Приложение № 16.1 к основной образовательной программе подготовки специалистов среднего звена

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ» (МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХ)

Ивантеевский филиал Московского политехнического университета

01 сентября 2022 г.
Н.А. Барышникова
И.о. директора филиала
УТВЕРЖДАЮ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ. 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности среднего профессионального образования

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) (утв. Приказом Минобрнауки России от 05.02.2018 № 69, зарегистрирован в Минюсте России 26.02.2018 рег. № 50137 (ред. от 17.12.2020)

Организация-разработчик:	
Ивантеевский филиал Московского политехнического уни	верситета

Разработчики:

Цыбульская С.А., преподаватель Ивантеевского филиала Московского политехнического университета Савельева Г.Ю., преподаватель Ивантеевского филиала Московского политехнического университета

ОДОБРЕНА

цикловой комиссией Общеобразовательных, общих гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Протокол № 1 от 31.08.2022

Председатель цикловой комиссии	<u></u> Г.Ю. Савельева
--------------------------------	------------------------

[©] Ивантеевский филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Московский политехнический университет», 2022

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

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

Программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура входит в Общий гуманитарный и социально—экономический цикл.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины — требования к результатам освоения учебной дисциплины.

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура ориентирована на достижение следующих целей:

приобретение обучающимися теоретических знаний и практических умений в области физической культуры.

Результатом изучения учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура обучающийся должен обладать сформированными элементами (умениями и знаниями) следующих компетенций:

Коды формируемых	Умения	Знания
компетенций ПК, ОК		
ОК 01. Выбирать способы ре-	У.1 использовать физ-	3.1 роль физической
шения задач профессиональной	культурно-оздорови-	культуры в общекуль-
деятельности применительно к	тельную деятельность	турном, профессио-
различным контекстам.	для укрепления здоро-	нальном и социальном
ОК 02. Осуществлять поиск,	вья, достижения жиз-	развитии человека
анализ и интерпретацию ин-	ненных и профессио-	3.2 основы здорового
формации, необходимой для	нальных целей	образа жизни
выполнения задач профессио-	У.2 применять рацио-	3.3 условия профессио-
нальной деятельности.	нальные приемы двига-	нальной деятельности и
ОК 03. Планировать и реализо-	тельных функций в	зоны риска физическо-
вывать собственное профессио-	профессиональной	го здоровья для профес-
нальное и личностное развитие.	деятельности	сии (специальности)
ОК 04. Работать в коллективе и	У.3 пользоваться средс-	3.4 средства профилак-
команде, эффективно взаимо-	твами профилактики	тики перенапряжения
действовать с коллегами,	перенапряжения, харак-	
руководством, клиентами.	терными для данной	
ОК 08. Использовать средства		
физической культуры для со-	ности)	
хранения и укрепления здоро-		
вья в процессе профессиональ-		
ной деятельности и поддержа-		
ния необходимого уровня физи-		
ческой подготовленности.		

1.4. Использование часов вариативной части ППССЗ.

Не предусмотрено.

1.5. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура:

Объем ОП - 160 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 160 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем ОП (всего)	160
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	160
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	156
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
Консультации	-
Промежуточная аттестация: в форме дифференцированног	го зачета
в 3, 4, 5, 6 семестрах	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические и контрольные работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем в часах	Коды компетен- ций, формирова- нию элементов которых способ- ствует единица программы
1	2	3	4
	3 семестр	<u>40</u>	
Раздел 1. Основы ф	изической культуры	2	
Тема 1.1.	Содержание учебного материала		
Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. Современные физкультурно-оздоровительные технологии. Организация самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий.	2	OK 02 OK 03 OK 08
Раздел 2. Легкая ат	летика	10	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с	Практические занятия Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника беговых упражнений. Техника бега на короткие дистанции с низкого старта (30-60 м). Техника бега на дистанции с низкого и высокого старта. Финиширование. Техника прыжка в длину с места.	2	
места.	Совершенствование техники бега на дистанции 100 м. Развитие скоростных способностей. Эстафетный бег. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Прыжок в длину с места на результат.	2	
	Развитие скоростных способностей. Эстафетный бег. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м. Контрольный норматив. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Прыжок в длину с места на результат.	2	OK 01 OK 03
Тема 2.2.	Техника бега по дистанции (равномерный и переменный). Овладение техникой старта,	2	OK 08
Бег на длинные дистанции. Прыжок в длину с	стартового разбега, финиширования. Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный). Разучивание комплексов специальных упражнений. Прыжок в длину с места (контрольный норматив).		
разбега.	Техника бега на дистанции 2000 м. Контрольный норматив.	2]
Метание гранаты. Равитие силовых качеств.	Техника прыжка в длину с разбега: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов; техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега; прыжки в длину с полного разбега. Техника метания гранаты 500-700г. Метание гранаты на дальность.		

1	2	3	4
Раздел 3. Атлетиче	ская гимнастика с оздоровительной направленностью	14	
Тема 3.1.	Практические занятия		
Атлетическая	Инструктаж по технике безопасности при выполнении гимнастических упражнений и	2	
гимнастика.	упражнений на тренажерах. Обучение комплексу упражнений с гантелями.		
Гимнастика с	Совершенствование техники выполнения упражнений в висах и упорах. Сгибание и		
элементами	разгибание рук в упоре на брусьях.		
акробатики. Работа	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре.	2	
на тренажерах.	Развитие силы.		
	Повороты в движении. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. ОРУ с	2	OK 01
	предметами. Прыжки через гимнастические скакалки (контрольный норматив).		OK 03
	Повороты в движении. ОРУ с предметами. Подъем переворотом. Подтягивания на	2	OK 08
	перекладине (контрольный норматив).		
	Кувырок назад, кувырок вперед: техника выполнения. Комбинация из разученных	2	
	элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). ОРУ с		
	предметами. Развитие скоростно-силовых качеств.		
	ОРУ с предметами. Упражнения на гибкость, координацию движения. Жим лежа.	2	
	Кувырок: комбинация из разученных элементов (контрольный норматив).		
	Жим лежа. ОФП на тренажерах -круговая тренировка.	2	
Раздел 4. Волейбол		14	
Тема 4.1.	Практические занятия		
Гехника	Инструктаж по технике безопасности во время игры в волейбол.	2	
перемещений,	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и остановок игрока. Техника		
стоек, техника	приема и передач мяча (верхняя и нижняя): на месте, в прыжке и после перемещения. Прием		
приема и передач	мяча. Страховка у сетки. Развитие координационных способностей.		
мяча (верхняя и	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом.	2	ОК 01
нижняя).	Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение.		OK 01
	Учебная игра. Развитие координационных способностей.		OK 03 OK 04
	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со	2	OK 04
	сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку.		OR 00
	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей		
	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием	2	
	мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение		
	через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи.		
	Учебная игра. Развитие координационных способностей		

1	2	3	4
такт дейс	бинации из передвижений и остановок игрока. Прием и передача мяча. Отработка тики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные ствия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, имодействие игроков. Учебная игра.	2	OK 01
такт дейс	бинации из передвижений и остановок игрока. Прием и передача мяча. Отработка ики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные ствия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, имодействие игроков. Учебная игра.	2	OK 03 OK 04 OK 08
Диф	ференцированный зачет	2	
	4 семестр	<u>64</u>	
Раздел. 5 Лыжная подгот	говка.	18	
подготовка Техн	ктические занятия ника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Бесшажный и одношажный ходы. тьем «елочкой». Прохождение спусков, повороты со спусков вправо и влево. Техники можения. Прохождение дистанции 1 км.	2	
«ело	плекс ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный и одношажный ходы. Подъем очкой». Прохождение спусков, повороты со спусков вправо и влево. Техники можения. Прохождение дистанции 1 км.	2	
Двух	хшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Комплекс ОРУ по лыжной готовке. Прохождение подъемов и неровностей. Прохождение дистанции 2 км.	2	OK 01
	плекс ОРУ по лыжной подготовке. Двухшажный классический ход и попеременные кные ходы. Прохождение подъемов и неровностей. Прохождение дистанции 2 км.	2	OK 03 OK 04
-	уконьковый и коньковый ходы. Передвижение по пересеченной местности. хождение дистанции 3 км в среднем темпе.	2	OK 08
Компо по п	плекс ОРУ по лыжной подготовке. Полуконьковый и коньковый ходы. Передвижение пересеченной местности. Прохождение дистанции 3 км в среднем темпе.	2	
Скол	льжение без палок. Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Прыжки на лыжах с малого иплина. Лыжная эстафета.	2	
Ком	плекс ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 3 км (девушки), 5 км оши).	2	1
<u> </u>	хождение дистанции 3-5 км (контрольный норматив).	2	1

1	2	3	4
Раздел 6. Баскетбол		26	
Тема 6.1. Техника	Практические занятия	2	
выполнения ведения мяча, передачи и броска	Инструктаж по технике безопасности во время игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Техника выполнения ведения мяча. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в кольцо с места.	2	
мяча в кольцо.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в кольцо с места. Быстрый прорыв (2×1) . Развитие скоростных качеств.	2	
	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Зонная защита (2×3) . Развитие скоростных качеств.	2	
	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Зонная защита (3×2) . Развитие скоростных качеств.	2	
	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита $(2 \times I \times 2)$. Развитие скоростных качеств.	2	OK 01 OK 02 OK 03
	Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Учебная игра.	2	OK 03 OK 04 OK 08
	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств. Учебная игра	2	
	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Учебная игра.	2	
Тема 6.2. Техника выполнения ведения и передачи	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении. Бросок мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.	2	
мяча в движении, ведение –2 шага – бросок	Совершенствование передвижений и остановок игрока, техники ведения и передачи мяча в движении. Совершенствование техники выполнения упражнения «ведение-2 шага-бросок». Учебная игра.	2	

колонне и кругу. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведения, ловли и передачи мяча в колонне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Учебная игра. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Учебная игра. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Учебная игра. Совершенствование техники выполнения выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Учебная игра. Совершенствование техники выполнения выполнения выполнения в защитной стойке баскетбольным мячом. Упражнения по совершенствование техники выполнения корторы выполнения коростных и силовых качеств. Выполнение контрольных нормативов: фоска мяча с места под кольцо, бросок мяча в кольцо - «ведение — 2 шата — бросок». Совершенствование техники под кольцо, бросок мяча в кольцо - «ведение — 2 шата — бросок». Совершенствование техники премещения в совершений, в ток выполнения в совершений в совершений по площадке, стоск в волейболе. Совершенствование техники приема и передач двумя руками сверху и спизу па месте и после перемещения, в прыкке. Групповые и командные действия игроков, в заимодействие игроков. Тактика игры в учебной игре. Упражнения по совершенствование физических качеств. Учебная игра. Тема 7.3 Техника нападающие удары. Отработка техники положний прамого нападающего удара. Упражнения по совершенствованию физических качеств. Учебная игра. Тема 7.4 Совершенствование техники подачи мяча и приемением изученных владения детехники владения по совершенствованию физических качеств. Отработка техники владения детехники владения по совершенствованию физических качеств. Отработка техники владения детехники владения посовершенствованию физических качеств. Отработка техники владения детехники владения посовершенствованию физических качеств. Отработка техники владения детехники владения детехники владения посовершенствованию физических качест	1	2	3	4
штрафного броска, введение, полял и введение, полял и персдачи мяча в колонне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной оК 03 оК 04 оК 08 шенствование техники выдения баскетбольным мячом. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. Упражнения по совершенствование техники владения в колоне и кругу. Совершенствование техники владения в колоне и кругу. Совершенствование техники владения в колонение контрольных нормативов: броска мяча с места под кольно, бросок мяча в кольно «медение — 2 шага — бросок». Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре. 20 Пражлические заизятия Совершенствование техники перемещения по плошадке, стоек в волейболе. Совершенствование техники приема и передач мяча (верхняя и инживя) па месте индивизуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые и командные действия игроков, заимодействие игроков. Тактика игры в учебной игре. Упражнения по совершенствование техники прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя прямая, верхняя прямая, верхняя прямая, верхняя прямая подачи. Тема 7.2 Техника подача мяча на точность по ориситирам на плопадке. Прием мяча после подачи. Вападающие удары. Отработка техники прямого нападающего удара. Влокирование дападающето удара. Влокирование дападающего удара. Упражнения по совершенствованию физических качеств. Отработка техники владения техничие волейболь. Учебная игра с примстепием изученных положений. Упражнения по совершенствованию физических качеств. Отработка техники владения техническими элементами в волейболь. Ччебная игра с примстепием изученных положений. Упражнения по совершенствованию физических качеств. Отработка техники владения техническими э	Тема 6.3. Техника	Освоение техники выполнения штрафного броска. Ведение, ловля и передача мяча в	2	
мяча в колонне и кругу Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойкс баскстболиста. Учебная игра. Тема 6.4. Совершенствование техники выполнение контрольных нормативов: обоершенствование техники выдения баскстбольным мячом. Упражнения по совершенствование техники выдения баскстбольным мячом. Упражнения по совершенствование техники приема и передач мяча (верхняя и нижняя). Тема 7.1. Техника перемещений, стоок, техники выполнение контрольных нормативов: обоершенствование техники перемещения по площадке, стоек в волейболе. Совершенствование техники перемещения по площадке, стоек в волейболе. Совершенствование техники перемещения по площадке, стоек в волейболе. Совершенствование техники перемещения, в прыжке. Групповые и командшые действия игроков, взаимодействие игроков. Тактика игры в учебной игре. Упражнения по совершенствованию физических качеств. Тема 7.2.Техника подачи и приема после нее. Верхняя прямая, верхняя совершенствование техники подачи мяча и приема после нее. Верхняя прямая подача по золам. Упражнения по совершенствованию физических качеств. Учебная игра. Тема 7.3.Техника пражнения по совершенствованию физических качеств. Учебная игра. Тема 7.3.Техника пражнения по совершенствованию физических качеств. Учебная игра. Тема 7.4. Совершенствование пападающих ударов. Отработка техники владения и пражнения по совершенствованию физических качеств. Учебная игра. Тема 7.4. Упражнения по совершенствованию физических качеств. Учебная игра. Тема 7.4. Упражнения по совершенствованию физических качеств. Учебная игра. Тема 7.4. Упражнения по совершенствованию физических качеств. Учебная игра. Тема 7.4. Упражнения по совершенствованию физических качеств. Темники владения и пражнения и пражнения качеств. Темники владения ученых клоложений. Тема 7.4. Упражнения по совершенствованию физических качеств. Темники владения и пражнения в после пражнения по совершентвование ображнения по совершенствования ображнения по совершенствованию физических качеств. Темники владения и пражнения по сов	выполнения	колонне и кругу. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.		
стойкс баскстболиста. Учебная игра. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. Упражнения по совершенствование технических элементов баскетбольным мячом. Упражнения по совершенствование техники владения баскетбольным мячом. Упражнения по совершенствование технических элементов баскетбольных мячом и сидовых качеств. Выполнение контрольных нормативов: совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре. 20 Практические заиятия Практические и песерач мяча в кольцо - «веденой игре. Практическия по совершенствованию физические качеств. Учебная игра. Практическия заизческие качеств. Учебная игра. Практическия заизческие качеств. Отработка техники владения Практическия заизческие качеств. Отработка техники владения Практическия заизческие качеств. Учебная игра. Практическия заизческие качеств. Учебная игра. Практич	штрафного броска,	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведения, ловли и передачи	2	
Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. Упражнения по совершенствование технических элементов баскетбольным мячом. Упражнения по совершенствование технических элементов баскетбольным мячом. Упражнения по совершенствование техниче владения в волейболь совершенствование техниче владения в волейбольным мячом и прежам мяча с места под кольцо, бросок мяча в кольцо - «ведепие - 2 шага - бросок». Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре. 20 Практические занятия Совершенствование техники перемещения по площадке, стоек в волейболе. Совершенствование техники перемещения по площадке, стоек в волейболе. Совершенствование техники перемещения, по предач двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Совершенствование техники приема и передач двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Совершенствование техники приема и передач двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения, в прыжке. Групповые и командные действия игроков, вамимодействие игроков. Тактика игры в учебной игре. Упражнения по совершенствовании физических качеств. Отработка техники подачи мяча: пижняя прямая, пижняя прямая, прямая прямая, верхняя и распорачи. Совершенствование техники подачи мяча и приема после нее. Верхняя прямая подача по зонам. Упражнения по совершенствованию физических качеств. Учебная игра. Совершенствование техники прасотка техники прямого нападающего удара. Блокирование даль отработка техники прямого нападающего удара. Упражнения по совершенствованию физических качеств. Учебная игра. Тема 7.4 Совершенствование пападающих ударов. Отработка техники блокирования нападающего удара. Упражнения по совершенствованию физических качеств. Учебная игра. Упражнения по совершенствованию физических качеств. Отработка техники владения дальном п	ведение, ловля и	мяча в колонне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной		ОК 01
Тема 6.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. Упражнения по совершенствование техники владения баскетбольным мячом (Совершенствование скольцо, бросок мяча в кольцо - «ведение — 2 шага – бросок». Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре. 20 Тема 7.1. Техника премещений, стоек, техника приема и передач двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Совершенствование техники передач двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Совершенствование техники приема и передач мяча (верхняя и и и приёма мяча после перемещения. Совершенствование техники приема и передач мяча (подачи и приёма мяча после пее мяча после пее мяча после пее оковая. Подача мяча па точность по ориентирам на площадке. Прием мяча после подачи. Совершенствование техники подачи мяча и приема после нее. Верхняя прямая подача по зонам. Упражнения по совершенствованию физических качеств. Учебная игра. Совершенствование техники прямого нападающего удара. Упражнения по совершенствованию физических качеств. Учебная игра. Тема 7.4 Совершенствование нападающих ударов. Отработка техники владения совершенствованию физических качеств. Учебная игра. Техники владения по совершенствованию физических качеств. Учебная игра. Техники владения отработка техники владения и техническими элементами в волейболе. Учебная игра с применением изученных положений. Упражнения по совершенствованию физических качеств. Отработка техники владения отработка техники владения и техническими элементами в волейболе. Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения и техническими элементами в волейболе. Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения и техническими элементами в волейболе. Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения на площадке. Приём контрольных на почность по ориентирам на почность по ориен	передача мяча в	стойке баскетболиста. Учебная игра.		OK 03
совершенствование техники владения бас- броска мяча с места под кольцо, бросок мяча в кольцо - «ведение — 2 шага — броско». Тема 7.1. Техника премещений, стоек, техника приема и передач двумя руками сверху и спизу на месте и после перемещения. Совершенствование техники перемещения по площадке, стоек в волейболе. Совершенствование техники перемещения перемач (верхняя и нижняя). Практические занятия Совершенствование техники перемещения по площадке, стоек в волейболе. Совершенствование техники перемещения, по площадке, стоек в волейболе. Совершенствование техники перемещения, в прыжке. Групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков. Тактика игры в учебной игре. Упражнения по совершенствованию физических качеств. Тема 7.2.Техника подачи и приёма мяча на точность по ориентирам на площадке. Прием мяча после подачи. Совершенствование техники подачи мяча и приема после псе. Верхняя прямая подача по зонам. Упражнения по совершенствованию физических качеств. Учебная игра. Тема 7.3.Техника прямого нападающе удары. Отработка техники прямого нападающего удара. Влокирование даладающего удара. Упражнения по совершенствованию физических качеств. Совершенствование разражения по совершенствованию физических качеств. Отработка техники владения день и техники владения по совершенствованию физических качеств. Отработка техники владения день и техники владения по совершенствованию физических качеств. Отработка техники владения день и техники владения по совершенствованию физических качеств. Отработка техники владения день и техники владения по совершенствованию физических качеств. Отработка техники владения день об	колонне и кругу			ОК 04
раздел 7. Волейбол Тема 7.1. Техника перемещений, стоек, техники перемещения по площадке, стоек в волейболе. Совершенствование техники перемещения по площадке, стоек в волейболе. Совершенствование техники перемещения по площадке, стоек в волейболе. Совершен-троков, техника перемещений, игроков, взаимодействие игроков. Тактика игры в учебной игре. Тема 7.2. Техника подачи и приёма мича после пеёмещения по площадке. Групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков. Тактика игры в учебной игре. Упражнения по совершенствованию физических качеств. Тема 7.2. Техника подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя подачи. Совершенствованию физических качеств. Отработка техники подачи мяча и приема после пее. Верхняя прямая подача по зонам. Упражнения по совершенствованию физических качеств. Учебная игра. Тема 7.3. Техника прямого пападающего удара. Упражнения по совершенствованию физических качеств. Учебная игра. Тема 7.4. Совершенствовании по совершенствованию физических качеств. Учебная игра. Тема 7.4. Техники владения по совершенствованию физических качеств. Учебная игра. Тема 7.4. Отработка техники владения по совершенствованию физических качеств. Учебная игра. Тема 7.4. Отработка техники владения по совершенствованию физических качеств. Учебная игра. Тема 7.4. Отработка техники владения по совершенствованию физических качеств. Учебная игра. Тема 7.4. Отработка техники владения по совершенствованию физических качеств. Учебная игра. Тема 7.4. Отработка техники владения отработка техники владения детехническими элементами в волейболе. Учебная игра с применением изученных положений. Упражнения по совершенствованию физических качеств. Отработка техники владения детехническими элементами в волейболе. Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе. Приём контрольных пормативов: передача мяча над собой снизу, сверху; подача мяча на точность по ориентирам на площадке.	Тема 6.4. Совер-	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. Упражнения по	2	ОК 08
Раздел 7. Волейбол Тема 7.1. Техника приема и передач мяча после пеёмещения по площадке, стоек в волейболе. Совершенствование техники приема и передач мяча (верхияя и перемещения) Тема 7.2. Техника приема и передач мяча (верхияя и нижняя) Тема 7.3. Техника приема и передач мяча (верхияя и нижняя) на месте и после перемещения. Совершенствование техники приема и передач мяча (верхияя и нижняя) Тема 7.2. Техника приема и передач мяча (верхняя и нижняя) на месте и после перемещения. Отработка техники приема и передач мяча (верхняя и нижняя) на месте и после перемещения, в прыжке. Групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков. Тактика игры в учебной игре. Упражнения по совершенствованию физических качеств. Тема 7.2. Техника подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Прием мяча после подачи. Отработка техники подачи мяча и приема после нее. Верхняя прямая подача по зонам. Упражнения по совершенствованию физических качеств. Учебная игра. Тема 7.3 Техника прямого нападающие удары. Отработка техники прямого нападающего удара. Блокирование нападающего удара. Упражнения по совершенствованию физических качеств. Отработка техники владения от совершенствованию физических качеств. Отработка техники владения упражнения волейболе. Учебная игра с применением изученых положений. Отработка техники владения схиники в волейболе. Учебная игра с применением изученых положений. Отработка техники владения от совершенствованию физических качеств. Отработка техники	шенствование тех-	совершенствованию скоростных и силовых качеств. Выполнение контрольных нормативов:		
Тема 7.1. Техника пресвещений, стоек, техника перемещений по площадке, стоек в волейболе. Совершенствование техники перемещения по площадке, стоек в волейболе. Совершенствование техники приема и передач мяча (верхняя и нижняя) на месте и после перемещения, в прыжке. Групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков. Тактика игры в учебной игре. Упражнения по совершенствованию физических качеств. Тема 7.2.Техника Отработка техники подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя прямая, верхняя прямая подачи. Обоковая. Подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Прием мяча после подачи. Совершенствование техники прямого нападающего удара. Отработка техники прямого нападающего удара. Отработка техники прямого нападающего удара. Упражнения по совершенствованию физических качеств. Учебная игра. Совершенствование нападающих ударов. Отработка техники владения детемники владения по совершенствованию физических качеств. Отработка техники владения и техническими элементами в волейболе. Учебная игра с применением изученных положений. Упражнения по совершенствованию физических качеств. Отработка техники владения и техническими элементами в волейболе. Учебная игра с применением изученных положений. Упражнения по совершенствованию физических качеств. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе. Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе. Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе. Отработка техники владения изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе. Приём контрольных на полощадке.	ники владения бас-	броска мяча с места под кольцо, бросок мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».		
Тема 7.1. Техника перемещений, стоек, техника перемещений, стоек, техника приема и передач мяча (верхняя и нижняя). Совершенствование техники приема и передач мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков. Тактика игры в учебной игре. Упражнения по совершенствованию физических качеств. Отработка техники подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя подачи и приёма мяча после неё Обоковая. Подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Прием мяча после подачи. Совершенствование техники подачи мяча и приема после нее. Верхняя прямая подача по зонам. Упражнения по совершенствованию физических качеств. Учебная игра. Тема 7.3 Техника прямого нападающего удара. Упражнения по совершенствованию физических качеств. Учебная игра. Совершенствование нападающих ударов. Отработка техники прямого нападающего удара. Блокирование нападающего удара. Упражнения по совершенствованию физических качеств. Учебная игра. Тема 7.4 Совершенствование нападающих ударов. Отработка техники блокирования нападающего удара. Упражнения по совершенствованию физических качеств. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе. Учебная игра с применением изученных положений. Упражнения по совершенствованию физических качеств. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе. Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе. Приём контрольных пормативов: передач мяча над собой снизу, сверху; подача мяча на точность по ориентирам на площадке.	кетбольным мячом	Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре.		
Перемещений, стоек, техника перемещения по площадке, стоек в волейболе. Совершентрование техники перемещения по площадке, стоек в волейболе. Совершентрование техники верхней и нижней передач двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Совершенствование техники приема и передач мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков. Тактика игры в учебной игре. Упражнения по совершенствованию физических качеств. Тема 7.2.Техника приема мяча на точность по ориентирам на площадке. Прием мяча подачи. Совершенствование техники подачи мяча и приема после нее. Верхняя прямая, верхняя прямая, верхняя подачи. Совершенствование техники подачи мяча и приема после нее. Верхняя прямая подача по зонам. Упражнения по совершенствованию физических качеств. Учебная игра. Тема 7.3.Техника нападающего удара. Отработка техники прямого нападающего удара. Блокирование нападающего удара. Упражнения по совершенствованию физических качеств. Учебная игра. Тема 7.4 Совершенствование пападающих ударов. Отработка техники блокирования нападающего удара. Упражнения по совершенствованию физических качеств. Учебная игра. Тема 7.4 Совершенствование пападающих ударов. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе. Учебная игра с применением изученных положений. Упражнения по совершенствованию физических качеств. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе. Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе. Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе. Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе. Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе. Приём контрольных начность и после подачами в волейболе. Приём контрольным на площадке.	Раздел 7. Волейбол		20	
стоск, техника приема и передач мяча (верхняя и нижняя). Совершенствование техники приема и передач мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков. Тактика игры в учебной игре. Упражнения по совершенствованию физических качеств. Тема 7.2.Техника подачи и приёма после неё обоковая. Подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Прием мяча после подачи. Совершенствование техники подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя подачи. Совершенствование техники подачи мяча и приема после нее. Верхняя прямая подача по обоковая. Подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Прием мяча после подачи. Совершенствование техники подачи мяча и приема после нее. Верхняя прямая подача по ока об ок оз онам. Упражнения по совершенствованию физических качеств. Учебная игра. Нападающего удара. Упражнения по совершенствованию физических качеств. Учебная игра. Тема 7.4 Совершенствование нападающих ударов. Отработка техники блокирования нападающего удара. Упражнения по совершенствованию физических качеств. Учебная игра. Упражнения по совершенствованию физических качеств. Отработка техники владения. Отработка техники владения техники владения волейболе. Приём контрольных нормативов: передача мяча на точность по ориентирам на площадке.	Тема 7.1. Техника	Практические занятия		
стоск, техника приема и передач мяча (верхняя и нижней передач двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Совершенствование техники приема и передач мяча (верхняя и нижняя) на месте и индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков. Тактика игры в учебной игре. Упражнения по совершенствованию физических качеств. Тема 7.2.Техника подачи и приёма мяча подача мяча и приема после неё обховяя. Подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Тема 7.3.Техника прямого нападаю. Прием мяча подачи мяча и приема после нее. Верхняя прямая подача по зонам. Упражнения по совершенствованию физических качеств. Учебная игра. Тема 7.3.Техника прямого нападающего удара. Отработка техники прямого нападающего удара. Блокирование нападающего удара. Упражнения по совершенствованию физических качеств. Учебная игра. Тема 7.4 Совершенствование нападающих ударов. Отработка техники блокирования нападающего удара. Упражнения по совершенствованию физических качеств. Учебная игра. Упражнения по совершенствованию физических качеств. Отработка техники владения. Отработка техники владения техники владения в волейболе. Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения в волейболе. Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения волейболе. Приём контрольных положений. Отработ	перемещений,	Совершенствование техники перемещения по площадке, стоек в волейболе. Совершен-	2	
перемещения. Совершенствование техники приема и передач мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков. Тактика игры в учебной игре. Упражнения по совершенствованию физических качеств. Тема 7.2.Техника подачи и приёма мяча после неё Совершенствование техники подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя подачи. Совершенствование техники подачи мяча и приема после нее. Верхняя прямая подача по зонам. Упражнения по совершенствованию физических качеств. Учебная игра. Тема 7.3Техника прямого нападающего удара. Упражнения по совершенствованию физических качеств. Учебная игра. Совершенствование нападающих ударов. Отработка техники блокирования нападающего удара. Упражнения по совершенствованию физических качеств. Учебная игра. Совершенствование нападающих ударов. Отработка техники блокирования нападающего удара. Упражнения по совершенствованию физических качеств. Учебная игра. Тема 7.4 Совершенствование по совершенствованию физических качеств. Отработка техники владения техники владения по совершенствованию физических качеств. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе. Учебная игра с применением изученных положений. Упражнения по совершенствованию физических качеств. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе. Приём контрольных нормативов: передача мяча на собой снизу, сверху; подача мяча на точность по ориентирам на площадке.	стоек, техника			
Совершенствование техники приема и передач мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков. Тактика игры в учебной игре. Упражнения по совершенствованию физических качеств. Тема 7.2.Техника подачи и приёма боковая, Подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Прием мяча после подачи. Совершенствование техники подачи мяча и приема после нее. Верхняя прямая подача по зонам. Упражнения по совершенствованию физических качеств. Учебная игра. Тема 7.3Техника прямого нападающее удары. Отработка техники прямого нападающего удара. Блокирование нападающего удара. Упражнения по совершенствованию физических качеств. Учебная игра. Тема 7.4 Совершенствование нападающих ударов. Отработка техники блокирования нападающего удара. Упражнения по совершенствованию физических качеств. Учебная игра. Упражнения по совершенствованию физических качеств. Учебная игра. Упражнения по совершенствованию физических качеств. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе. Учебная игра с применением изученных положений. Упражнения по совершенствованию физических качеств. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе. Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху; подача мяча на точность по ориентирам на площадке.	приема и передач			
нижняя). индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков. Тактика игры в учебной игре. Упражнения по совершенствованию физических качеств. Тема 7.2.Техника подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя подачи. Мяча после неё боковая. Подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Прием мяча после подачи. Совершенствовании триема после нее. Верхняя прямая подача по зонам. Упражнения по совершенствованию физических качеств. Учебная игра. Тема 7.3Техника прямого нападающие удары. Отработка техники прямого нападающего удара. Блокирование нападающего удара. Упражнения по совершенствованию физических качеств. Совершенствование нападающих ударов. Отработка техники блокирования нападающего удара. Упражнения по совершенствованию физических качеств. Учебная игра. Тема 7.4 Совершенствование нападающих ударов. Отработка техники блокирования нападающего удара. Упражнения по совершенствованию физических качеств. Учебная игра. Тема 7.4 Совершенствования по совершенствованию физических качеств. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе. Учебная игра с применением изученных положений. Упражнения по совершенствованию физических качеств. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху; подача мяча на точность по ориентирам на площадке.	мяча (верхняя и	1	2	
игроков, взаимодействие игроков. Тактика игры в учебной игре. Упражнения по совершенствованию физических качеств. Тема 7.2.Техника подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя подачи. Совершенствование техники подачи мяча и приема после нее. Верхняя прямая подача по зонам. Упражнения по совершенствованию физических качеств. Учебная игра. Тема 7.3Техника прямого нападающего удара. Отработка техники прямого нападающего удара. Блокирование нападающего удара. Упражнения по совершенствованию физических качеств. Совершенствование нападающих ударов. Отработка техники блокирования нападающего удара. Упражнения по совершенствованию физических качеств. Учебная игра. Тема 7.4 Совершенствование нападающих ударов. Отработка техники блокирования нападающего удара. Упражнения по совершенствованию физических качеств. Учебная игра. Тема 7.4 Совершенствование нападающих ударов. Отработка техники блокирования нападающего удара. Упражнения по совершенствованию физических качеств. Учебная игра. Упражнения по совершенствованию физических качеств. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе. Учебная игра с применением изученных положений. Упражнения по совершенствованию физических качеств. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе. Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху; подача мяча на точность по ориентирам на площадке.	нижняя).	1 1 , 1		
Совершенствованию физических качеств. Тема 7.2.Техника подачи и приёма мяча после неё обовая. Подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Прием мяча после подачи. Совершенствование техники подачи мяча и приема после нее. Верхняя прямая подача по зонам. Упражнения по совершенствованию физических качеств. Учебная игра. Тема 7.3 Техника прямого нападающего удара. Упражнения по совершенствованию физических качеств. Совершенствование нападающих ударов. Отработка техники блокирования нападающего удара. Упражнения по совершенствованию физических качеств. Учебная игра. Тема 7.4 Совершенствование нападающих ударов. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе. Учебная игра с применением изученных положений. Упражнения по совершенствованию физических качеств. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе. Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техники владения техническими элементами в волейболе. Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху; подача мяча на точность по ориентирам на площадке.	,			
Тема 7.2.Техника подачи и приёма мяча после неё Отработка техники подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя прямая после подачи. 2 мяча после неё Совершенствование техники подачи мяча и приема после нее. Верхняя прямая подача по зонам. Упражнения по совершенствованию физических качеств. Учебная игра. 2 Тема 7.3Техника прямого нападающие удары. Отработка техники прямого нападающего удара. Упражнения по совершенствованию физических качеств. 2 Совершенствование нападающих ударов. Отработка техники блокирования нападающего удара. Упражнения по совершенствованию физических качеств. Учебная игра. 2 Тема 7.4 Упражнения по совершенствованию физических качеств. Учебная игра. 2 Совершенствования по совершенствованию физических качеств. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе. Учебная игра с применением изученных положений. 2 Упражнения по совершенствованию физических качеств. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе. Учебная игра с применением изученных положений. 2 Упрафотка техники владения техническими элементами в волейболе. Учебная игра с применением изученных положений. 2 Отработка техники владения техническими элементами в волейболе. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху; подача мяча на точность по ориентирам на площадке. 2				
боковая. Подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Прием мяча после подачи. Совершенствование техники подачи мяча и приема после нее. Верхняя прямая подача по ок оз онам. Упражнения по совершенствованию физических качеств. Учебная игра. Нападающие удары. Отработка техники прямого нападающего удара. Блокирование нападающего удара. Упражнения по совершенствованию физических качеств. Совершенствование нападающих ударов. Отработка техники блокирования нападающего удара. Упражнения по совершенствованию физических качеств. Учебная игра. Тема 7.4 Совершенствование нападающих ударов. Отработка техники владения ок овершенствованию физических качеств. Отработка техники владения. Упражнения по совершенствованию физических качеств. Отработка техники владения. Упражнения по совершенствованию физических качеств. Отработка техники владения. Упражнения по совершенствованию физических качеств. Отработка техники владения. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе. Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху; подача мяча на точность по ориентирам на площадке.	Тема 7.2.Техника		2	
Совершенствование техники подачи мяча и приема после нее. Верхняя прямая подача по зонам. Упражнения по совершенствованию физических качеств. Учебная игра. Тема 7.3Техника прямого нападающие удары. Отработка техники прямого нападающего удара. Блокирование нападающего удара. Упражнения по совершенствованию физических качеств. Совершенствование нападающих ударов. Отработка техники блокирования нападающего удара. Упражнения по совершенствованию физических качеств. Учебная игра. Тема 7.4 Совершенствования по совершенствованию физических качеств. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе. Учебная игра с применением изученных положений. Упражнения по совершенствованию физических качеств. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе. Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху; подача мяча на точность по ориентирам на площадке.	подачи и приёма			074.04
зонам. Упражнения по совершенствованию физических качеств. Учебная игра. Тема 7.3 Техника прямого нападающее удары. Отработка техники прямого нападающего удара. Блокирование нападающего удара. Упражнения по совершенствованию физических качеств. Совершенствование нападающих ударов. Отработка техники блокирования нападающего удара. Упражнения по совершенствованию физических качеств. Учебная игра. Тема 7.4 Совершенствованию по совершенствованию физических качеств. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе. Учебная игра с применением изученных положений. Упражнения по совершенствованию физических качеств. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе. Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху; подача мяча на точность по ориентирам на площадке.	мяча после неё		2	
Тема 7.3Техника прямого нападающие удары. Отработка техники прямого нападающего удара. Блокирование нападающего удара. Упражнения по совершенствованию физических качеств. Тема 7.4 Совершенствование нападающих ударов. Отработка техники блокирования нападающего удара. Упражнения по совершенствованию физических качеств. Учебная игра. Упражнения по совершенствованию физических качеств. Отработка техники владения стехническими элементами в волейболе. Учебная игра с применением изученных положений. Упражнения по совершенствованию физических качеств. Отработка техники владения от техническими элементами в мачеств. Отработка техники владения от техническими элементами в мачеств. Отработка техники владения от техническими элементами в волейболе. Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху; подача мяча на точность по ориентирам на площадке.				
прямого нападающего удара. Упражнения по совершенствованию физических качеств. Совершенствование нападающих ударов. Отработка техники блокирования нападающего удара. Упражнения по совершенствованию физических качеств. Учебная игра. Тема 7.4 Совершенствования по совершенствованию физических качеств. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе. Учебная игра с применением изученных положений. Упражнения по совершенствованию физических качеств. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе. Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху; подача мяча на точность по ориентирам на площадке.	Тема 7.3Техника		2	
Совершенствование нападающих ударов. Отработка техники блокирования нападающего удара. Упражнения по совершенствованию физических качеств. Учебная игра. Тема 7.4 Совершенствованию по совершенствованию физических качеств. Отработка техники владения итехническими элементами в волейболе. Учебная игра с применением изученных положений. Упражнения по совершенствованию физических качеств. Отработка техники владения итехническими элементами в волейболе. Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе. Приём контрольных информативов: передача мяча над собой снизу, сверху; подача мяча на точность по ориентирам на площадке.				
удара. Упражнения по совершенствованию физических качеств. Учебная игра. Тема 7.4 Совершенствование техники владения по совершенствованию физических качеств. Отработка техники владения. Упражнения по совершенствованию физических качеств. Отработка техники владения. Упражнения по совершенствованию физических качеств. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе. Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху; подача мяча на точность по ориентирам на площадке.	-		2	OK 08
Тема 7.4 Упражнения по совершенствованию физических качеств. Отработка техники владения 2 Совершенствование техники владения ние техники владения волейбольным мячом Упражнения по совершенствованию физических качеств. Отработка техники владения 2 Ипражнения по совершенствованию физических качеств. Отработка техники владения 2 Упражнения по совершенствованию физических качеств. Отработка техники владения 2 Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху; подача мяча на точность по ориентирам на площадке. 2	5 1			
Техническими элементами в волейболе. Учебная игра с применением изученных положений. Упражнения по совершенствованию физических качеств. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе. Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху; подача мяча на точность по ориентирам на площадке.	Тема 7.4	V 1 1 1	2	
ние техники владения по совершенствованию физических качеств. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе. Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе. Приём контрольных информативов: передача мяча над собой снизу, сверху; подача мяча на точность по ориентирам на площадке.				
техническими элементами в волейболе. Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе. Приём контрольных рифинативов: передача мяча над собой снизу, сверху; подача мяча на точность по ориентирам на площадке.	ние техники владе-	· · · ·	2	1
Отработка техники владения техническими элементами в волейболе. Приём контрольных 2 нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху; подача мяча на точность по ориентирам на площадке.	ния волейбольным		_	
нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху; подача мяча на точность по ориентирам на площадке.	МЯЧОМ		2	
на площадке.			_	
			2	

1	2	3	4
	5 семестр	<u>28</u>	
Раздел 1. Основ фи	зической культуры	2	
Тема 1.1.	Содержание учебного материала	2	
Физическая куль-	Физическая культура в общекультурном и профессиональном развитии человека.		
тура в профессио-	Физическая культура в социальном развитии человека. Основы ЗОЖ. Физкультурно-		OK 02
нальной подготов-	оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и		OK 03
ке и социокультур-	профессиональных целей.		OK 08
ное развитие лич-			
ности			
Раздел 2. Легкая ат	глетика	10	
Тема 2.1.	Практические занятия		
Бег на короткие	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника беговых упражнений.	2	
дистанции.	Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона,		
Прыжок в длину с	финиширования. Совершенствование техники бега на дистанции 100м, 200м, 300м.		
разбега.	Эстафетный бег. Совершенствование техники прыжка в длину с места.		
	Развитие скоростных способностей. Совершенствование техники бега на дистанции 300 м.	2	
	Бег на дистанции 100 м (контрольный норматив). Челночный бег.		
	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	Спортивные игры: футбол (перемещение по полю; ведение мяча, передачи мяча; остановка		
	мяча ногой; прием мяча ногой, головой).		OK 01
Тема 2.2.	Совершенствование техники бега по дистанции (равномерный и переменный). Комплексы	2	OK 02
Бег на длинные	специальных упражнений. Техника бега на дистанции 1000- 2000м (без учета времени).		OK 03
дистанции.	Прыжок в длину с места (контрольный норматив). Совершенствование техники прыжка «в		OK 04
Прыжок в длину.	шаге» с укороченного разбега.		OK 08
	Спортивные игры: футбол (удары по воротам; обманные движения; обводка соперника,		
T. 2.2	отбор мяча).	2	_
Тема 2.3.	Совершенствование техники бега на дистанции 500 м. Выполнение контрольного	2	
Бег на средние	норматива: бег на дистанции 2000 м.		
дистанции.	Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега (контрольный норматив).		
Прыжок в длину.	Совершенствование техники метания гранаты из различных положений.		
Метание гранаты-	Спортивные игры: футбол (тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные,		
500-700г.	групповые, командные действия); техника и тактика игры вратаря; взаимодействие		
	игроков).Правила игры.		

1	2	3	4
	Развитие скоростных способностей и выносливости. ОРУ.	2	
	Выполнение контрольного норматива: бег на дистанции 300 м.		
	Выполнение контрольного норматива: прыжок в длину с разбега.		
	Выполнение контрольного норматива: метание гранаты.		
	Спортивные игры: футбол. Учебная игра.		
Раздел 3. Атлетическая гимнастика с оздоровительной направленностью			
Тема 3.1.	Практические занятия		
Атлетическая	Инструктаж по технике безопасности при выполнении гимнастических упражнений и		
гимнастика.	упражнений на тренажерах.		
Гимнастика с	ОРУ для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании		
элементами	напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на		
акробатики. Работа на тренажерах.	внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Прыжки через гимнастические скакалки.	мание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Прыжки через	
The Thermone bear.	Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от	2	
	решающих задач. ОРУ на месте. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом.		OK 01
	Развитие силовых качеств и выносливости. Прыжки через гимнастические скакалки		OK 02
	(контрольный норматив).		OK 03
	Повороты в движении. ОРУ с предметами. Подъем переворотом. Подтягивания на	2	OK 04
	перекладине (контрольный норматив).		OK 08
	Кувырок назад, кувырок вперед, комбинация из разученных элементов: совершенствование	2	
	техники выполнения. ОРУ с предметами. Развитие скоростно-силовых качеств. Жим лежа.		
	ОРУ с предметами. Упражнения на гибкость, координацию движения. Жим лежа.	2	
	Кувырок: комбинация из разученных элементов (контрольный норматив).		
	Жим лежа. ОФП на тренажерах(круговая тренировка).	2	
	Упражнения для развития различных групп мышц. ОФП на тренажерах. Жим лежа	2	
	(контрольный норматив).		
	Дифференцированный зачет	2	
6 семестр			
Раздел 3. Атлетическая гимнастика с оздоровительной направленностью			
Тема 3.1.	Практические занятия		OI/ 01
Атлетическая	Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от 2		OK 01
гимнастика. Работа			OK 02 OK 03
на тренажерах.	Развитие силовых качеств и выносливости. Прыжки через гимнастические скакалки		OK 03 OK 08
	(контрольный норматив).		UK UO

1	2	3	4
	Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решающих задач. Повороты в движении. ОРУ с предметами. Подъем переворотом. Подтягивания на перекладине (контрольный норматив).		
Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решающих задач. ОРУ с предметами. Кувырок назад, кувырок вперед, комбинация из разученных элементов: совершенствование техники выполнения. Развитие скоростносиловых качеств. Жим лежа.			OK 01 OK 02 OK 03
	ОРУ с предметами. Упражнения на гибкость, координацию движения. Жим лежа. Кувырок: комбинация из разученных элементов (контрольный норматив). Жим лежа (контрольный норматив). Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решающих задач. ОФП на тренажерах.		OK 04 OK 08
	Упражнения для развития различных групп мышц. ОФП на тренажерах.	2	
	Упражнения для развития различных групп мышц. ОФП на тренажерах.	2	
Раздел 4. Спорти		14	
Тема 4.1. Бадминтон	Практические занятия Упражнения на гибкость, координацию движения. Способы хватки ракетки, игровые стойки, совершенствование техники передвижения по площадке, жонглирования воланом. Отработка техники ударов: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезкой справа и слева. Подачи в бадминтоне: снизу и сбоку. Техника приёма волана.	2	
	Упражнения на гибкость, координацию движения. Тактика игры в бадминтон. Особенности тактических действий спортсменов, выступающих в одиночном и парном разряде. Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия. Тактика парных встреч: подачи, передвижения, взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.	2	OK 01 OK 02
	Упражнения на гибкость, координацию движения. Совершенствование техники и тактики игры в бадминтон. Двусторонняя игра.	2	OK 03 OK 04
Тема 4.2. Настольный теннис	Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Игровые стойки. Виды передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча.	2	OK 08
	Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ. Совершенствование техники владения техническими элементами в настольном теннисе. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя учебная игра.	2	
	Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ. Совершенствование техники владения техническими элементами в настольном теннисе. Двусторонняя учебная игра.	2	

1	2	3	4
	Дифференцированный зачет.	2	OK 01
			OK 02
			OK 03
			OK 04
			OK 08
Всего:		160	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия большого спортивного зала с душевой и раздевалкой, открытого стадиона широкого профиля, включающего:

- большая комплексная спортивная площадка с раздевалками и душевыми (универсальная площадка для летних и зимних видов спорта);
- малая комплексная спортивная площадка (универсальная площадка);
 - волейбольная площадка с раздевалками и душевыми;
- баскетбольная площадка с раздевалками и душевыми, тренажёрного зала, оборудованных раздевалок.

Спортивное оборудование:

мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки;

оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений);

оборудование для занятий аэробикой (скакалки, гимнастические коврики). гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса;

Для занятий лыжным спортом:

лыжехранилище, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;

лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и.т.п.). Технические средства обучения:

- микшерский пульт, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение обучения.

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная учебная литература:

ОЛ.1. Физическая культура: учебник / М. Я. Виленский, В. Ю. Волков, Л. М. Волкова [и др.]. — Москва: КноРус, 2020. — URL: https://book.ru/book/933957 (дата обращения: 30.08.2022).

Дополнительная литература

ДЛ.1. Виленский, М. Я., Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. —URL: https://book.ru/book/936273 (дата обращения: 30.08.2022).

ДЛ.2. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., и др. Издание: 17-е изд., стер. Год выпуска: 2017.

ДЛ.3. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. М., 2015.

Информационные ресурсы интернета:

ИР.1. Ресурсный портал «Физкультура и Спорт» https://www.fizkulturaisport.ru/ (дата обращения 30.08.2022)

ИР.2. Электронная спортивная энциклопедия http://sportwiki.to (дата обращения 30.08.2022)

3.3. Специфика организации обучения

Все занятия, предусмотренные настоящей программой, являются практическими занятиями, согласно рабочему учебному плану (РУП), и имеют валеологическую направленность. Уровень освоения программы предполагает обучающимися учет индивидуальных особенностей личности обучаемого, его физическую подготовленность и особенности здоровья. Так, лица, являющиеся инвалидами и/или ограниченными возможностями здоровья, или имеющие ограничения по здоровью, требуют адаптированных условий для занятий физической культурой в специальной медицинской группе (СМГ).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Формы и методы оценки		
	результатов обучения		
Перечень знаний, осваиваемых в	Текущий контроль:		
рамках дисциплины:	- оценка выполнения		
3.1 роль физической культуры в обще-	практических заданий,		
культурном, профессиональном и	- выполнение индивидуальных		
социальном развитии человека	заданий,		
3.2 основы здорового образа жизни	-принятие нормативов.		
3.3 условия профессиональной дея-			
тельности и зоны риска физического	Промежуточная аттестация:		
здоровья для профессии (специаль-	Дифференцированный зачет в		
ности)	3-5 семестрах.		
3.4 средства профилактики перенапря-			
жения	Итоговая аттестация:		
Перечень умений, осваиваемых в	дифференцированный зачет в 6		
рамках дисциплины:	семестре		
У.1 использовать физкультурно-оздо-			
ровительную деятельность для укреп-			
ления здоровья, достижения жизнен-			
ных и профессиональных целей			
У.2 применять рациональные приемы			
двигательных функций в профессио-			
нальной деятельности			
У.3 пользоваться средствами профи-			
лактики перенапряжения, характерны-			
ми для данной профессии (специаль-			
ности)			
/	ı		