего удара 1. Практические занятия 2. Совержание учебного материала 1. Практические занятия 2. Совержа игре применения положений. Отработка техники вва	Тема 4 3		4	
выволнения птрафого броска, ведение, ловая и передача мяча в колоне и кругу ведение лова вашение правити ведение правити ведение, ловая и передача мяча в колоне и передача мяча в колоне и кругу ведение лова ведение, лова в правити и правова поста ведение лова ведение лова ведение лова в правити и правова поста ведение лова ведение лова в правити и правова поста ведение лова ведение лова в правити и правова поста ведение лова в			-	
штрафного броска, педение, ловля и переводача мяча в колоне и кругу правила баскетболя та передача мяча в колоне и кругу правила баскетбола (Солержание учебного материала (Солержание у				
броска, ведение, ловля в передачи мяча в колоне и кругу правил и приемение правил игры в баскетболи втре передачи мяча в колоне и кругу правила баскетбола на приеменение правил игры в баскетболиет в данитной стойке баскетболиета данитной стойке баскетбольным мячом практические заилтия дабога обучающихся примерияя тематика Совержание учебного материала данитной стойке баскетбольным мячом практические заилтия делога обучающихся примерная тематика делога обучающих примерная тематика делога обучающих примерная тематика делога обучающих примерная те				
Практические заиятия Посвершенствование техники выполнения штрафного броска, 2 2 2 2 2 2 3 3 3 3				
1.Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и круту, правила баскетбола в техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика	ведение, ловля	3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре		
Ведение, ловля и передача мяча в колоне и круту 2 2 2 2 2 2 2 2 2	И	Практические занятия		
Ведение, довля и передача мяча в колоне и кругу 1		1.Совершенствование техники выполнения штрафного броска,	2	
баскетбола защитной стойке баскетболиста 2 Тема 4.4. Содержание учебного материала 6 Совершенствов ание техники владения баскетбольным мачом Практические занятия 2 1. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мача с места под кольцо 2 баскетбольным мачом 2. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре 4 Тема 4.2. Содержание учебного материала 14 Тема 4.3. Содержание учебного материала 4 1. Техника практические занятия 1. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё 4 Тема 4.3. Содержание учебного материала 4 1. Техника прямого нападающего удара 2 2. Учебная игра с применением изученных положений. 2 Совершенствова зание 1 3. Техники прямого нападающего удара 1 4. Техники прямого нападающего удара 2 1. Техника прямого нападающего удара 3 1. Техника пряж			<i>L</i>	
Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика Содержание учебного материала 1. Техника владения баскетбольным мячом 1. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – 2 бросок», бросок мяча с места под кольщо баскетбольным мячом 1. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – 2 бросок», бросок мяча с места под кольщо баскетбола в учебной игре Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика 14		2.Совершенствование техники выполнения перемещения в	2	
Тема 4.4. Содержание учебного материала 6 Совершенствов ание техники владения баскетбольным мячом 1. Техника владения баскетбольным мячом 2 баскетбольным мячом 1. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо 2 баскетбольным мячом 2 Соорершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре 4 Раздел 4. Волейбол 14 ОК. 8 Тема 4.2. Содержание учебного материала 4 1 Тема 4.2. Содержание учебного материала 4 1 1. Техника нижней подачи и приёма после неё 11 1. Техника нижней подачи и приёма после неё 4 1 Практические занятия 1. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё 4 1 1 Техника прямого нападающего удара 1. Техника прямого нападающего удара 2 2 1 Техника прямого нападающего удара 2 2. Учебная игра с применением изученных положений. 2 Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика видения контрольных нормативов: подача мяча на собой сотработка техники врадения техническим элементами в обобо сотработка техники врадения техническим элементами в обобой сотработка техники врадения техническим элементами в обобой сотработка техники прямого н	оаскетбола			
Техника владения баскетбольным мячом Практические заиятия 1. Пехника владения баскетбольным мячом Практические заиятия 2. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика 1. Техника пижней подачи и приёма после неё Практические заиятия 1. Техника нижней подачи и приёма после неё Практические заиятия 1. Техника нижней подачи и приёма после неё Практические заиятия 1. Техника нижней подачи и приёма после неё Практические заиятия 1. Техника нижней подачи и приёма после неё Практические заиятия 1. Техника прямого нападающего удара 2. 2. Учебная игра с применением изученых положений. 2. Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика Содержание учебного материала 4. Техника прямого нападающего удара 1. Техника прямого нападающего удара 2. 2. Учебная игра с применением изученных положений. 2. Содержание учебного материала 2. Отработка техники владения техническим элементами в 2. Отработка техники владения техническими элементами в 2. Отработка техника правительных положений. 2. Отработка техника владения техническими элементами в 2. Отработка техника правительных положений. 2. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и двитанции с низкого, среднего и двитанции высокого старта 3. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и двитанции высокого старта 3. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднег				
Практические занятия 1.Выполнение контрольных нормативов: «ведение — 2 шага — 5 росок», бросок мяча с места под кольцо 2			6	
Техники 1. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – 6 росок», бросок мяча с места под кольцо 2. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре 2. Совершенствовать технические элементы примена после неё 4. Совершенские занятия 1. Техника нижней подачи и приёма после неё 4. Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика 4. Техника прямого нападающего удара 1. Техника прямого нападающего удара 1. Техника прямого нападающего удара 2. Учебная игра с применением изученных положений. 2. Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика 2. Совершенствов ание техники в практические занятия 1. Приём контрольных нормативов: передача мяча на собой енизу, сверху. Приём контрольных нормативов: передача мяча на собой енизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на собой енизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на собой енизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на собой енизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на собой енизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на собой енизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на собой енизу, сверху. Приём контрольных положений. 2. Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика 2. Самостоятельная работа обучающих примерная тематика 3. Техника владения техническими элементами в 2. Самостоятельная работа обучающих примерная тематика 3. Техника бета на короткие дистанции с низкого, среднего и дистанции. Ваского старта 3. Техника бета на короткие дистанции с низкого, среднего и дистанции с	-			
владения баскетбольным мячом бросок», бросок мяча с места под кольцо 2 Раздел 4. Волейбол темна 4.2. Солержание учебного материала 14 Тема 4.2. Солержание учебного материала 4 Темника пижней подачи и приёма после неё Практические заиятия 4 Практические заиятия и приёма после неё 4 4 Тема 4.3. Солержание учебного материала 4 4 Теми 4.3. Солержание учебного материала 4 4 Практические заиятия 1. Техника прямого нападающего удара 2 2 Практические заиятия 1. Отработка техники прямого нападающего удара 2 2 2.Учебная игра с применением изученных положений. 2 2 Совершенствов ание техники Практические заиятия 4 1 1 1 1 1 1 2 1 2 2 2 2.Учебная игра с применением изученных положений. 2 2 2 2.Учебная игра с применением изученных положений. 4 2 1 1 1 1 2 1 2 2 2 2<		•		
баскетбольным мячом 2.С. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре 4 Раздел 4. Волейбыт технические элементы баскетбола в учебной игре 14 ОК. 8 Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё нижней подачи и приёма после неё Практические занятия и приёма после неё Практические занятия 1.Отработка техники нижней подачи и приёма после неё Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика 4 4 Теми 4.3. Техника прямого нападающего удара 1. Техника прямого нападающего удара 2 2 Практические занятия 2.Учебная игра с применением изученных положений. 2 2 Тема 4.4. Совершенствов ание техники прямого нападающего удара 1. Техника прямого нападающего удара 2 2 Практические занятия владения положений практические занятия 2 2 2 Практические занятия прямого нападающего удара 2 2 2 Практические занятия 2 2 2 2 Техники прямого нападающего удара 1. Техника прямого нападающего удара 2 2 2 Практические занятия 1. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой сизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча над собой сизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча над собой сизу, сверху. При			2	
мячом Домостоятельная работа обучающихся примерная тематика 4 Раздел 4. Волейботтем дами и грема 4.2. Содержание учебного материала 14 Тема 4.2. Содержание учебного материала 4 Темника и приёма после неё Практические занятия 4 неё Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика 4 Содержание учебного материала 4 1. Техника прямого нападающего удара 4 прякого нападающего удара 1. Техника прямого нападающего удара Практические занятия 2 Сомостоятельная работа обучающихся примерная тематика 2 Совершенствов ание техники прямого нападающего удара 2 Тема 4.4. Содержание учебного материала 6 1. Техника прямого нападающего удара 2 Практические занятия 1. Техника прямого нападающего удара 2 Практические занятия 1. Техника прямого нападающего удара 2 Практические занятия 1. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой стиму, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке 2. Учебная игра с применением изученных положений. 2 Отработка техники владения техническим				
При Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика Раздел 4. Волейбол Теханика Содержание учебного материала 4 Техника нижней подачи и приёма после неё 1. Техника нижней подачи и приёма после неё 4 Практические занятия 1. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё 4 Техна 4.3. Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика 4 Практические занятия 4 1. Техника прямого нападающего удара 2 Нападающего удара 2 1. Отработка техники прямого нападающего удара 2 2. Учебная игра с применением изученных положений. 2 Совержание учебного материала 6 1. Техника прямого нападающего удара 2 Сомостоятельная работа обучающихся примерная тематика 6 1. Техника прямого нападающего удара 2 Практические занятия 1. Приём контрольных пормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных пормативов: подача мяча на собой снизу, сверху. Приём контрольных пормативов: подача мяча на собой снизу, сверху. Приём контрольных пормагений волей подача мяча на собой снизу, сверху. Приём контрольных пормагений волементами в сученных положений. 2 Отработка техники владения техники владения техническими элементами в собой снизу свет		-	4	
Раздел 4. Волейбол 14 ОК. 8 Теха 4.2. Содержание учебного материала 4 техника инжней подачи и приёма после неё 1. Техника санятия 4 Практические занятия 1. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё 4 Тема 4.3. Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика 4 Темика прямого нападающего удара 1. Техника прямого нападающего удара 2 Дотработка техники прямого нападающего удара 2 2. Учебная игра с применением изученных положений. 2 Совержание учебного матернала 6 1. Техника прямого нападающего удара 2 Тема 4.4. Содержание учебного матернала 6 1. Техника прямого нападающего удара 2 Совершенствов ание техники 1. Практические занятия 1. Техника прямого нападающего удара 2 1. Техника прямого нападающего удара 2 Практические занятия 1. Практические занятия 2 1. Практические занятия 2 Практические занятия 1. Практические занятия 2 2. Учебная игра с применением изученых положений. 2 Ображание учебного матернала 2 2. Учебная игра с применением	MATOM	1		
Тема 4.2. Содержание учебного материала 4 Техника 1. Техника нижней подачи и приёма после неё 4 практические занятия 1. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё 4 Техника 1. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё 4 Техника Солержание учебного материала 4 1. Техника прямого нападающего удара 4 Практические занятия 2 1. Отработка техники прямого нападающего удара 2 Совершенствов ание 1. Техника прямого нападающего удара 2 Техники 1. Техника прямого нападающего удара 2 1. Техника прямого нападающего удара 2 1. Техника прямого нападающего удара 2 1. Техника прямого нападающего удара 6 1. Техника прямого нападающего удара 1. Техника прямого нападающего удара 1. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке 2 2. Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболь 2 2. Техника прыжка в дотамие учеб	D 4 D ×6.		1.4	OII 0
1. Техника нижней подачи и приёма после неё Практические занятия 1. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё 4 Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика Содержание учебного материала 4 1. Техника прямого нападающего удара 1. Техника прямого нападающего удара 1. Техника прямого нападающего удара 2 2. Учебная игра с применением изученных положений. 2 Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика 2 Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика 2 Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика Содержание учебного материала 6 1. Техника прямого нападающего удара 1. Техника прямого нападающего удара 2 2. Учебная игра с применением изученных положений. 2 Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика 1. Практические занятия 1. Практические занятия 1. Практические занятия 2 Самостоятельная работа обучающихся применений изученных положений. 2 Самостоятельная работа обучающихся примененами в 2 2. Учебная игра с применением изученных положений. 2 Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика 1 1. Подготовка сообщения по теме 2 Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика 1 1. Подготовка сообщения по теме 2 Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика 1 1. Подготовка сообщения по теме 2 Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика 1 1. Подготовка сообщения по теме 2 2 Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика 1 1. Подготовка сообщения по теме 2 2 Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика 1 1. Подготовка сообщения по теме 2 2 2 2 2 2 2 2 2				OK. 8
Практические занятия 1. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё 4 1. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё 4 1. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё 4 1. Техника прямого нападающего удара 1. Техника прямого нападающего удара 2 2. Учебная игра с применением изученных положений. 2 2. Учебная игра с применением изученных положений. 2 2 2. Учебная игра с применением изученных положений. 3 3 3 4 4 4 4 4 4 4			4	
Прибива после неё				
П.Отраоотка техники нижней подачи и приема после нее 4		*		
Тема 4.3. Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика 4 прямого нападающего удара 1. Техника прямого нападающего удара 4 нападающего удара 1. Отработка техники прямого нападающего удара 2 2.Учебная игра с применением изученных положений. 2 Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика 6 Совершенствов ание 1. Техника прямого нападающего удара 6 1. Техника прямого нападающего удара 1. Техника прямого нападающего удара 2 Практические занятия 6 1. Техника прямого нападающего удара 2 Практические занятия 1. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке 2 2.Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе 2 2.Учебная игра с применением изученных положений. 0 2 Отработка техники владения техническими элементами в волейболе 2 Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика 1 1. Подготовка сообщения по теме 2 Раздел 2. Лёгкая атлетика 14 Тема 2.1. Бег на короткие </th <th></th> <th></th> <th>4</th> <th></th>			4	
Техника прямого нападающего удара 4 прямого нападающего удара 1. Техника прямого нападающего удара 2 Практические занятия 2 Тема 4.4. Совершенствов ание 2 практические занятия 2 Солержание учебного материала 6 1. Техника прямого нападающего удара 6 Практические занятия 6 1. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке 2 2. Учебная игра с применением изученных положений. 0 Отработка техники владения техническими элементами в волейболе 2 Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика 1 1. Подготовка сообщения по теме 2 Раздел 2. Лёгкая этлетика 14 Тема 2.1. Бег на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта 4 Прыжок в 2. Техника прыжка в длину с места				
Практические занятия 1. Отработка техники прямого нападающего удара 2 2. Учебная игра с применением изученных положений. 2 2 2. Учебная игра с применением изученных положений. 2 2 2. Учебная игра с применением изученных положений. 2 2 2. Учебная игра с применением изученных положений. 3 4 4.	Техника	Содержание учебного материала	4	
удара 1. Отработка техники прямого нападающего удара 2. Учебная игра с применением изученных положений. Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика Содержание учебного материала 1. Техника прямого нападающего удара Практические занятия 1. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке 2. Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в раслейболе Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика 1. Подготовка сообщения по теме 7 семестр 29 ОК. 8 Раздел 2. Лёгкая атлетика 1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта 2. Техника прыжка в длину с места	прямого	1. Техника прямого нападающего удара		
1.Отработка техники прямого нападающего удара 2 2.Учебная игра с применением изученных положений. 2 2 2.Учебная игра с применением изученных положений. 2 2 2.Учебная игра с применением изученных положений. 3 4 4. 2 2 2 2 2 2 2 2 3 3	нападающего	Практические занятия		
Тема 4.4. Совершенствов ание Техника прямого нападающего удара Техника внадения технические мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке 2.Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе Техника пработа обучающихся примерная тематика Тема слеть ная работа обучающихся примерная тематика Тема слеть ная сороткие сместр Тема слеть ная короткие дистанции с низкого, среднего и Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и Техника прыжка в длину с места Техника прака	удара	-	2	
Тема 4.4. Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика 6 Совершенствов ание техники владения волейбольным мячом Практические занятия ————————————————————————————————————				
Совершенствов ание техники владения волейбольным мячом Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на собой снизу, сверху. Приём контрольных положений. 2 Отработка техники владения техническими элементами в волейболе 2 2 Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика 1. Подготовка сообщения по теме 1 Раздел 2. Лёгкая атлетика 14 Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Содержание учебного материала 4 Прыжок в 2. Техника прыжка в длину с места 2. Техника прыжка в длину с места	m 4.4			
Совершенствов ание ание 1. Техника прямого нападающего удара Практические занятия 1. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке 2.Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе 2 Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика 1. Подготовка сообщения по теме 1 Раздел 2. Лёгкая атлетика 14 Тема 2.1. Бег на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта 4 Прыжок в 2. Техника прыжка в длину с места			6	
Техники владения владения волейбольным мячом Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке 2 2.Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе 2 Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика 1. Подготовка сообщения по теме 1 Раздел 2. Лёгкая атлетика 14 Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Высокого старта 1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта 4 Прыжок в 2. Техника прыжка в длину с места 4	•		-	
Владения Владения Волейбольным мячом Избаранный положений избаранный положений избаранный положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика 1. Подготовка сообщения по теме 7 семестр 29 ОК. 8 Раздел 2. Лёгкая атлетика 14 Тема 2.1. Бег на короткие Содержание учебного материала 4 1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта 1. Техника прыжка в длину с места Прыжок в 2. Техника прыжка в длину с места				
волейбольным мячом снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке 2 2.Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе 2 Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика 1. Подготовка сообщения по теме 1 Раздел 2. Лёгкая атлетика 14 Тема 2.1. Бег на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта 1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта Прыжок в 2. Техника прыжка в длину с места				
мячом точность по ориентирам на площадке 2.Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе 2 Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика 1. Подготовка сообщения по теме 1 Раздел 2. Лёгкая атлетика 29 ОК. 8 Раздел 2. Лёгкая атлетика 14 Тема 2.1. Бег на короткие Содержание учебного материала 4 1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта Прыжок в 2. Техника прыжка в длину с места			2	
2.Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика 1. Подготовка сообщения по теме 7 семестр 29 ОК. 8 Раздел 2. Лёгкая атлетика 14 Тема 2.1. Бег на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта дистанции. высокого старта Прыжок в 2. Техника прыжка в длину с места				
Отработка техники владения техническими элементами в волейболе Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика 1. Подготовка сообщения по теме 7 семестр Раздел 2. Лёгкая атлетика Тема 2.1. Бег на короткие по теме 1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта 2. Техника прыжка в длину с места 1. Техника прыжка в длину с места				
волейболе Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика 1. Подготовка сообщения по теме 1 7 семестр 29 ОК. 8 Раздел 2. Лёгкая атлетика 14 Тема 2.1. Бег на короткие учебного материала 4 короткие 1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта дистанции. Высокого старта 1рыжок в 2. Техника прыжка в длину с места		Отработка техники владения техническими элементами в	2	
1. Подготовка сообщения по теме 7 семестр 29 ОК. 8 Раздел 2. Лёгкая атлетика 14 Тема 2.1. Бег на короткие учебного материала 4 короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта дистанции. Высокого старта 2. Техника прыжка в длину с места		волейболе		
1. Подготовка сообщения по теме 29 OK. 8			1	
Раздел 2. Лёгкая атлетика 14 Тема 2.1. Бег на короткие Содержание учебного материала 4 короткие дистанции. 1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта 1. Техника прыжка в длину с места Прыжок в 2. Техника прыжка в длину с места 14				
Тема 2.1. Бег на короткие Содержание учебного материала 4 короткие дистанции. 1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта 2. Техника прыжка в длину с места				ОК. 8
короткие 1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и дистанции. высокого старта Прыжок в 2. Техника прыжка в длину с места				
дистанции. высокого старта Прыжок в 2. Техника прыжка в длину с места			4	
Прыжок в 2. Техника прыжка в длину с места	-	*		
		*		
длину с места практические занятия	-			
	длину с места	практические занятия		

	[1.6]		
	1.Совершенствование техники бега на дистанции 500 м.,	2	
	контрольный норматив 2.Совершенствование техники бега на дистанции 500 м.,		
	говершенствование техники оега на дистанции 300 м., контрольный норматив	2	
	Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика		
Тема 2.2. Бег на	Содержание учебного материала	6	
длинные	1. Техника бега по дистанции	U	
динные			
дистанции	Практические занятия		
	1. Техника бега по пересеченной местности (равномерный,		
	переменный, повторный шаг)	2	
	Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени		
	2. Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив	2	
	3. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени	2	
	Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика		
Тема 2.3. Бег на	Содержание учебного материала	4	
средние	1. Техника бега на средние дистанции.		
дистанции Прыжок в	Практические занятия		
длину с разбега.	1.Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега		
Метание	Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега,	2	
снарядов.	контрольный норматив		
	2. Техника метания гранаты, контрольный норматив	2	
	Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика		
Раздел 3. Гимнас	гика		ОК. 8
Тема 3.1.	Содержание учебного материала	14	
Обучение	Практические занятия		
	1.Опорный прыжок через козла, ноги врозь, согнув ноги; кувырки		
технике	1. Onophibit hpbixok lepes kosta, norti bposb, cornyb norti, kybbipkii		
технике выполнения	вперед с места, с шага, в прыжке, кувырки назад через голову;	2	
выполнения опорным	вперед с места, с шага, в прыжке, кувырки назад через голову; стойки на голове на плечах, упражнения на равновесия.	2	
выполнения опорным прыжкам,	вперед с места, с шага, в прыжке, кувырки назад через голову; стойки на голове на плечах, упражнения на равновесия. 2. Кувырки вперед с места, с шага, в прыжке, кувырки назад через		
выполнения опорным	вперед с места, с шага, в прыжке, кувырки назад через голову; стойки на голове на плечах, упражнения на равновесия. 2. Кувырки вперед с места, с шага, в прыжке, кувырки назад через голову; стойки на голове на плечах, упражнения на равновесия.	2	
выполнения опорным прыжкам,	вперед с места, с шага, в прыжке, кувырки назад через голову; стойки на голове на плечах, упражнения на равновесия. 2.Кувырки вперед с места, с шага, в прыжке, кувырки назад через голову; стойки на голове на плечах, упражнения на равновесия. 3.Опорный прыжок через козла в длину, ноги врозь, согнув ноги;	2	
выполнения опорным прыжкам,	вперед с места, с шага, в прыжке, кувырки назад через голову; стойки на голове на плечах, упражнения на равновесия. 2. Кувырки вперед с места, с шага, в прыжке, кувырки назад через голову; стойки на голове на плечах, упражнения на равновесия. 3. Опорный прыжок через козла в длину, ноги врозь, согнув ноги; Кувырки вперед с места, с шага, в прыжке, кувырки назад через		
выполнения опорным прыжкам,	вперед с места, с шага, в прыжке, кувырки назад через голову; стойки на голове на плечах, упражнения на равновесия. 2. Кувырки вперед с места, с шага, в прыжке, кувырки назад через голову; стойки на голове на плечах, упражнения на равновесия. 3. Опорный прыжок через козла в длину, ноги врозь, согнув ноги; Кувырки вперед с места, с шага, в прыжке, кувырки назад через голову; стойки на голове на плечах, на лопатках.	2	
выполнения опорным прыжкам,	вперед с места, с шага, в прыжке, кувырки назад через голову; стойки на голове на плечах, упражнения на равновесия. 2.Кувырки вперед с места, с шага, в прыжке, кувырки назад через голову; стойки на голове на плечах, упражнения на равновесия. 3.Опорный прыжок через козла в длину, ноги врозь, согнув ноги; Кувырки вперед с места, с шага, в прыжке, кувырки назад через голову; стойки на голове на плечах, на лопатках. 4. Кувырки назад через голову, кувырки боком; стойки на голове	2	
выполнения опорным прыжкам,	вперед с места, с шага, в прыжке, кувырки назад через голову; стойки на голове на плечах, упражнения на равновесия. 2. Кувырки вперед с места, с шага, в прыжке, кувырки назад через голову; стойки на голове на плечах, упражнения на равновесия. 3. Опорный прыжок через козла в длину, ноги врозь, согнув ноги; Кувырки вперед с места, с шага, в прыжке, кувырки назад через голову; стойки на голове на плечах, на лопатках. 4. Кувырки назад через голову, кувырки боком; стойки на голове на плечах, переворот боком, упражнения на равновесия.	2	
выполнения опорным прыжкам,	вперед с места, с шага, в прыжке, кувырки назад через голову; стойки на голове на плечах, упражнения на равновесия. 2. Кувырки вперед с места, с шага, в прыжке, кувырки назад через голову; стойки на голове на плечах, упражнения на равновесия. 3. Опорный прыжок через козла в длину, ноги врозь, согнув ноги; Кувырки вперед с места, с шага, в прыжке, кувырки назад через голову; стойки на голове на плечах, на лопатках. 4. Кувырки назад через голову, кувырки боком; стойки на голове на плечах, переворот боком, упражнения на равновесия. 5. Упражнения на перекладине: подъемы, опускания, перемахи,	2 2 2	
выполнения опорным прыжкам,	вперед с места, с шага, в прыжке, кувырки назад через голову; стойки на голове на плечах, упражнения на равновесия. 2. Кувырки вперед с места, с шага, в прыжке, кувырки назад через голову; стойки на голове на плечах, упражнения на равновесия. 3. Опорный прыжок через козла в длину, ноги врозь, согнув ноги; Кувырки вперед с места, с шага, в прыжке, кувырки назад через голову; стойки на голове на плечах, на лопатках. 4. Кувырки назад через голову, кувырки боком; стойки на голове на плечах, переворот боком, упражнения на равновесия. 5. Упражнения на перекладине: подъемы, опускания, перемахи, обороты, соскоки. Висы и упоры. Отжимание в упоре лежа на	2	
выполнения опорным прыжкам,	вперед с места, с шага, в прыжке, кувырки назад через голову; стойки на голове на плечах, упражнения на равновесия. 2. Кувырки вперед с места, с шага, в прыжке, кувырки назад через голову; стойки на голове на плечах, упражнения на равновесия. 3. Опорный прыжок через козла в длину, ноги врозь, согнув ноги; Кувырки вперед с места, с шага, в прыжке, кувырки назад через голову; стойки на голове на плечах, на лопатках. 4. Кувырки назад через голову, кувырки боком; стойки на голове на плечах, переворот боком, упражнения на равновесия. 5. Упражнения на перекладине: подъемы, опускания, перемахи, обороты, соскоки. Висы и упоры. Отжимание в упоре лежа на полу. Выполнение упражнений на перекладине- подтягивание,	2 2 2	
выполнения опорным прыжкам,	вперед с места, с шага, в прыжке, кувырки назад через голову; стойки на голове на плечах, упражнения на равновесия. 2. Кувырки вперед с места, с шага, в прыжке, кувырки назад через голову; стойки на голове на плечах, упражнения на равновесия. 3. Опорный прыжок через козла в длину, ноги врозь, согнув ноги; Кувырки вперед с места, с шага, в прыжке, кувырки назад через голову; стойки на голове на плечах, на лопатках. 4. Кувырки назад через голову, кувырки боком; стойки на голове на плечах, переворот боком, упражнения на равновесия. 5. Упражнения на перекладине: подъемы, опускания, перемахи, обороты, соскоки. Висы и упоры. Отжимание в упоре лежа на полу. Выполнение упражнений на перекладине- подтягивание, подъем переворотом.	2 2 2 2	
выполнения опорным прыжкам,	вперед с места, с шага, в прыжке, кувырки назад через голову; стойки на голове на плечах, упражнения на равновесия. 2. Кувырки вперед с места, с шага, в прыжке, кувырки назад через голову; стойки на голове на плечах, упражнения на равновесия. 3. Опорный прыжок через козла в длину, ноги врозь, согнув ноги; Кувырки вперед с места, с шага, в прыжке, кувырки назад через голову; стойки на голове на плечах, на лопатках. 4. Кувырки назад через голову, кувырки боком; стойки на голове на плечах, переворот боком, упражнения на равновесия. 5. Упражнения на перекладине: подъемы, опускания, перемахи, обороты, соскоки. Висы и упоры. Отжимание в упоре лежа на полу. Выполнение упражнений на перекладине- подтягивание,	2 2 2	
выполнения опорным прыжкам,	вперед с места, с шага, в прыжке, кувырки назад через голову; стойки на голове на плечах, упражнения на равновесия. 2. Кувырки вперед с места, с шага, в прыжке, кувырки назад через голову; стойки на голове на плечах, упражнения на равновесия. 3. Опорный прыжок через козла в длину, ноги врозь, согнув ноги; Кувырки вперед с места, с шага, в прыжке, кувырки назад через голову; стойки на голове на плечах, на лопатках. 4. Кувырки назад через голову, кувырки боком; стойки на голове на плечах, переворот боком, упражнения на равновесия. 5. Упражнения на перекладине: подъемы, опускания, перемахи, обороты, соскоки. Висы и упоры. Отжимание в упоре лежа на полу. Выполнение упражнений на перекладине- подтягивание, подъем переворотом. 6. Упражнения на бревне: равновесия, различные виды шагов,	2 2 2 2	
выполнения опорным прыжкам,	вперед с места, с шага, в прыжке, кувырки назад через голову; стойки на голове на плечах, упражнения на равновесия. 2. Кувырки вперед с места, с шага, в прыжке, кувырки назад через голову; стойки на голове на плечах, упражнения на равновесия. 3. Опорный прыжок через козла в длину, ноги врозь, согнув ноги; Кувырки вперед с места, с шага, в прыжке, кувырки назад через голову; стойки на голове на плечах, на лопатках. 4. Кувырки назад через голову, кувырки боком; стойки на голове на плечах, переворот боком, упражнения на равновесия. 5. Упражнения на перекладине: подъемы, опускания, перемахи, обороты, соскоки. Висы и упоры. Отжимание в упоре лежа на полу. Выполнение упражнений на перекладине- подтягивание, подъем переворотом. 6. Упражнения на бревне: равновесия, различные виды шагов, прыжки, соскоки. 7. Выполнение контрольных нормативов и комбинаций Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика	2 2 2 2 2 2	
выполнения опорным прыжкам,	вперед с места, с шага, в прыжке, кувырки назад через голову; стойки на голове на плечах, упражнения на равновесия. 2. Кувырки вперед с места, с шага, в прыжке, кувырки назад через голову; стойки на голове на плечах, упражнения на равновесия. 3. Опорный прыжок через козла в длину, ноги врозь, согнув ноги; Кувырки вперед с места, с шага, в прыжке, кувырки назад через голову; стойки на голове на плечах, на лопатках. 4. Кувырки назад через голову, кувырки боком; стойки на голове на плечах, переворот боком, упражнения на равновесия. 5. Упражнения на перекладине: подъемы, опускания, перемахи, обороты, соскоки. Висы и упоры. Отжимание в упоре лежа на полу. Выполнение упражнений на перекладине- подтягивание, подъем переворотом. 6. Упражнения на бревне: равновесия, различные виды шагов, прыжки, соскоки. 7. Выполнение контрольных нормативов и комбинаций	2 2 2 2 2	

2.4. Содержание разделов дисциплины

2.4.1. Занятия лекционного типа

– не предусмотрены

2.4.2. Занятия семинарского типа

– не предусмотрены

2.4.3. Практические занятия

No	Наименование	Наименование практических работ	Форма текущего
	раздела	1	контроля
		3 семестр	T
1	2	3	4
1	Раздел 1. Основы физической культуры	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	
2	Раздел 2. Лёгкая атлетика Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места Бег на длинные дистанции Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов	Беговые упражнения; Бег с низкого, с высокого старта; Бег с ускорениями; Бег на 30, 60, 100, метров. Бег в среднем темпе 1000- 1500 метров, Бег с ускорениями. Бег в среднем темпе 1000- 1500 метров, Бег с ускорениями; Бег на 30, 60, 100 м Бег с низкого, с высокого старта; Бег с ускорениями; Бег на 100, 200. 400 метров, эстафетный бег.	
		Беговые упражнения; Бег с высокого старта, с ускорениями на 100, 200, 400 метров; эстафетный бег; выполнение контрольных нормативов Беговые упражнения, бег с высокого старта в среднем темпе 1000 м,	ПР, С, контрольные нормативы
		Беговые упражнения: Бег с высокого старта на 400 метров финиширование. 800 м, на 1000 м, Бег в среднем темпе 1500- 2500 метров, Бег с ускорениями; Бег на 200, 400 м Бег в среднем темпе 2000- 3000 метров, беговые упражнения, выполнение контрольных нормативов. Бег в среднем темпе 2000- 3000 метров, беговые упражнения, выполнение контрольных нормативов	
3.	Раздел 3. Гимнастика. Обучение технике выполнения упражнений на гимнастических снарядах	Строевые упражнения: строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания. Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) с гимнастическими предметами: палкой, мячом, скакалкой, набивным и малым мячом. Выполнение ОРУ на гимнастической скамейке и со скамейкой. Висы и упоры. Отжимание в упоре лежа на полу, лазание по канату с помощью ног. Упражнения на перекладине: подъемы, опускания, перемахи, обороты, соскоки. Висы и упоры. Отжимание в упоре лежа на полу. Выполнение упражнений на перекладине- подтягивание, подъем переворотом. Выполнение упражнений на брусьях — махи, мах выход в упор, соскок махом назад, лазание по канату с помощью ног. Опорный прыжок через козла, ноги врозь, согнув ноги; кувырки вперед с места, с шага, в прыжке, кувырки назад через голову; стойки на голове на плечах, упражнения на равновесия.	ПР, С, контрольные нормативы

		Кувырки вперед с места, с шага, в прыжке, кувырки назад	
		через голову; стойки на голове на плечах, упражнения на	
		равновесия.	
	B 4 E 6	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска	
	Раздел 4. Баскетбол	мяча с места	
	Техника	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи	
	выполнения ведения	и броска мяча с места	
	мяча, передачи и	Овладение и закрепление техникой ведения и передачи	
	броска мяча в	мяча в баскетболе	
	кольцо с места		
		4 семестр	
4.	Раздел 4. Баскетбол.	Совершенствование техники выполнения ведения мяча,	
	Техника	передачи и броска мяча в кольцо с места	
	выполнения ведения	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в	
	и передачи мяча в	движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-	
	движении, ведение –	бросок	
	2 шага – бросок	Техника ведения и передачи мяча в движении и броска	
	Техника выполнения	мяча в кольцо -«ведение – 2 шага – бросок».	
	штрафного броска,	Совершенствование техники выполнения штрафного	ПР, С,
	ведение, ловля и	броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу	контрольные
	передача мяча в	Совершенствование техники выполнения перемещения в	нормативы
	колоне и кругу,	защитной стойке баскетболиста	
	правила баскетбола	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага	
	Совершенствование	- бросок», бросок мяча с места под кольцо	
	техники владения баскетбольным	Совершенствовать технические элементы баскетбола в	
	мячом	учебной игре	
	мячом	Нормативы по технике игры. Контрольные игры и	
		соревнования.	
5.	Раздел 5. Волейбол.	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения	
	Обучение техники игры в	по площадке:	
	волейбол	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя	
	Техника	прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча.	
	нижней подачи и	Нападающие удары. Блокирование нападающего удара.	
	приёма после неё	Страховка	
	Техника	у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками	
	прямого	сверху и снизу на месте и после перемещения	
	нападающего удара	Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика	
	Совершенствование	игры в защите, в нападении, индивидуальные действия	
	техники владения	игроков с мячом, без мяча, групповые и командные	
	волейбольным	действия игроков, взаимодействие игроков	
	мячом	Блокирование нападающего удара. Страховка	
		у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками	
		сверху и снизу на месте и после перемещения	
		Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика	ПР, С,
		игры в защите, в нападении, индивидуальные действия	контрольные
		игроков с мячом, без мяча, групповые и командные	нормативы
		действия игроков, взаимодействие игроков	
		Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	
		Отработка техники прямого нападающего удара	
		Приём контрольных нормативов: передача мяча над	
		собой снизу, сверху.	
		Приём контрольных нормативов: подача мяча на	
		точность по ориентирам на площадке	
		Учебная игра с применением изученных положений.	
		Отработка техники владения техническими элементами в	
		волейболе	
	Раздел 6. Легкоатлетическая	Техника коррекции фигуры	
	гимнастика	Втионизми упражнатий или возрития возрития	
	Техника	Выполнение упражнений для развития различных групп	
		МЫШЦ	

нижней подачи и	Круговая тренировка на 5 - 6 станций	
приёма после неё		

		5 семестр	
1	2	3	
1.	Раздел 2. Лёгкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места Бег на длинные дистанции Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов	Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив Совершенствование техники прыжка в длину с места Бег с низкого, с высокого старта; Бег с ускорениями; Бег на 100, 200. 400 метров, эстафетный бег. Техника бега по дистанции (беговой цикл) Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» Техника метания гранаты, контрольный норматив Обучение технике прыжков в высоту, в длину с разбега Бег в среднем темпе 2000- 3000 метров, беговые	ПР, С, контрольные нормативы
2.	Раздел 3. Гимнастика.	упражнения, выполнение контрольных нормативов. Обучение технике прыжков в высоту, в длину с разбега Опорный прыжок через козла, ноги врозь, согнув ноги;	
	Обучение технике выполнения опорным прыжкам и акробатике	кувырки вперед с места, с шага, в прыжке, кувырки назад через голову; стойки на голове на плечах, упражнения на равновесия. Кувырки вперед с места, с шага, в прыжке, кувырки назад через голову; стойки на голове на плечах, упражнения на равновесия. Опорный прыжок через козла в длину, ноги врозь, согнув ноги; Кувырки вперед с места, с шага, в прыжке, кувырки назад через голову; стойки на голове на плечах, на лопатках.	
		кувырки назад через голову, кувырки боком; стойки на голове на плечах, переворот боком, упражнения на равновесия. Упражнения на перекладине: подъемы, опускания, перемахи, обороты, соскоки. Висы и упоры. Отжимание в упоре лежа на полу. Выполнение упражнений на перекладине- подтягивание, подъем переворотом. Выполнение упражнений на брусьях (юноши) на разновысоких брусьях (девушки) – махи, мах выход в упор, соскок махом назад, лазание по канату с помощью ног, и без помощи ног. Выполнение ОРУ на гимнастической скамейке и со скамейкой. Упражнения на бревне: равновесия, различные виды шагов, прыжки, соскоки. Выполнение контрольных нормативов и комбинаций	ПР, С, контрольные нормативы

технике верхней и нижней передач двумя руками Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки Обучение технике передачи мяча двумя руками сверх снизу на месте и после перемещения 6 семестр	ху и пча, па в ПР, С,
снизу на месте и после перемещения	нча, на в ПР, С, контрольные
	на в ПР, С, контрольные
6 семестр	на в ПР, С, контрольные
	на в ПР, С, контрольные
3. Раздел 4. Баскетбол Совершенствование техники выполнения ведения мя передачи и броска мяча в кольцо с места	- контрольные
1 / / 1	- контрольные
выполнения ведения и передачи мяча в Совершенствование техники ведения и передачи мяч движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага	_
движении, ведение – бросок	1 1
2 шага – бросок Выполнение основных технических и тактических	<u> </u>
Техника выполнения приемов игры: ведение мяча левой, правой рукой;	
штрафного броска, передачи мяча на месте, в движении одной двумя рук ведение, ловля и броски с различных дистанций: 2 шага броски Приев	
ведение, ловля и броски с различных дистанций; 2 шага бросок. Прием передача мяча в игры в нападении и защите.	МЫ
колоне и кругу, Совершенствование техники выполнения штрафного)
правила баскетбола броска, веление, довля и передача мяча в колоне и кр	
Совершенствование	
техники владения совершенетвование техники выполнения перемещен баскетбольным защитной стойке баскетболиста	
мячом Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2	шага
– бросок», бросок мяча с места под кольцо	
Совершенствовать технические элементы баскетбола учебной игре	ì В
<u> </u>	
Отработка техники нижней подачи и приёма пос неё	сле
Учебная игра с применением изученных положений.	
Отработка техники владения техническими элемента	
волейболе 4. Отработка техники нижней полачи и приёма пос	СПО
4. Отработка техники нижней подачи и приёма пос неё	JIC
Выполнение верхней и нижней передачи, выполнени	e
Раздел 5. Волейбол подачи, прием мяча. Правила игры и судейства.	
Техника нижней подачи и Отработка техники прямого нападающего удара	
приёма после неё	
Техника прямого Учебная игра с применением изученных положений.	ПР, С,
нападающего удара Совершенствование	контрольные
	нормативы
волейбольным собой снизу, сверху. Приём	
мячом контрольных нормативов: подача мяча на точность п	10
ориентирам на площадке	
Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элемента волейболе	

		7 семестр	
1.	Раздел 2. Лёгкая атлетика.	Совершенствование техники бега на дистанции 500 м.,	
	Бег на короткие дистанции.	контрольный норматив	
	Прыжок в длину с места	Совершенствование техники бега на дистанции 500 м.,	
	Бег на длинные дистанции	контрольный норматив	
	Бег на средние дистанции		
	Прыжок в длину с разбега.	Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега	
	Метание снарядов.	Целостное выполнение техники прыжка в длину с	
		разбега, контрольный норматив	
		Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега	
		Целостное выполнение техники прыжка в длину с	
		разбега, контрольный норматив	
		Бег в среднем темпе 1500- 2500 метров, Бег с	
		ускорениями; Бег на 200, 400 м	
		Бег в среднем темпе 2000- 3000 метров, беговые	
		упражнения, выполнение контрольных нормативов.	
		Совершенствование техники прыжков в высоту	
		Сдача контрольных нормативов	
2.	Раздел 3. Гимнастика.	Опорный прыжок через козла, ноги врозь, согнув ноги;	
	Обучение технике	кувырки вперед с места, с шага, в прыжке, кувырки назад	
	выполнения опорным	через голову; стойки на голове на плечах, упражнения на	
	прыжкам, акробатике	равновесия.	
		Кувырки вперед с места, с шага, в прыжке, кувырки назад	
		через голову; стойки на голове на плечах, упражнения на	
		равновесия.	
		Опорный прыжок через козла в длину, ноги врозь, согнув	ПР, С,
		ноги; Кувырки вперед с места, с шага, в прыжке, кувырки	контрольные
		назад через голову; стойки на голове на плечах, на	нормативы
		лопатках. кувырки назад через голову, кувырки боком; стойки на	
		голове на плечах, переворот боком, упражнения на	
		равновесия.	
		Упражнения на перекладине: подъемы, опускания,	
		перемахи, обороты, соскоки. Висы и упоры. Отжимание в	
		упоре лежа на полу. Выполнение упражнений на	
		перекладине- подтягивание, подъем переворотом.	
		Выполнение упражнений на брусьях (юноши) на	
		разновысоких брусьях (девушки) – махи, мах выход в	
		упор, соскок махом назад, лазание по канату с помощью	
		ног, и без помощи ног. Выполнение ОРУ на	
		гимнастической скамейке и со скамейкой.	
		Упражнения на бревне: равновесия, различные виды	
		шагов, прыжки, соскоки.	
		Выполнение контрольных нормативов и комбинаций	

Контрольные тесты определения уровня физической подготовленности

2 курс Девушки

	N7						
No	Тесты	Оценка в очках					
		5	4	3	2	1	
1.	Скоростно-силовая подготовка: бег 100 м.	16,2	17,0	17,5	18,3	19,0	
	Силовая подготовка: поднимание туловища, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)	60	50	40	30	20	
3.	Выносливость: бег 2000 м. (мин, сек.)	10,30	11,50	11,40	12,10	12,35	

4.	Гибкость: наклон стоя на скамейке с опусканием рук ниже уровня скамейки (см.)	25	20	15	10	5
5.	Сгибание рук в висе лежа	20	16	10	6	4
6.	Приседание на одной ноге с опорой	10	8	6	4	2

Юноши

No	Тесты	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
1.	Скоростно-силовая подготовка: бег 100 м.	13,5	14,0	14,2	14,5	14,8
2.	Силовая подготовка: сгибание рук в висе на перекладине (кол-во раз)	15	12	9	7	5
3.	Выносливость: бег 3000 м. (мин, сек.)	12,20	12,50	13,20	14,00	14,50
4.	Гибкость: наклон стоя на скамейке с опусканием рук ниже уровня скамейки (см.)	20	15	10	5	0
5.	Сгибание рук в упоре на брусьях	15	12	9	7	5
6.	Подъём переворотом в упор из виса на перекладине	8	5	3	2	1

3 курс Девушки

No	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Скоростно-силовая подготовка: бег 100 м.	16,2	17,0	17,5	18,3	19,0
2.	Силовая подготовка: поднимание туловища,	60	50	40	30	20
	руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)					
3.	Выносливость: бег 2000 м.(мин, сек.)	10,30	11,50	11,40	12,10	12,35
4.	Гибкость: наклон стоя на скамейке с опусканием	25	20	15	10	5
	рук ниже уровня скамейки (см.)					
5.	Сгибание рук в висе лежа	20	16	10	6	4
6.	Приседание на одной ноге с опорой	10	8	6	4	2

Юноши

No	Тесты	Оценка в балах				
		5	4	3	2	1
1	Скоростно-силовая подготовка: бег 100 м.	13,5	14,0	14,2	14,5	14,8
2	Силовая подготовка: сгибание рук в висе на	15	12	9	7	5
	перекладине (кол-во раз)					
3	Выносливость: бег 3000 м.(мин, сек.)	12,20	12,50	13,20	14,00	14,50
4	Гибкость: наклон стоя на скамейке с опусканием	20	15	10	5	0
	рук ниже уровня скамейки (см.)					
5	Сгибание рук в упоре на брусьях	15	12	9	7	5
6	Подъём переворотом в упор из виса на	8	5	3	2	1
	перекладине					

4 курс

Девушки

№	Тесты	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
1	Скоростно-силовая подготовка: бег 100 м.	16,2	17,0	17,5	18,3	19,0
2	Силовая подготовка: поднимание туловища, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)	60	50	40	30	20
3	Выносливость: бег 2000 м. (мин, сек.)	10,30	11,50	11,40	12,10	12,35
4	Гибкость: наклон стоя на скамейке с опусканием рук ниже уровня скамейки (см.)	25	20	15	10	5

Юноши

№	Тесты	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
1	Скоростно-силовая подготовка: бег 100 м.	13,5	14,0	14,2	14,5	14,8
2	Силовая подготовка: сгибание рук в висе на перекладине (кол-во раз)	15	12	9	7	5
3	Выносливость: бег 3000 м. (мин, сек.)	12,2 0	12,50	13,20	14,00	14,50
4	Гибкость: наклон стоя на скамейке с опусканием рук ниже уровня скамейки (см.)	20	15	10	5	0

2.4.4. Содержание самостоятельной работы (Примерная тематика сообщений)

- 1. Общая характеристика физических качеств, развивающихся средствами гимнастики.
- 2. Методика развития силы средствами гимнастики. Комплекс упражнений.
- 3. Методика развития быстроты средствами гимнастики. Комплекс упражнений.
- 4. Методика развития гибкости средствами гимнастики. Комплекс упражнений.
- 5. Методика развития ловкости средствами гимнастики. Комплекс упражнений.
- 6. Методика развития координации средствами гимнастики. Комплекс упражнений.
- 7. Методика совершенствования гимнастических упражнений (общие основы).
- 8. Методика проведения урока гимнастики в школе для средней возрастной группы.
- 9. Методика проведения урока по гимнастике в школе для старшей возрастной группы.
- 10. Методика обучения гимнастическим элементам и комбинациям в вольных упражнениях.
- 11. Методика обучения гимнастическим элементам и комбинациям на перекладине.

- 12. Методика обучения гимнастическим элементам и комбинациям на коне (махи).
- 13. Методика обучения гимнастическим элементам и комбинациям на кольцах.
 - 14. Методика обучения гимнастическим элементам в опорных прыжках.
- 15. Методика обучения гимнастическим элементам и комбинациям на параллельных брусьях.
- 16. Особенности совершенствования тактических навыков у волейболистов 15–16 лет.
- 17. Характеристика тренировочной и соревновательной деятельности футболистов 13-14 лет
- 18. Особенности тренировочного процесса футболистов 13–14 лет в соревновательном периоде.
- 19. Развитие выносливости в тренировочном процессе футболистов 10–12 лет
- 20. Построение тренировочного процесса в подготовительном периоде легкоатлетов 11–12 лет.
- 21. Развитие координационных способностей девочек 8-9 лет средствами гимнастики.
- Психологическая подготовка девушек занимающихся легкой атлетикой.
- 23. Особенности физической подготовки спортсменов в атлетической гимнастике
- 24. Педагогический контроль в процессе тренировочной деятельности волейболистов 17–18 лет.
 - 25. Совершенствование технических навыков волейболистов 12–13 лет.
- 26. Развитие силовой выносливости у юношей 16-17 лет занимающихся баскетболом.

2.4.5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Самостоятельная работа студентов является важнейшей формой учебновоспитательного процесса.

Основная цель самостоятельной работы студента при изучении дисциплины – сформировать практические навыки подготовки в области физической культуры.

Самостоятельная работа студента в процессе освоения дисциплины включает:

- -изучение основной и дополнительной литературы по курсу;
- -самостоятельное изучение некоторых вопросов (конспектирование);
- -работу с электронными учебными ресурсами;
- -изучение материалов периодической печати, интернет ресурсов;
- -подготовку к тестированию;
- -подготовку к практическим занятиям;
- -подготовку сообщений по одной из проблем курса.

На самостоятельную работу студентов отводится 5 часов учебного времени.

	Наименование	Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины по выполнению
No	раздела, темы, вида	самостоятельной работы
	CPC	·
1	2	3
1.	Раздел 1. Основы	3. Дисько, Е. Н. Основы теории и методики спортивной тренировки :
	физической	учебное пособие / Е. Н. Дисько, Е. М. Якуш. – Минск : РИПО, 2018. – 252 с. :
	культуры	ил., схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL:
		https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497462. – Библиогр. в кн. – ISBN
		978-985-503-802-4. – Текст : электронный.
2.	Раздел 2. Лёгкая	1 3. Дисько, Е. Н. Основы теории и методики спортивной тренировки :
	атлетика.	учебное пособие / Е. Н. Дисько, Е. М. Якуш. – Минск : РИПО, 2018. – 252 с. :
		ил., схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL:
		https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497462. – Библиогр. в кн. – ISBN
		978-985-503-802-4. – Текст : электронный.
		2. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие /
		Ю. С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 197 с. — (Среднее
		профессиональное образование) ISBN 978-5-16-015948-5 Текст : электронный URL: https://znanium.com/catalog/product/1071372 Режим
		·
3.	Раздел 3.	доступа: по подписке. 12.Шеенко, Е. И. Физическая культура человека (основные понятия и
3.	газдел 5. Гимнастика.	ценности): учебное пособие / Е. И. Шеенко, Б. Г. Толистинов, И. А. Халев. –
	і импастика.	Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. – 81 с.: ил., табл. – Режим доступа:
		по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597370 –
		Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4499-1472-9. – Текст: электронный.
4.	Раздел 4.	1 Виленский, М. Я. Физическая культура: учебник / Виленский М. Я.,
'•	Баскетбол.	Горшков А. Г. — Москва : КноРус, 2020. — 214 с. — ISBN 978-5-406-07424-
	Dackeroon.	4. — URL: https://book.ru/book/932719. — Текст: электронный.
		2. Дисько, Е. Н. Основы теории и методики спортивной тренировки : учебное
		пособие / Е. Н. Дисько, Е. М. Якуш. – Минск : РИПО, 2018. – 252 с. : ил.,
		схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL:
		https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497462. – Библиогр. в кн. – ISBN
		978-985-503-802-4. – Текст : электронный.
5.	Раздел 5. Волейбол.	2. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие /
		Ю. С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 197 с. — (Среднее
		профессиональное образование) ISBN 978-5-16-015948-5 Текст :
		электронный URL: https://znanium.com/catalog/product/1071372 Режим
		доступа: по подписке.
6.	Раздел 6.	1. Шеенко, Е. И. Физическая культура человека (основные понятия и
		ценности): учебное пособие / Е. И. Шеенко, Б. Г. Толистинов, И. А. Халев. –
	гимнастика	Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 81 с. : ил., табл. – Режим доступа:
		по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597370 –
		Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4499-1472-9. – Текст: электронный.

Кроме перечисленных источников студент может воспользоваться поисковыми системами сети Интернет по теме самостоятельной работы.

Для освоения данной дисциплины и выполнения предусмотренных учебной программой курса заданий по самостоятельной работе студент может использовать следующее учебно-методическое обеспечение:

-методические рекомендации преподавателя к практическим (лабораторным) занятиям.

Началом организации любой самостоятельной работы должно быть привитие навыков и умений грамотной работы с учебной и научной литературой.

Этот процесс, в первую очередь, связан с нахождением необходимой для успешного овладения учебным материалом литературой. Студент должен уметь пользоваться фондами библиотек и справочно-библиографическими изданиями.

3.ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Для реализации компетентностного подхода предусматривается использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения аудиторных и внеаудиторных занятий с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

целью формирования и развития профессиональных обучающихся, в соответствии с требованиями ФГОС по направлению подготовки «Физическая культура», для реализации компетентностного подхода программа предусматривает широкое использование в учебном процессе форм учебной работы: следующих практическое занятие основная интерактивная форма организации учебного процесса, дополняющая теоретический учебной дисциплины; знания внеаудиторные формы консультация, практикум, самостоятельная работа; формы контроля знаний – зачёт по знаниям методики организации практически как раздельно части, так и полностью занятия по физической культуре.

На протяжении всего периода обучения в физическом воспитании студентов используются следующие формы учебных и внеучебных занятий:

- практические (проводятся в спортзале, на стадионе, в тренажерном зале), контрольные (контрольное тестирование в проверке физических качеств, контрольные работы по проверке знаний теоретического курса);
- индивидуальные и индивидуально-групповые дополнительные занятия или консультации; самостоятельные занятия по заданию и под контролем преподавателя.

Внеучебные занятия организуются в форме:

- выполнения физических упражнений и рекреационных мероприятий в режиме учебного дня;
- занятий в спортивных клубах; курсах, занятий по интересам (спортклуб, тур. клуб, фитнесс клуб);
 - самодеятельных занятий физическими упражнениями и спортом;
 - массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий.

В процессе преподавания используются следующие методы обучения:

- практические (методы строго регламентированного упражнения, метод разучивания по частям, метод разучивания в целом, метод принудительно-облегчающего разучивания, методы частично регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы);
- методы использования слова (рассказ описание, объяснение, беседа, разбор, задание, указание, команда, подсчет, оценка);

Методы наглядного восприятия (показ двигательного действия, демонстрация наглядных пособий).

3.1.Образовательные технологии при проведении практических занятий

№	Тема занятия	Виды применяемых образовательных технологий	Кол. час
	Раздел 1. Основы физической культуры	Технология развивающего и проблемного обучения	2
1	Раздел 2. Лёгкая атлетика.	Технология развивающего и проблемного обучения Составление комплексов упражнений по заданию преподавателя. Проведение комплексов упражнений. Сдача контрольных нормативов.	38
2	Раздел 3. Гимнастика.	Технология развивающего и проблемного обучения Составление комплексов упражнений по заданию преподавателя. Проведение комплексов упражнений. Сдача контрольных нормативов.	40
3	Раздел 4. Баскетбол.	Технология развивающего и проблемного обучения Составление комплексов упражнений по заданию преподавателя. Проведение комплексов упражнений. Сдача контрольных нормативов.	40
	Раздел 5. Волейбол.	Технология развивающего и проблемного обучения Составление комплексов упражнений по заданию преподавателя. Проведение комплексов упражнений. Сдача контрольных нормативов.	38
	Раздел 6. Легкоатлетическая гимнастика	Технология развивающего и проблемного обучения Составление комплексов упражнений по заданию преподавателя. Проведение комплексов упражнений. Сдача контрольных нормативов. Сдача зачётных комбинаций на гимнастических снарядах.	10
		Итого по курсу	168

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине Физическая культура

Все помещения, места для занятий физической культурой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта.

Универсальный спортивный зал/спортивный зал:

баскетбольная и волейбольная площадки, гимнастический зал, шведская стенка, брусья параллельные, теннисные столы, кольца гимнастические, перекладина гимнастическая, гимнастическое бревно, канат, «козел» гимнастический, «конь» гимнастический, мячи, маты, обкладка гимнастическая, стойки для прыжков в высоту, гимнастический мост, барьеры легкоатлетические, табло электронное дистанционное, ноутбук. Внешние спортивные площадки с разметкой и оборудованием для игр: гандбол, стритбол, волейбол, минифутбол, теннисный корт, площадка для экстремальных видов спорта.

Тренажерный зал: тренажерные комплексы.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий: футбольное поле, трибуны, баскетбольная площадка, беговые дорожки, легкоатлетические секторы для прыжков в длину, высоту, толкания ядра, метания копья, турники, элементы полосы препятствий

4.2. Перечень необходимого программного обеспечения

- 1. 7-zip; (лицензия на англ. http://www.7-zip.org/license.txt)
- 2. Adobe Acrobat Reade; (лицензия -

https://get.adobe.com/reader/?loc=ru&promoid=KLXME)

3. Adobe Flash Player; (лицензия -

https://get.adobe.com/reader/?loc=ru&promoid=KLXME)

- 4. Apache OpenOffice; (лицензия http://www.openoffice.org/license.html)
- 5. FreeCommander; (лицензия -

https://freecommander.com/ru/%d0%bb%d0%b8%d1%86%d0%b5%d0%bd%d0%b7%d0%b8%d1%8f/)

6. Google Chrome; (лицензия -

https://www.google.ru/chrome/browser/privacy/eula_text.html)

- 7. LibreOffice (в свободном доступе);
- 8. Mozilla Firefox.(лицензия https://www.mozilla.org/en-US/MPL/2.0/)

5.ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Основная литература

1. Виленский, М. Я. Физическая культура : учебник / Виленский М. Я., Горшков А. Г. — Москва : КноРус, 2020. — 214 с. — ISBN 978-5-406-07424-4. — URL: https://book.ru/book/932719. — Текст : электронный.

5.2. Дополнительная литература

- 1. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. Москва : ИНФРА-М, 2020. 197 с. (Среднее профессиональное образование). ISBN 978-5-16-015948-5. Текст : электронный. URL: https://znanium.com/catalog/product/1071372. Режим доступа: по подписке.
- 2. Шеенко, Е. И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности): учебное пособие / Е. И. Шеенко, Б. Г. Толистинов, И. А. Халев. Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. 81 с.: ил., табл. Режим доступа: по подписке. URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597370 .. Библиогр. в кн. ISBN 978-5-4499-1472-9. Текст: электронный.
- 3. Дисько, Е. Н. Основы теории и методики спортивной тренировки : учебное пособие / Е. Н. Дисько, Е. М. Якуш. Минск : РИПО, 2018. 252 с. : ил., схем., табл. Режим доступа: по подписке. URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497462. Библиогр. в кн. ISBN 978-985-503-802-4. Текст : электронный.

5.3. Периодические издания

- 1. Теория и практика физической культуры. URL: https://dlib.eastview.com/browse/publication/71966.
- 2. Физическая культура и спорт в современном мире. URL: http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=50822.
- 3. Физическая культура, спорт и здоровье. URL: https://www.elibrary.ru/title_about.asp?id=51351.
- 4. Физическое воспитание и спортивная тренировка. URL: https://www.elibrary.ru/title_about_new.asp?id=51013.
- 5. Экстремальная деятельность человека. URL: http://www.extreme-edu.ru/magazine.

5.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

- 1. ЭБС «BOOK.ru» [учебные издания коллекция для СПО] : сайт. URL: https://www.book.ru/cat/576.
- 2. ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» [учебные, научные здания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы; мультимедийная коллекция, карты, онлайн-энциклопедии, словари] : сайт. URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red.

- 3. ЭБС издательства «Лань» [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы] : сайт. URL: http://e.lanbook.com.
- 4. ЭБС «Юрайт» [учебники и учебные пособия издательства «Юрайт»] : сайт. URL: https://urait.ru/.
- 5. ЭБС «Znanium.com» [учебные, научные, научно-популярные материалы различных издательств, журналы] : сайт. URL: http://znanium.com/.
- 6. Научная электронная библиотека. Монографии, изданные в издательстве Российской Академии Естествознания [полнотекстовый ресурс свободного доступа]: сайт. URL: https://www.monographies.ru/.
- 7. Научная электронная библиотека статей и публикаций «eLibrary.ru» [российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины, образования; большая часть изданий свободного доступа] : сайт. URL: http://elibrary.ru.
- 8. Базы данных компании «Ист Вью» [периодические издания (на русском языке)] : сайт. URL: http://dlib.eastview.com.
- 9. КиберЛенинка : научная электронная библиотека [научные журналы в полнотекстовом формате свободного доступа] : сайт. URL: http://cyberleninka.ru.
- 10. Российская электронная школа : государственная образовательная платформа [полный школьный курс уроков] : сайт. URL: https://resh.edu.ru/.
- 11. Единое окно доступа к образовательным ресурсам : федеральная информационная система свободного доступа к интегральному каталогу образовательных интернет-ресурсов и к электронной библиотеке учебнометодических материалов для всех уровней образования: дошкольное, общее, среднее профессиональное, высшее, дополнительное : сайт. URL: http://window.edu.ru.
- 12. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [для общего, среднего профессионального, дополнительного образования; полнотекстовый ресурс свободного доступа]: сайт. URL: http://fcior.edu.ru.
- 13. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов [для преподавания и изучения учебных дисциплин начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования; полнотекстовый ресурс свободного доступа]: сайт. URL: http://school-collection.edu.ru.
- 14. Всероссийский институт научной и технической информации Российской академии наук (ВИНИТИ РАН). URL: http://www.viniti.ru/.
- 15. Институт проблем передачи информации им. А. А. Харкевича Российской академии наук (ИППИ РАН). URL: http://iitp.ru/.
- 16. Институт истории естествознания и техники им. С. И. Вавилова Российской академии наук. URL: http://www.ihst.ru/.
 - 17. Политехнический музей: caйт. URL: https://polymus.ru/ru/.
- 18. Официальный интернет-портал правовой информации. Государственная система правовой информации [полнотекстовый ресурс свободного доступа]: сайт. URL: http://publication.pravo.gov.ru.
- 19. Электронная библиотека Государственной публичной исторической библиотеки (ГПИБ) России [полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. URL: http://elib.shpl.ru/ru/nodes/9347-elektronnaya-biblioteka-gpib.

- 20. ГРАМОТА.РУ : справочно-информационный интернет-портал : caйт. URL: http://www.gramota.ru.
- 21. Энциклопедиум [Энциклопедии. Словари. Справочники : полнотекстовый ресурс свободного доступа] // ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» : сайт. URL: http://enc.biblioclub.ru/.
- 22. СЛОВАРИ.РУ. Лингвистика в Интернете : лингвистический портал : сайт. URL: http://slovari.ru/start.aspx?s=0&p=3050.
- 23. Экономические ресурсы в сети Интернет // Центр правовой информации РНБ [Российская национальная библиотека]. URL: http://nlr.ru/lawcenter/econom/.
- 24. Электронная библиотека «Grebennikon» [журналы (на русском языке) по экономике и менеджменту] : сайт. URL: http://grebennikon.ru/journal.php.
- 25. Читальный зал : национальный проект сбережения русской литературы [журналы, альманахи, газеты свободного доступа] : сайт. URL: http://reading-hall.ru/magazines.html.
- 26. Электронный каталог Кубанского государственного университета и филиалов. URL: http://212.192.134.46/MegaPro/Web/Home/About.

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина «Физическая культура» нацелена на формирование профессиональных компетенций.

Обучение студентов осуществляется по традиционной технологии с включением инновационных элементов.

Цель практического занятия - научить студентов применять теоретические знания при решении практических задач.

На практических занятиях преобладают следующие методы:

- вербальные (преобладающим методом должно быть объяснение);
- практические (письменные здания, групповые задания и т. п.).

Важным для студента является умение рационально подбирать необходимую учебную литературу для написания сообщений по разделам физической культуры. Основными литературными источниками являются:

- библиотечные фонды филиала КубГУ;
- электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»;
 - электронная библиотечная система Издательства «Лань».

Поиск книг в библиотеке необходимо начинать с изучения предметного каталога и создания списка книг, пособий, методических материалов по теме изучения.

7. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

7.1. Паспорт фонда оценочных средств

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
	Раздел 1. Основы физической культуры	ОК 8	Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств
	Раздел 2. Лёгкая атлетика. Основы техники бега 100 м (сек) Основы техники бега 500м (м.сек) Основы техники бега 1000 м Основы техники прыжков в длину с места (см) Основы техники прыжков в длину с разбега, см	OK 8	Сообщение, тест, практическая (лабораторная) работа, контрольные нормативы
	Раздел 3. Гимнастика. Основы техники баскетбола. «Ведение – 2 шага – бросок» Броски в кольцо с 3-х очковой зоны Штрафные броски в кольцо	OK 8	Сообщение, тест, практическая (лабораторная) работа, контрольные нормативы
	Раздел 4. Баскетбол. Основы техники волейбола. Передача мяча над собой снизу, сверху Подача мяча на точность по ориентирам на площадке Учебная игра с применением изученных положений	OK 8	Сообщение, тест, практическая (лабораторная) работа, контрольные нормативы

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
	Раздел 5. Волейбол. Техника коррекции фигуры Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций	OK.8	Сообщение, тест, практическая (лабораторная) работа, контрольные нормативы
	Раздел 6. Легкоатлетическая гимнастика. Основы техники подтягивания Основы техники сгибания и разгибания рук из упора лежа Основы техники приседания на одной ноге, опора о стену, раз Основы техники в висе поднимание ног до касания перекладины, раз	ОК.8	Сообщение, тест, практическая (лабораторная) работа, контрольные нормативы

7.2. Критерии оценки знаний

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Сообщение. Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Сообщение оценивается по количеству обработанных источников, глубине анализа проблемы, качестве обоснования авторской позиции, глубине раскрытия темы.

Контрольные нормативы ОФП.

- 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- 2. Прыжки со скакалкой;
- 3. Поднимание и опускание туловища, лежа на животе;
- 4. Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине, ноги согнуты в коленях и закреплены, руки за головой в замок(юн) или скрестно на груди (дев).;
 - 5. Удержание туловища на гимнастической стенке в висе на согнутых руках;
- 6. Поднимание и опускание ног до горизонтального положения в висе на гимнастической стенке;
 - 7. Из упора, присев, выпрыгивание вверх;
 - 8. Тест Купера;
 - 9. Бег 6 минут;
 - 10. Прыжок в длину с места;
 - 11. Бег 60 м;
 - 12. Челночный бег 3х10м.;
 - 13. Наклон туловища;
 - 14. Тест Абалакова;
 - 15. Прыжок с места.
 - 16. Бег 100 м

- 17. Бег 2000 м
- 18. Наклон стоя на скамейке с опусканием рук ниже уровня скамейки (см.)
- 19. Приседание на одной ноге с опорой.
- 20. Подача мяча.
- 21. Передача мяча двумя руками сверху
- 22. Прием мяча снизу двумя руками.

Критерии оценки знаний студентов в целом по дисциплине:

Студенты выполнившие рабочую учебную программу, в каждом семестре сдают зачет по физической культуре. Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

В целях повышения мотивации студентов очной формы обучения к качественному освоению основной образовательной программы и стимулирования студентов введена балльная система оценки контроля знаний и умений студентов.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки	
умения:	«Отлично» - теоретическое	Примеры форм и методов	
• Использовать	содержание курса освоено	контроля и оценки	
физкультурно-оздоровительную	полностью, без пробелов,	• Компьютерное	
деятельность для укрепления	умения сформированы, все	тестирование на знание	
здоровья, достижения жизненных и	предусмотренные программой	терминологии по теме;	
профессиональных целей;	учебные задания выполнены,	• Тестирование	
• Применять рациональные	качество их выполнения	• Контрольная работа	
приемы двигательных функций в	оценено высоко.	• Самостоятельная	
профессиональной деятельности	«Хорошо» - теоретическое	работа.	
• Пользоваться средствами	содержание курса освоено	• Защита реферата	
профилактики перенапряжения	полностью, без пробелов,	• Семинар	
характерными для данной	некоторые умения	• Защита курсовой	
профессии (специальности)	сформированы недостаточно,	работы (проекта)	
знания:	все предусмотренные	• Выполнение проекта;	
• Роль физической	программой учебные задания	• Наблюдение за	
культуры в общекультурном,	выполнены, некоторые виды	выполнением практического	
профессиональном и социальном	заданий выполнены с	задания. (деятельностью	
развитии человека;	ошибками.	студента)	
• Основы здорового	«Удовлетворительно» -	• Оценка выполнения	
образа жизни;	теоретическое содержание	практического задания(работы)	
• Условия	курса освоено частично, но	• Подготовка и	
профессиональной деятельности и	пробелы не носят	выступление с докладом,	
зоны риска физического здоровья	существенного характера,	сообщением, презентацией	
для профессии (специальности)	необходимые умения работы с	• Решение ситуационной	
• Средства профилактики	освоенным материалом в	задачи	
перенапряжения	основном сформированы,		
	большинство предусмотренных		
	программой обучения учебных		
	заданий выполнено, некоторые		
	из выполненных заданий		
	содержат ошибки.		
	«Неудовлетворительно» -		
	теоретическое содержание		
	курса не освоено, необходимые		
	умения не сформированы,		
	выполненные учебные задания		
	содержат грубые ошибки.		

7.3. Оценочные средств для проведения текущей аттестации

Текущий контроль может проводиться в форме:

- -практическая (лабораторная) работа
- -защита сообщения
- тестирование
- сдача контрольных нормативов

Форма аттестации	Знания	Умения	Владения (навыки)	Личные качества студента	Примеры оценочных средств
Сообщения	Контроль знаний по определенным проблемам	Оценка умения различать конкретные понятия	Оценка навыков работы с литературными источниками	Оценка способности к самостоятельной работе и анализу литературных источников	Темы сообщений прилагаютс я
Практические (лабораторны е) работы	О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основ здорового образа жизни;	использовать физкультурно- оздоровительну ю деятельность для укрепления здоровья, для достижения жизненных и профессиональн ых целей.	Легкая атлетика Показать владение техникой и выполнить контрольные нормативы по видам программы по легкой атлетике. Гимнастика - показать владение техникой выполнения упражнений на гимнастических снарядах, выполнения акробатических элементов, выполнения и требований. Баскетбол- показать владение техникой выполнения контрольных упражнения и требований. Баскетбол- показать владение техникой выполнения технических приемов, владения мячом, командные действия, знание правил игры. Волейбол показать владение	организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество; определять цели и задачи, планировать учебные занятия; проводить учебные занятия по физической культуре	Темы контрольны х нормативов прилагаютс я

	техникой	
	выполнения	
	технических	
	приемов,	
	владения мячом,	
	командные	
	действия, знание	
	правил игры.	

7.4. Оценочные средств для проведения промежуточной аттестации

Форма аттестации	Знания	Умения	Владение (навыки)	Личные качества студента	Примеры оценочных средств
3 семестр зачёт	О роли физической культуры в общекультурном, профессиональн ом и социальном развитии человека; основ здорового образа жизни;	использовать физкультурно- оздоровительну ю деятельность для укрепления здоровья, для достижения жизненных и профессиональных целей.	анализа планов и процесса проведения физкультурно- оздоровительных и спортивно- массовых занятий с различными возрастными группами, разработки предложений по их совершенствованию	Оценка способности грамотно и четко излагать материал	Темы вопросов и контрольных нормативов прилагаются
4 семестр зачёт	О роли физической культуры в общекультурном, профессиональн ом и социальном развитии человека; основ здорового образа жизни;	использовать физкультурно- оздоровительну ю деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	анализа планов и процесса проведения физкультурно- оздоровительных и спортивно- массовых занятий с различными возрастными группами, разработки предложений по их совершенствованию	Оценка способности грамотно и четко излагать материал	Темы вопросов и контрольных нормативов прилагаются
5 семестр- зачёт	О роли физической культуры в общекультурном, профессиональн ом и социальном развитии человека; основ здорового образа жизни;	использовать физкультурно- оздоровительну ю деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональн ых целей.	анализа планов и процесса проведения физкультурно- оздоровительных и спортивно- массовых занятий с различными возрастными группами, разработки предложений по их совершенствованию	Оценка способности грамотно и четко излагать материал	Темы вопросов и контрольных нормативов прилагаются
6 семестр-	О роли	использовать	анализа планов и	Оценка	Темы вопросов и

зачёт	физической культуры в общекультурном, профессиональн ом и социальном развитии человека; основ здорового образа жизни;	физкультурно- оздоровительну ю деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональн ых целей.	процесса проведения физкультурно- оздоровительных и спортивно- массовых занятий с различными возрастными группами, разработки предложений по их совершенствованию	способности грамотно и четко излагать материал	контрольных нормативов прилагаются
7 семестр дифференци рованный зачёт	О роли физической культуры в общекультурном, профессиональн ом и социальном развитии человека; основ здорового образа жизни;	использовать физкультурно- оздоровительну ю деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональн ых целей.	анализа планов и процесса проведения физкультурно- оздоровительных и спортивно- массовых занятий с различными возрастными группами, разработки предложений по их совершенствованию	Оценка способности грамотно и четко излагать материал	Темы вопросов и контрольных нормативов прилагаются

7.4.1. Примерные вопросы для проведения промежуточной

аттестации

- 1. Основные понятия о строе, движение в обход.
- 2. Походный шаг, строевой шаг, бег.
- 3. Перестроение из колонны по одному в колонну по два поворотом в движении.
 - 4. Уставные размыкания и смыкания строя.
 - 5. Основные положения рук.
 - 6. Основные стойки.
 - 7. Углы, линии и точки зала.
 - 8. Охарактеризовать комплекс ОРУ раздельным способом.
 - 9. Перестроение из одной шеренги в две три и т.д.
 - 10. Элементы фигурной маршировки.
 - 11. Разновидности ходьбы и бега.
 - 12. Способы расчета.
 - 13. Виды гимнастики.
 - 14. Гимнастическая терминология.
 - 15. Способы образования терминов.
- 16. Гимнастическая терминология как компонент систем спортивной терминологии, её значение и краткая история развития.
 - 17. Требования, предъявляемые к терминологии.
- 18. Словарь основных гимнастических терминов: стойка, поворот, круг, наклон, равновесие, выпал, присед, группировка, перекат, кувырок, переворот, прыжок.

- 19. Терминология и правила записи общеразвивающих упражнений, вольных упражнений и упражнений на гимнастических снарядах.
 - 20. Организация занятия по гимнастике и предупреждение травматизма.
- 21. Основные требования к организации и проведению занятий, травмы, возникающие из-за организационных ошибок при проведении занятий или соревнований.
- 22. Методические ошибки в проведении занятий или соревнований, профилактика травматизма.
- 23. Страховка, помощь, проводка по движению как мера предупреждения травматизма и метод обучения.
- 24. Виды страховки и помощи; основные требования предъявляемые к страхующему.

8. ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Приложение 1. Конспект практического занятия

Раздел: Лёгкая атлетика

Тема: Техника спринтерского бега, техника прыжков с места.

- 1. Обучение технике спринтерского бега, технике прыжков с места.
- 2. Развитие быстроты, прыгучести, координации.
- 3. Воспитание дисциплинированности, самостоятельности, интереса к занятиям физкультурой.

Части	Содержание	Дозировка	ОМУ
занятия			(организационно-методические указания)
1	2	3	4
I	Подготовительная	25 мин	
	1. Построение, сообщение задач	5 мин	Построение в одну шеренгу. Контроль за самочувствием занимающихся
	2. Техника безопасности на уроке физической культуры	5 мин	
	3.Ходьба	2мин	На носках, на пятках, на внутренней стороне стопы, на внутренней.
	4. Бег	800м	Равномерный, правым, левым боком приставными шагами

1 2 1 3 1 4	3, Общеразвивающие упражнения (ОРУ) на месте: 1) наклоны и повороты головы; 2) круговые вращения согнутыми руками вперед, назад; 3) наклоны туловища влево, вправо, вперед, назад; 4) махи прямыми ногами влево, вправо, вперед, назад	8 мин	Следить за осанкой, за синхронной работой ног и рук, правильным дыханием
II	Основная	50 мин	
33 24	1. Бег: 1) с высоким подниманием бедра 4 х 20 м; 2) с захлестыванием голени 4 х20 м; 3) с прыжками с ноги на ногу; 4) семенящий бег 4 х 20 м; 5) скрестным шагом 4 X 20 м; 6) с ускорением 4 х 15 м	10 мин	Упражнения выполняют ученики на четырех беговых дорожках. Следить за осанкой: плечи развернуты, не наклоняться вперед или назад, смотреть вперед, правильно ставить стопу
1 C C C C C C C C C C C C C C C C C C C	2. Прыжки: 1) исходное положение (и. п.): основная стойка. Задание. Прыжки с места в длину. Следить за полным выпрямлением ног в голчке; 2) то же, но с одного шага разбега, махом правой (левой) ноги с приземлением на обе ноги; 3) то же, но с двух шагов разбега и приземлением на обе ноги	20 мин	Обратить внимание на полное выпрямление толчковой ноги и вынос вверх плеч. Обратить внимание на вынос бедра маховой ноги в без опорном положении
3 1 1 1 1 3 3 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4	3. Упражнения с мячом: 1) и. п.: стойка ноги врозь, футбольный мяч в руках. Задание. Подбрасывать мяч вверх и ударять его коленом и подъемом ноги; 2) то же, но направлять мяч в стенку, повторяя задание при отскоке его от стены на уровне 2 м; 3) и. п.: партнеры стоят лицом друг к другу на расстоянии 5 м, у одного из них мяч. Задание. Пас между партнерами внутренней стороной ступни с остановкой мяча на месте; 4) то же, но с ходу, без остановки мяча; 5) то же, но чередуя пас правой и левой ногой; 6) и. п.: партнеры стоят лицом друг к другу. задание. Ведение мяча внутренней стороной ступни по прямой с возвращением назад и передачей мяча партнеру (ведение мяча по пятиметровому кругу); 7) то же, но ведение мяча «восьмеркой»	20 мин	Упражнение выполняется в парах

	I. Круговая эстафета 4 x 30 м	5 мин	Передача эстафетной палочки. Команды состоят из двух мальчиков и двух девочек. Бег выполняется по беговым дорожкам
III	Заключительная	10 мин	остовым дорожкам
	2. Метание мяча в вертикальную цель	7 мин	Соревнуются те же команды. Попадание в цель -1 очко, промах - 0 очков. Нужно набрать десять очков
	3. Построение, подведение итогов	3 мин	Домашнее задание

Изменения в рабочей программе учебной дисциплины ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

специальности 09.02.06 «Сетевое и системное администрирование»

В рабочую программу учебной дисциплины ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА вносятся следующие изменения:

Основания внесения	Раздел РПД, в который	Содержание вносимых
дополнений и изменений	вносятся изменения	дополнений, изменений
Предложение		
работодателя		
Предложение составителя		
программы		
Приобретение новой	П.5 Перечень основной и	Обновление списка
литературы, обновление	дополнительной учебной	литературы
перечня литературы ЭБС	литературы, необходимой	• •
	для освоения дисциплины	

Составитель:

А.И. Мягкая

Утверждена на заседании предметно-цикловой комиссии физической культуры и специальных дисциплин специальности Физическая культура протокол № 10 от «19» мая 2022 г.

Председатель предметно-цикловой комиссии

_ Е.В. Петрина

«19» мая 2022 г.

Начальник УМО филиала

А.С. Демченко

«20» мая 2022 г.

Заведующая библиотекой филиала

__ М.В. Фуфалько «20» мая 2022 г.

Начальник ИВЦ (программно-информационное обеспечение образовательной программы)

_ В.А. Ткаченко

«20» мая 2022 г.

РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

для специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура соответствует ФГОС специальности среднего профессионального образования 09.02.06 «Сетевое И системное администрирование», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «09» декабря 2016 г. № 1548, зарегистрирован в Министерстве юстиции 26.12.2016 г. (рег. № 44978).

В рабочую программу учебной дисциплины включены разделы «Паспорт рабочей программы учебной дисциплины», «Структура содержание учебной дисциплины», «Образовательные технологии», «Условия реализации программы учебной дисциплины», основных и дополнительных информационных источников, необходимых для освоения дисциплины», «Методические рекомендации обучающимся по освоению дисциплины», «Оценочные средства для контроля успеваемости» и «Дополнительное обеспечение дисциплины».

Структура и содержание рабочей программы соответствуют целям образовательной программы СПО по специальности 09.02.06 «Сетевое и системное администрирование» и будущей профессиональной деятельности студента.

рабочей программы учебной дисциплины соответствует учебному плану подготовки по данной специальности. В полностью программе четко сформулированы цели обучения, а также прогнозируемые результаты обучения по дисциплине.

На основании проведенной экспертиза можно сделать заключение, что рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура по специальности 09.02.06 «Сетевое и системное администрирование» соответствует требованиям стандарта, профессиональным требованиям, а также современным требованиям рынка труда.

Инженер-программист 1 категории отдела АСУТП управления АСУТП, КИПиА, МОП Краснодарского РПУ филиала «Макрорегион ЮГ» ООО ИК «СИБИНТЕК»

> 20 Γ.

OOO HK «CUSHMTEK» Филиал «Макроретион Юг» 352300, г. Туртов, ул. Сонию да, 40 Инн 7705110844 (КПО 772301001 М.В. Литус

М.В. Литус

РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

для специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура соответствует ФГОС специальности среднего профессионального образования 09.02.06 «Сетевое и системное администрирование», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «09» декабря 2016 г. № 1548, зарегистрирован в Министерстве юстиции 26.12.2016 г. (рег. № 44978).

В рабочую программу учебной дисциплины включены разделы «Паспорт рабочей программы учебной дисциплины», «Структура и содержание учебной дисциплины», «Образовательные технологии», «Условия реализации программы учебной дисциплины», основных и дополнительных информационных источников, необходимых «Перечень для освоения дисциплины», «Методические рекомендации обучающимся по освоению дисциплины», «Оценочные средства для контроля успеваемости» и «Дополнительное обеспечение дисциплины».

Структура и содержание рабочей программы соответствуют целям образовательной программы СПО по специальности 09.02.06 «Сетевое и системное администрирование» и будущей профессиональной деятельности студента.

Объем рабочей программы учебной дисциплины полностью соответствует учебному плану подготовки по данной специальности. В программе четко сформулированы цели обучения, а также прогнозируемые результаты обучения по дисциплине.

На основании проведенной экспертиза можно сделать заключение, что рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура по специальности 09.02.06 «Сетевое и системное администрирование» соответствует требованиям стандарта, профессиональным требованиям, а также современным требованиям рынка труда.

Профессор кафедры математики, информатики, естественнонаучных и общетехнических дисциплин, доктор технических наук, профессор « » 20 г.

Machan

А.А. Маслак