

Министерство образования, науки и молодежной политики Республики Коми Государственное профессиональное

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СЫКТЫВКАРСКИЙ ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ имени И.А. КУРАТОВА»

«УТВЕРЖДАЮ» Директор ГПОУ «СГПК»	

ОБЩИЙ ГУМАНИТАРНЫЙ И СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УЧЕБНЫЙ ЦИКЛ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Для студентов, обучающихся по специальности 53.02.01 Музыкальное образование (базовая подготовка)

Сыктывкар, 2022

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования

код	наименование специальности/профессии
53.02.01	Музыкальное образование

(программа подготовки специалистов среднего звена базовой подготовки)

[наименование специальности/профессии, уровень подготовки в соответствии с ФГОС]

	Разработчики		
Фамилия, имя, отчество		Ученая степень (звание) [квалификационная категория]	Должность
1	Гаштур Светлана Алексеевна	высшая	преподаватель
	[вставить фами	лии и квалификационные категории разр	аботчиков]
	18	апреля	2022
	[число]	[месяц] [дата представления на экспертизу]	[год]

Рекомендована

ПЦК преподавателей физической культуры и спортивных дисциплин

Протокол № 9 от «25» апреля 2022 г.

Рассмотрена

научно-методическим советом ГПОУ «Сыктывкарский гуманитарно-педагогический колледж имени И.А. Куратова» Протокол № 3 от «27» мая 2022 г.

Содержание

1.	Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2.	Структура и примерное содержание учебной дисциплины	5
3.	Условия реализации учебной дисциплины	12
4.	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	14

1. ПАСПОРТ

рабочей программы учебной дисциплины

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	
[наименование лисциплины в соответствии с ФГОС]	

1.1. Область применения рабочей программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО

по специальности

53.02.01

Музыкальное образование [наименование специальности полностью]

[код] укрупненной группы специальностей

53.00.00

Музыкальное искусство

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована

в рамках специальности СПО

53.02.01

Музыкальное образование

[κοδ]

[наименование специальности полностью]

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Данная учебная дисциплина входит:

в обязательную часть циклов ППССЗ

0ГСЭ.00 Общий гуманитарный социально-экономический учебный цикл

[наименование цикла в соответствии с ФГОС]

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

1. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- 1. роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- 2. основы здорового образа жизни.

В результате изучения дисциплины:

ОГСЭ.04 Физическая культура

обучающийся должен освоить общие (ОК) и профессиональные (ПК) компетенции.

Код	Наименование результата обучения
	Общие компетенции
OK 1	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3	Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
ОК 4	Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
ОК 5	Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.
ОК 6	Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами

	и социальными партнерами.
ОК 7	Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся (воспитанников),
	организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности
	за качество образовательного процесса.
OK 8	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития,
	заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение
	квалификации.
ОК 9	Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей,
	содержания, смены технологий.
OK 10	Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья
	обучающихся (воспитанников).
OK 11	Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее
	правовых норм.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной лисшиплины:

всего часов	408	в том числе	
максимальной учебной нагрузки обучающегося	408	часов, в том ч	исле
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучан	ощегося 204	Ча	асов,
самостоятельной работы об	бучающегося 204	ча	асов;
Гранционно насов вносниев в соответстви	u a nahouuu wuahuu uu naa	lon channan nocmil	

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

N₂	Вид учебной работы	Объем
		часов
1	Максимальная учебная нагрузка (всего)	408
2	Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	204
	в том числе:	
2.1	лабораторные работы	*
2.2	практические занятия	192
2.3	контрольные работы	*
2.4	курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	*
3	Самостоятельная работа обучающегося (всего)	204
	в том числе:	
3.1	самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	*
	(если предусмотрено)	
3.2	реферат	*
3.3	графическая работа	*
3.4	внеаудиторная самостоятельная работа	204
3.5		*
	Указываются другие виды самостоятельной работы при их наличии	
	Итоговая аттестация в форме Дифф. зачет VIII сем.	
	Итого	408

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Физическая культура

Наименование дисциплины

	мер разделов и тем	Наименование разделов и тем Содержание учебного материала: лекции, семинарские (практические) занятия; лабораторные и контрольные работы; самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Урове нь освоен ия	Формиру емые компетен ции (ОК, ПК)
	цел 1.	Теоретический	24		OK 1 OK4
	a 1.1.	Основы здорового образа жизни	4	2	OK4 OK 5
Лек	·		2		OK 3
	ержание учебно	•			ОК 9
1	Основные пон трудоспособн	нятия: уровень, качество и стиль жизни; здоровый образ жизни; ость.			ОК11
2		овека как ценность и факторы, его определяющие. Физическое			
		ие и самосовершенствование в здоровом образе жизни.			
3		аз жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида. оставляющие здорового образа жизни. Основные требования к			
	его организац	* *			
Сэм	остоятельная	Задание: изучить рекомендуемую литературу и подготовить	2		
	остоятельная ота студентов	презентацию по теме: «Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурной личности».	2		
Тем	a 1.2.	Профессионально-прикладная физическая подготовка	4	2	
Лек		профессионально примлидних физи теских подготовки	•		ОК 1
	ержание учебно	рго матариала.	2		ОК4
1		нятия: профессионально-прикладная физическая подготовка			OK 5
1		фессиограмма специалиста; прикладные умения и навыки;			OK 8 OK 9
	прикладные в	•			ОК11
2	формировани устойчивости психических и	к профзаболеваниям, профессионально важных физических и качеств.			
3		начимость некоторых видов спорта, специальных комплексов гренировочных устройств для ППФП.			
	остоятельная эта студентов	Задание: изучить рекомендуемую литературу и подготовить презентацию по теме: «Профессионально прикладная физическая подготовка».	2		
Te	ма 1.3.	Физические способности человека и их развитие	4	2	
Лек	ци <u>и</u>		2		OK 1
Сод	ержание учебно	ого материала:			ОК4
1	телосложения	онятия: физические способности (качества); коррекция и функциональной подготовленности; акцентирование е развитие физических качеств.			OK 5 OK 8 OK 9 OK11
2	Методические выносливости	е принципы, средства и методы развития быстроты, силы,			OKII
	остоятельная ота студентов	Задание: подготовить презентацию по теме: «Возрастные особенности развития физических качеств».	2		
_	<u>а 1.4.</u>	Спорт в физическом воспитании студентов	4	2	ОК 1
Лек		onep. D whom tooken boominimin organitob	2		ОК4
	' I				OK 5
<u>Сод</u>	одержание учебного материала: Спорт в физическом воспитании студентов				OK 8 OK 9 OK11
	остоятельная ота студентов	Задание: подготовить доклад и презентацию на тему«Ценности физической культуры. Ценностные	2		ORTI

		ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту».			
Темя	a 1.5.	Основы физической и спортивной тренировки	4	2	OK 1
Леки		основы физилеской и спортивной тренировки	2		ОК4
	ержание учебно	ого материала:			OK 5
1		онятия: общая и специальная физ. подготовка, спортивная			OK 8
-		спортивная форма, двигательные умения и навыки; учебно-			OK 9
		ые занятия, их объём и интенсивность; разминка и			OK11
	врабатывание				
2	_	физических качеств и двигательных навыков.			
Само	остоятельная	Задание: подготовить презентацию по теме: «Спорт в	2		
рабо	та студентов	физическом воспитании личности»; «Физическая подготовка			
-		как часть физического и спортивного совершенствования.			
		Общая и специальная физическая подготовка».			
Тема	a 1.6.	Основы массажа	4	2	OK 1;
Лекц	ции		2		OK4 OK 5
Соде	ержание учебно	ого материала:			OK 8
1	Основы масс				ОК 9
Само	остоятельная	Задание: подготовить презентацию по теме: «Основные	2		OK11
рабо	та студентов	средства физической реабилитации».			
Разд	ел 2.	Практический	384		OK 1-
2.1		Легкая атлетика	104		OK 10
Тема	a 2.1.1.	Бег 100 м.	24	2	
Соде	ержание учебно	ого материала			
прак	тические	1. Техника бега: низкий старт, стартовое ускорение, бег	12		
заня	R ИТ	по дистанции, финиширование.			
		2. Бег 100 м (контрольное упражнение).			
Само	остоятельная	Задание: изучить рекомендуемую литературу и подготовить	12		
рабо	та студентов	презентацию по теме: «Оздоровительное и прикладное			
•	•	значение легкой атлетики».			
Тема	a2. 1.2.	Бег на средние дистанции. Кросс	32	2	
Соде	ержание учебно	ого материала			
прак	тические	1. Техника бега на средние дистанции: начало с высокого	16		OK 1-
заня	R ИТ	старта, бег по дистанции (по прямой и с поворотом),			OK 10
		финиширование.			
		2. Кросс (бег по пересеченной местности). Техника бега:			
		старт, стартовое ускорение, бег на равнинных участках, бег			
		по твердому, мягкому и скользкому грунту, бег в гору и под			
		уклон, бег по пересеченной местности, финиширование.			
		3. Кросс 2000 м – дев. 3000 м. юноши(контрольное			
		упражнение).			
	остоятельная	Задание: Особенности личной гигиены легкоатлета	16		
	та студентов				
	a2.1.3.	Эстафетный бег	4		
Соде	ержание учебно	^			
прак	тические	1. Техника приема и передачи эстафетной палочки:	2		OK 1-
заня	R ИТ	подводящие упражнения на месте, в движении, на дистанции.			OK 10
		2. Эстафетный бег 4 х100 м (контрольное упражнение)			
	остоятельная	Задание: Классификация видов легкой атлетики	2		
	та студентов				1
	a2.1.4.	Прыжок в высоту с разбега	32	2	
Соде	ержание учебно	ого материала			
_	тические	1. Специальные упражнения прыгуна в высоту: махи	16		OK 1-
прак	TH ICCRIC		ı		OK 10

Приземление 2. Прыжок в высоту способом оперешагивание» 16 16 16 16 16 16 16 1					T
Самостоятельная работа студентов 2. Прыжок в высоту способом «перешагивание» 16 Тема 2. 1.5. Прыжок в длину с места. 12 2 ОК 10 Содержание учебного материала практические занития Прыжок в длину с места. 6 3 ОК 10 Самостоятельная работа студентов 1 2.2 ОК 10		постановка ноги перед отталкиванием, отталкивание и			
Самостоятельная работа студентов Тема 2.1.5. Прыжок в длину с места. 12 2 ОК 1- ОК 10 О		-			
работа студентов Тема 2.1.5. Прыжок в длину с места. 12 2 0K 1- 0K 10 Прыжок в длину с места. 6 0K 1- 0K 10 Прыжок в длину с места. 6 0K 1- 0K 10 Прыжок в длину с места. 6 0K 1- 0K 10 Прыжок в длину с места. 6 0K 1- 0K 10 Прыжок в длину с места. 6 0K 1- 0K 10 Прыжок в длину с места. 6 0K 1- 0K 10 Прыжок в длину с места. 6 0K 1- 0K 1- 0K 10 Прыжок в длину с места. 6 0K 1- 0K 1- 0K 10 Прыжок в длину с места. 24 0K 1- 0K 10 Прыжок в длину с места. 24 0K 1- 0K 10 Практические и обицеразвивающие упражнения. 12 0K 1- 0K 10 Практические и с тремена выжения и обисеразвивающие упражнения. 12 0K 1- 0K 10 Практические и с тремена направления движения и движения выполняемые индивидуально, в парах, группах без предметов и с предметами (наблиные мячи, скакалки, гимпастические налки, тимпастические налки, тимпастические палки, тимпастические палки па					
Прыжок в длину с места. 12	Самостоятельная	Задание: Правила соревнований по легкой атлетике.	16		
Практические довержание учебного материала практические индивидуально, в парах групствов индивидуально, в парах групствов индивидуальных и групповых комплексов утренней гитиенические и дизуплутных на дел собятические утражиения и гобятические индивидуальных и групповых комплексов утренней гитиенические индивидуальных и групповых комплексов утренней гитиенической гимнастики и физкультурных пара поразления индивидуальных и групповых комплексов и с помом утрежание и различных исходных положения. В помощью партиера, различных исходных положений, перед пражком и гобятические занятия Содержание учебного материала Тема 2.2.2 Акробатические упражнения Содержание учебного материала практические 1. Перекаты на спину, Кувырки: вперед, назад, в группировке из различных исходных положений; вперед прыжком 2. Стойки: на лолатах, на голове, на руках у стенки и с помопью партиера, равновесие на одной класточка». 3. Мост из положення лежа на спине. Полушпатат. Переворот боком 4. Комбинация по акробатике. Самостоятельная 3 дание. Составление комбинаций из изученных б помопью партиера, равновесие на одной класточка». 3. Мост из положення лежа на спине. Полушпатат. Переворот боком 4. Комбинация по акробатике. Самостоятельная 3 дание. Составление комбинаций из изученных б раскитов. 2. Стойки и в полавке, на укак, у стенки и с помопью партиера, равновесие на одной класточка». 3 дости и дости и на польжения лежа на спине. Полушпатат. Переворот боком 4. Комбинация по акробатике. Самостоятельная 3 дание. Составление комбинаций из изученных б раскитов. 2. Стойки и на раск контрольное упражнение). 3 Подачи: сверху над собой, в парах, в тройках, за голову, через сетку. 3. Подачи: сверху над собой (контрольное упражнение). 5. Передача сверху нарах (контрольное упражнение). 6. Передача сверху на парах (контрольное упражнение). 7. Подача	работа студентов				
Практические занятия 1	Тема 2. 1.5.	Прыжок в длину с места.	12	2	
Занатия Самостоятельная работа студентов 6 работа студентов 2.2 ОК Глема 2.2.1 Строевые и общеразвивающие упражнения. 12 ОК В.	Содержание учебно	ого материала			OK 10
Занатия Самостоятельная работа студентов 6 работа студентов 2.2 ОК Глема 2.2.1 Строевые и общеразвивающие упражнения. 12 ОК В.	практические	Прыжок в длину с места.	6		1
2.2. Пинастика 2.4 ОК 1- ОК 8- ОК 10	•				
2.2. Пинастика 2.4 ОК 1- ОК 8- ОК 10	Самостоятельная	Задание:Подбор ОРУ.	6		
2.2. Пимпастика 24 ОК 1- Тема 2.2.1. Строевые и общеразвивающие упражнения. 12 ОК 8- Содержание учебного материала практические занятия 1.Строевые упражнения: построение в одну и две шеренти, в колонну по одному и по два, престроение из одной шеренти в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, три, четыре. Повороты направо, налево, кругом на месте и в движении. Перемена направления движения. 6 2 Самостоятельная работа студентов 3 далание, Классификация физические упражнений. Основные правил составления индивидуальных и групповых комплексов утреней гитиенической гимпастики и физкультурных пауз. Подбор упражнений и соблюдение правил составления индивидуальных и групповых комплексов. 12 Содержание учебного материала практические 1. Перекаты на спину. Кувырки: вперед, назад, в группировке из различных исходных положений, вперед прыжком. 6 2 ОК 1- Содержание учебного материала занятия 2. Стойки: на лонатках, на голове, на руках у стеики и с помощью партнера, равновесие на одной «пасточка». 3 3. Мост из положения лежа на спине. Полушнагат. Переворот боком. 45. Комбинация по акробатике. Самостоятельная работа студентов 3 далание, Составление комбинаций из изученных работа студентов 22 ОК 1- Содержание учебного материала практические занития 1. Стойки и перемещения. 1. Стойки перемещения. 22 ОК 1-		7, 1			
Тема 2.2.1. Строевые и общеразвивающие упражнения. 12 ОК 8; ОК 10 Содержание учебного материала практические надивидильно, в парак, группах без предметов и спредватвивития в два и обратно; из колонны по одному и две шеренги, в колонну по два, перестроение из одной шеренги в два и обратно; из колонны по одному в колонну по два, три, четыре. Повороты направо, налево, кругом на месте и в движении. Перемена направлениия движения. 2. Общеразвивающие упражнения: выполияемые индивидуально, в парак, группах без предметов и с предметами (набивные мячи, сакалки, тимнастические палки, гимнастические чамейки). Самостоятельная работа студентов требования, предъявляемые к составлению и проведению комплексов угренней гитиенической гимнастики и физкультурных пауз. Подбор упражнений и соблюдение правил составления индивидуальных и групповых комплексов. Тема 2.2.2 Акробатические упражнения Содержание учебного материала практические 1. Перекаты на спину. Кувырки: вперед, назад, в группировке из различных исходных положений, вперед прыжком. 2. Стойки: на лопатках, на толове, на руках у степки и спомощью партнера, равновесие на одной сидасточка». 3. Мост из положения лежа на спине. Полушпатат. Переворот боком. 45. Комбинация по акробатике. Самостоятельная рабовение комбинаций из изученных дажной в правитические защаще. Составление комбинаций из изученных дажной боком. 45. Комбинация по акробатике. 2.3. Волейбол Техника игры в нападении 2. Передача сверку к радособой, в парах, в тройках, за голову, через сетку. 3. Подачи: сверху, с боку, снизу, в правую и левую стороны площадки. 4. Нападающий удар. 5. Передача сверку в парах (контрольное упражнение). 6. Передача сверку в парах (контрольное упражнение). 7. Подача: сверху в парах (контрольное упражнение). 7. Подача (контрольное упражнение). 7. Подача (контрольное упражнение).		Гимнастика	24		ОК 1-
Танцевальные движения Содержание учебного материала практические занятия В две и обратно, из колонны по одному в колонну по два, три, четъре. Повороты направо, налево, кругом на месте и в движении. Перемена направления движения. 2. Общеразвивающие упражнения: выполияемые индивидуально, в парах, группах без предметов и с предметами (набивные мячи, скакалки, гимнастические прадметами (набивные мячи, скакалки, гимнастические правил составления и проведению комплексов. Задание-Классификация физических упражнений. Основные требования, предъявляемые к составлению и проведению комплексов. Тема 2.2.2 Акробатические упражнения 1. Перекаты на спину. Кувырки: вперед прыжком. 2. Стойки: на лолаетка, на голове, на руках у стенки и с помощью партиера, равновесие на одной «ласточка». 3. Мост из положения дъжа и а спине. Полуппиагат. Переворот боком. 45. Комбинация по акробатике. 2.3а Волейбол 48. Ок 1- Тема 2.3.1 Техинка игры в нападении Содержание учебното материала практические практические 1. Стойки и перемещения. 2. Передача сверху над собой, в парах, в тройках, за голову, через сетку. 3. Подачи: сверху, с боку, снизу, в правую и левую стороны площадки. 4. Нападающий удар 5. Передача сверху над собой (контрольное упражнение). 5. Передача сверху в парах (контрольное упражнение). 6. Передача сверху в парах (контрольное упражнение). 7. Подача (контрольное упражнение). 8. Подачи: сверху в парах (контрольное упражнение). 7. Подача (контрольное упражнение). 8. Подачи (контрольное упражнение). 8. Подачи (контрольное упражнение). 8. Подачи (контрольное упражнение). 8. Подачи: сверху в парах (контрольное упражнен					ОК 8;
Практические занятия Варание-Классификация физические упражнения и доложений и две шеренги в две и обратно, из колонны по одному в колонну по два, три, четыре. Повороты направо, надлево, крутом на месте и в две и обратно, из колонны по одному в колонну по два, три, четыре. Повороты направо, надлево, крутом на месте и в движении. Перемена направления движения. 2. Общеразвивающие упражнения: выполняемые индливидуально, в парах, группах без предметов и с предметами (набивные мячи, скакалки, гимнастические палки, гимнастические скамейки). Самостоятельная работа студентов требования, предъявляемые к составлению и проведению комплексов утренней гитиенической гимнастиче и физиультурных пауз. Подобор упражнений и соблюдение правил составления индивидуальных и групповых комплексов. Тема 2.22 Акроатические упражнения 1 Перекаты на спину. Кувырки: вперед, назад, в группировке дваличных исходных положений; вперед прыжком. 2. Стойки: на лопатках, на голове, на руках у стенки и с помощью партнера, равновесие на одной сласточка». 3. Мост из положения лежа на спине. Полушпагат. Переворот боком. 45. Комбинация по акробатике. Задание-Составлстие комбинаций из изученных обоста студентов дадание-Составление комбинаций из изученных обоста студентов. 2.3. Волейбол волементов. 1. Стойки и перемещения. 2. Передача сверху над собой, в парах, в тройках, за голову, через сетку. 3. Подачи: сверху, с боку, снизу, в правую и левую стороны площадки. 4. Нападающий удар. 5. Передача сверху над собой (контрольное упражнение). 6. Передача сверху над собой (контрольное упражнение). 7. Подача (контрольное упражнение). 8 Дамение-Волейбол в системе физического воспитания.	10	1 1 1 1			OK 10
Перватические занятия 1.Строевые упражнения: построение в одну и две шеренти, в колонну по одному и по два, перестроение из одной шеренти в две и обратно, из колоныы по одному в колонну по два, три, четыре. Повороты направо, налево, кругом на месте и в движении. Перемена направо, налево, кругом на месте и в движении. Перемена направления движения: выполняемые индивидуально, в парах, группах без предметов и с предметами (набивные мячи, скакалки, гимнастические индивидуально, в парах, группах без предметов и с преджетами (набивные мячи, скакалки, гимнастические индивидуально, индивидуальных и групповых комплексов утренней гигиенической гимнастичи и физкультурных пауз. Подбор упражнений и соблюдению комплексов утренней гигиенической гимнастики и физкультурных пауз. Подбор упражнений и соблюдению комплексов. Тема 2.2.2 Акробатические упражнения 12	Сонорусонно иноби				
колонну по одному и по два; перестроение из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, три, четыре. Повороты направо, налево, кругом на месте и в движении. Перемена направления движения. 2. Общеразвивающие упражнения: выполняемые индивидуально, в парах, группах без предметов и с предметами (набивные мячи, скакалки, гимнастические палки, гимнастические скамейки). Самостоятельная работа студентов Тема 2.2.2 Акробатические упражнений и соблюдение правил составления индивидуальных и групповых комплексов. Тема 2.2.2 Акробатические упражнения 12 Содержание учебного материала практические занятия 1 . Перекаты на спину. Кувырки: вперед, назад, в группировке дальтические из различных исходных положений, вперед прыжком. 2. Стойки: на лопатках, на голове, на руках у стенки и с помощью партнера, равновесие на одной «пасточка». 3. Мост из положения лежа на спине. Полушпатат. Переворот боком. 45. Комбинация по акробатике. 2.3. Вадание: Составление комбинаций из изученных доженнов. 2.3. Вадание: Составление комбинаций из изученных доженнов. 2. Передача сверху над собой, в парах, в тройках, за голову, через сетку. 3. Подачи сверху над собой (контрольное упражнение). 6. Передача сверху над собой (контрольное упражнение). 7. Подача (контрольное упражнение). 7. Подача (контрольное упражнение). 8. Ок 10 самостоятельная работа студентов			-	2	-
в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, три, четыре. Повороты направо, кругом на месте и в движении. Перемена направления движения. 2. Общеразвивающие упражнения: выполняемые индивидуально, в парах, группах без предметов и с предметами (набивные мячи, скакаяки, гимнастические палки, гимпастические скамейки). 3алание; Классификация физических упражнений. Основные тработа студентов комплексов утренней гигиенической гимнастики и физкультурных пауз. Подбор упражнений и соблюдение правил составления индивидуальных и групповых комплексов. Тема 2.2.2 Акробатические упражнения 1. Перекаты на спину. Кувырки: вперед, назад, в группировке из различных исходных положений, вперед прыжком. 2. Стойки: на лопатках, на голове, на руках у стенки и с помощью партнера, равновесие на одной класточка». 3. Мост из положения лежа на спине. Полушпагат. Переворот боком. 45. Комбинация по акробатике. Залание: Составление комбинаций из изученных элементов. 2.3. Волейбол 80 ОК 1-ОК 10 Тема 2.3.1 Техника игры в нападении Содержание учебного материала практические занятия 2. Передача сверху над собой, в парах, в тройках, за голову, через сетку. 3. Полачи: сверху, с боку, снизу, в правую и левую стороны площадки. 4. Нападающий удар . 5. Передача сверху над собой (контрольное упражнение). 6. Передача сверху в парах (контрольное упражнение). 7. Подача (контрольное упражнение). 7. Подача (контрольное упражнение). 7. Подача (контрольное упражнение). 8 Залание: Волейбол в системе физического воспитания 11	-		6	2	
четыре. Повороты направо, налево, кругом на месте и в движении. Перемена направления движения: выполняемые индивидуально, в парах, группах без предметов и с предметами (набивные мячи, скакалки, гимнастические палки, гимпастические свалки, тимпастические палки, гимпастические скамейки). Самостоятельная работа студентов Задание. Классификация физических упражнений. Основные требования, предъявляемые к составлению и проведению комплексов утренней гитиенической гимнастики и физкультурных пауз. Подбор упражнений и соблюдение правил составления индивидуальных и групповых комплексов. Тема 2.2.2 Акробатические упражнения 12	занятия				
Движении Перемена направления движения. 2. Общеразвивающие упражнения: выполняемые индивидуально, в парах, группах без предметов и с предметами (набивные мячи, скакалки, гимнастические палки, гимнастические скамейки). 3 далине: Классификация физических упражнений. Основные обмиллексов утренней гигиенической гимнастики и физическое утренней гитиенической гимнастики и физическое утренней гитиенической гимнастики и обмиллексов. 1					
2. Общеразвивающие упражнения: выполняемые индивидуально, в парах, группах без предметов и с предметами (набивные мячи, скакалки, гимнастические палки, гимнастические скамейки). 3адание: Классификация физических упражнений. Основные требования, предъявляемые к составлению и проведению комплексов утренней гигиенической гимнастики и физкультурных пауз. Подбор упражнений и соблюдение правил составления индивидуальных и групповых комплексов. 12 12 12 13 14 15 15 15 15 15 15 15					
индивидуально, в парах, группах без предметов и с предметами (набивные мячи, скакалки, гимнастические палки, гимнастические какмейки). Самостоятельная работа студентов Задание;Классификация физических упражнений. Основные требования, предъявляемые к составлению и проведению комплексов утренней гигиенической гимнастики и физкультурных пауз. Подбор упражнений и соблюдение правил составления индивидуальных и групповых комплексов. Тема 2.2.2 Акробатические упражнения 12 Содержание учебното материала 1. Перекаты на спину. Кувырки: вперед, назад, в группировке занятия 13 14 15 16 16 16 16 16 16 16		*			
Предметами (набивные мячи, скакалки, гимнастические палки, гимнастические скамейки). Задание: Волейбол в изгорана палки, гимнастические окамейки). Задание: Волейбол в изгорана палки, гимнастические окамейки). Задание: Волейбол в системе физического воспитания Преджавляния предъявляемые к составлению и проведению комплексов утренней гигиенической гимнастики и физкультурных пауз. Подбор упражнений и соблюдение правил составления индивидуальных и групповых комплексов. Тема 2.2.2 Акробатические упражнения Подбор упражнений и соблюдение правил составления индивидуальных и группировке комплексов. Тема 2.2.2 ОК 1-ОК 10 ОК					
Палки, гимнастические скамейки). Самостоятельная работа студентов работа студентов комплексов утренней гигиенической гимнастики и физкультурных пауз. Подбор упражнений и соблюдение правил составления индивидуальных и групповых комплексов комплексов утренней гигиенической гимнастики и физкультурных пауз. Подбор упражнений и соблюдение правил составления индивидуальных и групповых комплексов. Тема 2.2.2 Акробатические упражнения Практические занятия 1. Перекаты на спину. Кувырки: вперед, назад, в группировке из различных исходных положений; вперед прыжком. 2. Стойки: на лопатках, на голове, на руках у стенки и с помощью партнера, равновесие на одной «ласточка». 3. Мост из положения лежа на спине. Полушпагат. Переворот боком. 45. Комбинация по акробатике. Самостоятельная работа студентов элементов. 2.3. Волейбол Тема 2.3.1 Техника игры в нападении 2.3. Волейбол Тема 2.3.1 Техника игры в нападении 2.1. Стойки и перемещения. 3. Подачи: сверху над собой, в парах, в тройках, за голову, через сетку. 3. Подачи: сверху, с боку, снизу, в правую и левую стороны площадки. 4. Нападающий удар. 5. Передача сверху над собой (контрольное упражнение). 6. Передача сверху в парах (контрольное упражнение). 7. Подача (контрольное упражнение). Самостоятельная работа студентов 3адание:Волейбол в системе физического воспитания 11					
Самостоятельная работа студентов абота студентов работа студентов работа студентов и проведению комплексов утренией гигиенической гимнастики и физкультурных пауз. Подбор упражнений и соблодение правил составления индивидуальных и групповых комплексов. 12 Тема 2.2.2 Акробатические упражнения Содержание учебного материала практические занятия 1. Перекаты на спину. Кувырки: вперед, назад, в группировке из различных исходных положений; вперед прыжком. 6 2 ОК 1-ОК 10 2. Стойки: на лопатках, на голове, на руках у стенки и с помощью партнера, равновесие на одной «ласточка». 3. Мост из положения лежа на спине. Полушпагат. Переворот боком. 45. Комбинация по акробатике. Самостоятельная работа студентов Задание: Составление комбинаций из изученных элементов. 6 ОК 1-ОК 10 2.3. Волейбол 80 ОК 10 Содержание учебного материала практические занятия 1. Стойки и перемещения. 22 ОК 10 Содержание учебного материала практические занятия 1. Стойки и перемещения. 11 3 Залание: сверху, с боку, снизу, в правую и левую стороны плошадки. 4. Нападающий удар. 5. Передача сверху над собой (контрольное упражнение). 6. Передача сверху в парах (контрольное упражнение). 7. Подача (контрольное упражнение). 11 Самостоятельная работа студентов 3а		*			
работа студентов комплексов утренией гигисинической гимнастики и физкультурных пауз. Подбор упражнений и соблюдение правил составления индивидуальных и групповых комплексов. Тема 2.2.2 Акробатические упражнения Тема 2.2.2 Акробатические упражнения 1. Перекаты на спину. Кувырки: вперед, назад, в группировке из различных исходных положений; вперед прыжком. 2. Стойки: на допатках, на голове, на руках у стенки и с помощью партнера, равновесие на одной «ласточка». 3. Мост из положения лежа на спине. Полушпагат. Переворот боком. 45. Комбинация по акробатике. Самостоятельная работа студентов далание: Составление комбинаций из изученных работа студентов далание: Составление комбинаций из изученных делей в руках у стеки и с помощью партнера, равновесие на одной «ласточка». 80 ОК 1- Самостоятельная далание: Составление комбинаций из изученных делей в различения. 2.3. Волейбол 80 ОК 1- Содержание учебното материала практические занятия 1. Стойки и перемещения. 2. Передача сверху над собой, в парах, в тройках, за голову, через сетку. 3. Подачи: сверху, с боку, снизу, в правую и левую стороны площадки. 4. Нападающий удар . 5. Передача сверху над собой (контрольное упражнение). 6. Передача сверху на рарах (контрольное упражнение). 7. Подача (контрольное упражнение). 7. Подача (контрольное упражнение). 7. Подача (контрольное упражнение). 2. Самостоятельная работа студентов		. ,			
комплексов утренней гигиенической гимнастики и физкультурных пауз. Полбор упражнений и соблюдение правил составления индивидуальных и групповых комплексов. Тема 2.2.2 Акробатические упражнения Практические Занятия 1. Перекаты на спину. Кувырки: вперед, назад, в группировке из различных исходных положений; вперед прыжком. 2. Стойки: на лопатках, на голове, на руках у стенки и с помощью партнера, равновесие на одной «ласточка». 3. Мост из положения лежа на спине. Полушпагат. Переворот боком. 45. Комбинация по акробатике. Самостоятельная работа студентов 2.3. Волейбол Тема 2.3.1 Техника игры в нападении Содержание учебного материала Практические 1. Стойки и перемещения. 2. Передача сверху над собой, в парах, в тройках, за голову, через сетку. 3. Подачи: сверху, с боку, снизу, в правую и левую стороны площадки. 4. Нападающий удар . 5. Передача сверху над собой (контрольное упражнение). 6. Передача сверху в парах (контрольное упражнение). 7. Подача (контрольное упражнение). 7. Подача (контрольное упражнение). 7. Подача (контрольное упражнение). 3адание:Волейбол в системе физического воспитания 11			6		
физкультурных пауз. Подбор упражнений и соблюдение правил составления индивидуальных и групповых комплексов. Тема 2.2.2 Акробатические упражнения Содержание учебного материала практические занятия 1. Перекаты на спину. Кувырки: вперед, назад, в группировке из различных исходных положений; вперед прыжком. 2. Стойки: на лопатках, на голове, на руках у стенки и с помощью партнера, равновесие на одной «ласточка». 3. Мост из положения лежа на спине. Полушпагат. Переворот боком. 45. Комбинация по акробатике. Задание:Составление комбинаций из изученных о лементов. 2.3. Волейбол Тема 2.3.1 Техника игры в нападении Содержание учебного материала практические 3 практические 1. Стойки и перемещения. 2. Передача сверху над собой, в парах, в тройках, за голову, через сетку. 3. Подачи: сверху, с боку, снизу, в правую и левую стороны площадки. 4. Нападающий удар . 5. Передача сверху над собой (контрольное упражнение). 6. Передача сверху в парах (контрольное упражнение). 7. Подача (контрольное упражнение). 7. Подача (контрольное упражнение). 3адание:Волейбол в системе физического воспитания 11	работа студентов	•			
Правил составления индивидуальных и групповых комплексов. Тема 2.2.2 Акробатические упражнения Содержание учебного материала 1. Перекаты на спину. Кувырки: вперед, назад, в группировке из различных исходных положений; вперед прыжком. 6 2 ОК 1-ОК 10 занятия 2. Стойки: на лопатках, на голове, на руках у стенки и с помощью партнера, равновесие на одной «ласточка». 3. Мост из положения лежа на спине. Полушпагат. Переворот боком. 45. Комбинация по акробатике. Самостоятельная работа студентов Задание: Составление комбинаций из изученных элементов. 80 ОК 1-ОК 10 2.3. Волейбол 80 ОК 10 Тема 2.3.1 Техника игры в нападении 22 ОК 10 Содержание учебного материала 1. Стойки и перемещения. 11 3 практические занятия 1. Стойки и перемещения. 11 3 3. Подачи: сверху, с боку, снизу, в правую и левую стороны площадки. 4. Нападающий удар. 5. Передача сверху в парах (контрольное упражнение). 6. Передача сверху в парах (контрольное упражнение). Самостоятельная работа студентов Задание: Волейбол в системе физического воспитания 11		комплексов утренней гигиенической гимнастики и			
Тема 2.2.2 Акробатические упражнения 12		физкультурных пауз. Подбор упражнений и соблюдение			
Тема 2.2.2 Акробатические упражнения 12 Содержание учебного материала 1. Перекаты на спину. Кувырки: вперед, назад, в группировке из различных исходных положений; вперед прыжком. 2. Стойки: на лопатках, на голове, на руках у стенки и с помощью партиера, равновесие на одной «ласточка». 3. Мост из положения лежа на спине. Полушпагат. Переворот боком. 45. Комбинация по акробатике. 6 2 ОК 1- ОК 10 Самостоятельная работа студентов Задание:Составление комбинаций из изученных элементов. 6 ОК 1- ОК 10 2.3. Волейбол 80 ОК 1- ОК 10 Содержание учебного материала 22 ОК 10 практические занятия 1. Стойки и перемещения. 2. Передача сверху над собой, в парах, в тройках, за голову, через сетку. 3. Подачи: сверху, с боку, снизу, в правую и левую стороны площадки. 4. Нападающий удар . 5. Передача сверху над собой (контрольное упражнение). 6. Передача сверху в парах (контрольное упражнение). 7. Подача (контрольное упражнение). 7. Подача (контрольное упражнение). 7. Подача (контрольное упражнение). 11 Самостоятельная работа студентов Задание:Волейбол в системе физического воспитания 11		правил составления индивидуальных и групповых			
Содержание учебното материала практические занятия 1. Перекаты на спину. Кувырки: вперед, назад, в группировке из различных исходных положений; вперед прыжком. 6 2 ОК 1-ОК 10 2. Стойки: на лопатках, на голове, на руках у стенки и с помощью партнера, равновесие на одной «ласточка». 3. Мост из положения лежа на спине. Полушпагат. Переворот боком. 45. Комбинация по акробатике. Самостоятельная работа студентов Задание: Составление комбинаций из изученных элементов. 6 2.3. Волейбол 80 ОК 1-ОК 10 Содержание учебното материала практические занятия 1. Стойки и перемещения. 22 Содержание учебното материала практические занятия 2. Передача сверху над собой, в парах, в тройках, за голову, через сетку. 11 3 3. Подачи: сверху, с боку, снизу, в правую и левую стороны площадки. 4. Нападающий удар . 5. Передача сверху над собой (контрольное упражнение). 6. Передача сверху в парах (контрольное упражнение). 6. Передача сверху в парах (контрольное упражнение). 7. Подача (контрольное упражнение). 11 Самостоятельная работа студентов Задание:Волейбол в системе физического воспитания 11		комплексов.			
Содержание учебното материала практические занятия 1. Перекаты на спину. Кувырки: вперед, назад, в группировке из различных исходных положений; вперед прыжком. 6 2 ОК 1-ОК 10 2. Стойки: на лопатках, на голове, на руках у стенки и с помощью партнера, равновесие на одной «ласточка». 3. Мост из положения лежа на спине. Полушпагат. Переворот боком. 45. Комбинация по акробатике. 6 2 ОК 1-ОК 10 Самостоятельная работа студентов Задание: Составление комбинаций из изученных элементов. 6 2 ОК 1-ОК 10 Тема 2.3.1 Техника игры в нападении 22 ОК 1-ОК 10 Содержание учебното материала 1. Стойки и перемещения. 22 ОК 10 Содержание учебното материала 1. Стойки и перемещения. 1. Стойки и перемещения. 1. З 3 Занятия 1. Передача сверху над собой, в парах, в тройках, за голову, через сетку. 3. Подачи: сверху, с боку, снизу, в правую и левую стороны площадки. 4. Нападающий удар . 5. Передача сверху в парах (контрольное упражнение). 6. Передача сверху в парах (контрольное упражнение). 7. Подача (контрольное упражнение). 7. Подача (контрольное упражнение). 11 Самостоятельная работа студентов Задание: Волейбол в системе физического воспитания 11	Тема 2.2.2	Акробатические упражнения	12		
Перекаты на спину. Кувырки: вперед, назад, в группировке из различных исходных положений; вперед прыжком. 2. Стойки: на лопатках, на голове, на руках у стенки и с помощью партнера, равновесие на одной «ласточка». 3. Мост из положения лежа на спине. Полушпагат. Переворот боком. 45. Комбинация по акробатике. Camoстоятельная работа студентов Задание: Составление комбинаций из изученных элементов. ОК 1- ОК 10	Содержание учебно				
Занятия из различных исходных положений, вперед прыжком. ОК 10 2. Стойки: на лопатках, на голове, на руках у стенки и с помощью партнера, равновесие на одной «ласточка». 3. Мост из положения лежа на спине. Полушпатат. Переворот боком. 45. Комбинация по акробатике. Самостоятельная работа студентов Задание: Составление комбинаций из изученных элементов. 6 2.3. Волейбол 80 ОК 1-ОК 10 Тема 2.3.1 Техника игры в нападении 22 ОК 10 Содержание учебното материала практические 1. Стойки и перемещения. 11 3 занятия 2. Передача сверху над собой, в парах, в тройках, за голову, через сетку. 3. Подачи: сверху, с боку, снизу, в правую и левую стороны площадки. 4. Нападающий удар . 5. Передача сверху над собой (контрольное упражнение). 6. Передача сверху в парах (контрольное упражнение). 7. Подача (контрольное упражнение). 7. Подача (контрольное упражнение). Самостоятельная работа студентов Задание:Волейбол в системе физического воспитания 11			6	2	ОК 1-
2. Стойки: на лопатках, на голове, на руках у стенки и с помощью партнера, равновесие на одной «ласточка». 3. Мост из положения лежа на спине. Полушпагат. Переворот боком. 45. Комбинация по акробатике. Самостоятельная работа студентов 3адание: Составление комбинаций из изученных элементов.	•		Ü		OK 10
помощью партнера, равновесие на одной «ласточка». 3. Мост из положения лежа на спине. Полушпагат. Переворот боком. 45. Комбинация по акробатике. Самостоятельная работа студентов 2.3. Волейбол Тема 2.3.1 Техника игры в нападении Содержание учебного материала практические 3. Подачи: сверху над собой, в парах, в тройках, за голову, через сетку. 3. Подачи: сверху, с боку, снизу, в правую и левую стороны площадки. 4. Нападающий удар. 5. Передача сверху над собой (контрольное упражнение). 6. Передача сверху в парах (контрольное упражнение). 7. Подача (контрольное упражнение). 2амостоятельная работа студентов 3адание:Волейбол в системе физического воспитания 11	•				
3. Мост из положения лежа на спине. Полушпагат. Переворот боком. 45. Комбинация по акробатике. Самостоятельная работа студентов 2.3. Волейбол Тема 2.3.1 Техника игры в нападении Содержание учебного материала практические занятия 1. Стойки и перемещения. 2. Передача сверху над собой, в парах, в тройках, за голову, через сетку. 3. Подачи: сверху, с боку, снизу, в правую и левую стороны площадки. 4. Нападающий удар . 5. Передача сверху над собой (контрольное упражнение). 6. Передача сверху в парах (контрольное упражнение). 7. Подача (контрольное упражнение). Самостоятельная работа студентов 3адание:Волейбол в системе физического воспитания 11					
боком. 45. Комбинация по акробатике. Самостоятельная работа студентов Задание: Составление комбинаций из изученных об элементов. 2.3. Волейбол 80 ОК 1-ОК 10 Теми 2.3.1 Техника игры в нападении 22 ОК 10 Содержание учебного материала 11 3 практические занятия 1. Стойки и перемещения. 11 3 2. Передача сверху над собой, в парах, в тройках, за голову, через сетку. 3. Подачи: сверху, с боку, снизу, в правую и левую стороны площадки. 4. Нападающий удар . 4. Нападающий удар . 5. Передача сверху над собой (контрольное упражнение). 6. Передача сверху в парах (контрольное упражнение). 7. Подача (контрольное упражнение). 11 3 Самостоятельная работа студентов Задание: Волейбол в системе физического воспитания 11 11					
45. Комбинация по акробатике. Самостоятельная работа студентов Задание: Составление комбинаций из изученных элементов. 6 2.3. Волейбол 80 ОК 1-ОК 10 Тема 2.3.1 Техника игры в нападении 22 ОК 10 Содержание учебного материала 1. Стойки и перемещения. 11 3 Занятия 1. Стойки и перемещения. 11 3 2. Передача сверху над собой, в парах, в тройках, за голову, через сетку. 3. Подачи: сверху, с боку, снизу, в правую и левую стороны площадки. 4. Нападающий удар . 5. Передача сверху над собой (контрольное упражнение). 6. Передача сверху в парах (контрольное упражнение). 7. Подача (контрольное упражнение). 11 Самостоятельная работа студентов		7			
Самостоятельная работа студентов работа студентов работа студентов. Задание: Составление комбинаций из изученных 6 элементов. 6 ОК 1- ОК 10 Содержание учебного материала практические занятия 1. Стойки и перемещения. 11 3 2. Передача сверху над собой, в парах, в тройках, за голову, через сетку. 3. Подачи: сверху, с боку, снизу, в правую и левую стороны площадки. 4. Нападающий удар . 5. Передача сверху над собой (контрольное упражнение). 6. Передача сверху в парах (контрольное упражнение). 7. Подача (контрольное упражнение). 11 3 Самостоятельная работа студентов Задание: Волейбол в системе физического воспитания 11 11					
работа студентов Элементов. 80 ОК 1-ОК 10 Тема 2.3.1 Техника игры в нападении 22 ОК 10 Содержание учебного материала практические 1. Стойки и перемещения. 11 3 занятия 2. Передача сверху над собой, в парах, в тройках, за голову, через сетку. 3. Подачи: сверху, с боку, снизу, в правую и левую стороны площадки. 4. Нападающий удар . 5. Передача сверху над собой (контрольное упражнение). 6. Передача сверху в парах (контрольное упражнение). 7. Подача (контрольное упражнение). 3адание:Волейбол в системе физического воспитания 11	Самостоятельная		6		
2.3. Волейбол 80 ОК 1-ОК 10 Теми 2.3.1 Техника игры в нападении 22 ОК 10 Содержание учебного материала 1. Стойки и перемещения. 11 3 Парачия сверху над собой, в парах, в тройках, за голову, через сетку. 3. Подачи: сверху, с боку, снизу, в правую и левую стороны площадки. 4. Нападающий удар . 5. Передача сверху над собой (контрольное упражнение). 6. Передача сверху в парах (контрольное упражнение). 7. Подача (контрольное упражнение). 11 Самостоятельная работа студентов Задание:Волейбол в системе физического воспитания 11			O		
Тема 2.3.1 Техника игры в нападении Содержание учебного материала практические занятия 1. Стойки и перемещения. 2. Передача сверху над собой, в парах, в тройках, за голову, через сетку. 3. Подачи: сверху, с боку, снизу, в правую и левую стороны площадки. 4. Нападающий удар . 5. Передача сверху над собой (контрольное упражнение). 6. Передача сверху в парах (контрольное упражнение). 7. Подача (контрольное упражнение). Самостоятельная работа студентов ОК 10 ОК 10			90		OV 1
Содержание учебного материала практические 3. Передача сверху над собой, в парах, в тройках, за голову, через сетку. 3. Подачи: сверху, с боку, снизу, в правую и левую стороны площадки. 4. Нападающий удар . 5. Передача сверху над собой (контрольное упражнение). 6. Передача сверху в парах (контрольное упражнение). 7. Подача (контрольное упражнение). Самостоятельная работа студентов 11 3 12 13 14 15 16 17 18 18 18 18 18 19 10 10 11 11 11 12 13 14 15 16 17 18 18 18 18 18 18 18 18 18					
практические занятия 1. Стойки и перемещения. 11 3 2. Передача сверху над собой, в парах, в тройках, за голову, через сетку. 3. Подачи: сверху, с боку, снизу, в правую и левую стороны площадки. 4. Нападающий удар . 5. Передача сверху над собой (контрольное упражнение). 6. Передача сверху в парах (контрольное упражнение). 7. Подача (контрольное упражнение). Самостоятельная работа студентов Задание: Волейбол в системе физического воспитания 11			22		
2. Передача сверху над собой, в парах, в тройках, за голову, через сетку. 3. Подачи: сверху, с боку, снизу, в правую и левую стороны площадки. 4. Нападающий удар . 5. Передача сверху над собой (контрольное упражнение). 6. Передача сверху в парах (контрольное упражнение). 7. Подача (контрольное упражнение). Самостоятельная работа студентов 3адание: Волейбол в системе физического воспитания 11			1 1	-	4
через сетку. 3. Подачи: сверху, с боку, снизу, в правую и левую стороны площадки. 4. Нападающий удар . 5. Передача сверху над собой (контрольное упражнение). 6. Передача сверху в парах (контрольное упражнение). 7. Подача (контрольное упражнение). Самостоятельная работа студентов 3адание: Волейбол в системе физического воспитания 11	*		11	3	
3. Подачи: сверху, с боку, снизу, в правую и левую стороны площадки. 4. Нападающий удар . 5. Передача сверху над собой (контрольное упражнение). 6. Передача сверху в парах (контрольное упражнение). 7. Подача (контрольное упражнение). Самостоятельная работа студентов 3. Подачи: сверху, с боку, снизу, в правую и левую стороны площадки. 4. Нападающий удар . 5. Передача сверху в парах (контрольное упражнение). 7. Подача (контрольное упражнение).	занятия				
площадки. 4. Нападающий удар . 5. Передача сверху над собой (контрольное упражнение). 6. Передача сверху в парах (контрольное упражнение). 7. Подача (контрольное упражнение). Самостоятельная работа студентов Волейбол в системе физического воспитания 11		1			
4. Нападающий удар . 5. Передача сверху над собой (контрольное упражнение). 6. Передача сверху в парах (контрольное упражнение). 7. Подача (контрольное упражнение). Самостоятельная работа студентов 4. Нападающий удар . 5. Передача сверху в парах (контрольное упражнение). 7. Подача (контрольное упражнение). 11					
5. Передача сверху над собой (контрольное упражнение). 6. Передача сверху в парах (контрольное упражнение). 7. Подача (контрольное упражнение). Самостоятельная работа студентов Задание: Волейбол в системе физического воспитания 11					
6. Передача сверху в парах (контрольное упражнение). 7. Подача (контрольное упражнение). Самостоятельная работа студентов 3адание: Волейбол в системе физического воспитания 11					
7. Подача (контрольное упражнение). Самостоятельная работа студентов 7. Подача (контрольное упражнение). 3адание: Волейбол в системе физического воспитания 11					
7. Подача (контрольное упражнение). Самостоятельная работа студентов 7. Подача (контрольное упражнение). 3адание: Волейбол в системе физического воспитания 11		6. Передача сверху в парах (контрольное упражнение).			
Самостоятельная работа студентов Задание: Волейбол в системе физического воспитания 11					
работа студентов	Самостоятельная		11		
		<u> </u>			
I VIII HIVIH I VAHING HI PDI D JUHHI V	Тема 2.3.2	Техника игры в защите	22		

Содержание учебного материала 1. Стойки и перемещения. 11 занятия 2. Прием мяча: над собой, в парах, после подачи, нападающего удара, скидок, отскока от сетки. нападающего удара, скидок, отскока от сетки.	ОК 1-
занятия 2. Прием мяча: над собой, в парах, после подачи,	
	OK 10
пападающего удара, скидок, отскока от сстки.	
3. Блокирование: одиночное, групповое.	
4. Прием мяча в парах (контрольное упражнение).	
Самостоятельная Задание: Волейбол как средство совершенствования общей 11	
работа студентов физической подготовки, организации активного отдыха.	
Тема 2.3.3 Учебная игра 36	
Содержание учебного материала	
практические Совершенствование раннее изученных элементов в 18	OK 1- OK 10
занятия игре	OK 10
Самостоятельная Задание: Особенности личной гигиены, одежды, обуви. 18	
работа студентов Правила соревнований и судейства.	
2.4 Баскетбол 48	OK 1
Тема 2.4.1 Техника игры в нападении 24	- ОК 10
Содержание учебного материала 12	OK 10
практические 1. Стойки и перемещения. 2	
2. Ловля и передача мяча на месте и в движении.	
3. Ведение правой и левой рукой на месте и в 2	
движении (по прямой, с изменением направления)	
шагом и бегом.	
4. Броски в корзину с различных расстояний с места, в 2	1
прыжке и после ведения, штрафные броски.	
5. Ловля и передача мяча на месте (контрольное 3	1
упражнение).	
6. Ловля и передача мяча в движении (контрольное 3	1
упражнение)	
7. Ведение мяча на месте и по прямой (контрольное 3	1
упражнение).	
8. Ведение мяча с изменением направления 3	†
(контрольное упражнение).	
9. Бросок мяча после ведения (контрольное 3	=
упражнение).	
10. Штрафной бросок (контрольное упражнение).	1
Самостоятельная Задание:Баскетбол в системе физического воспитания. 12 2	
работа студентов	
Тема 2.4.2 Техника игры в защите.	ОК 1-
Содержание учебного материала	OK 10
практические 1. Владение мячом при отскоке от щита или корзины. 6 2	1
2. Перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча,	1
способы противодействия броскам в корзину.	
3. Групповые действия в защите (контрольное	1
упражнение).	
Самостоятельная Задание:Спортивные игры как средство 6	†
работа студентов совершенствования общей физической подготовки,	
организации активного отдыха.	
Тема 2.4.3 Учебная игра.	OK 1-
Содержание учебного материала	OK 10
практические Совершенствование раннее изученных элементов в игре. 6 3	
занятия	
Самостоятельная Задание: Особенности личной гигиены, одежды, обуви. 6 3	
работа студентов Правила соревнований и судейства.	
2.5 Лыжная подготовка 56	OK 1-

Содержание учебно	•			OK 10
Тема 2.5.1	Строевые упражнения с лыжами и на лыжах	4		
практические занятия	Повороты на месте: переступанием, махом, прыжком.	2	2	
Самостоятельная работа студентов	Задание: Лыжный спорт в системе физического воспитания.	2		
Тема 2.5.2	8			
Содержание учебно	Попеременный двухшажный ход.	0		
практические	1. Скользящие шаги.	4	2	OK 1
занятия		7	2	-
Summin	2. Работа рук при попеременном двухшажном ходе.		2	OK 10
	3. Согласование работы рук и ног при попеременном		2	
	двухшажном ходе.		2	
C	4. Попеременный двухшажный ход.	4	3	
Самостоятельная работа студентов	Задание: Классификация видов лыжного спорта.	4	2	
Тема 2.5.3	Одновременные ходы	12	2	
Содержание учебно				
практические	1. Одновременный бесшажный ход.	6		OK 1-
занятия	2. Одновременный одношажный ход.			OK 10
	3. Одновременный двухшажный ход.			
Самостоятельная работа студентов	Задание: Места занятий для лыжной подготовки.	6		
Тема 2.5.4	Коньковый ход	8		
Содержание учебно	, ,			
практические	1. Попеременный коньковый ход со свободным	4	2	ОК 1-
занятия	скольжением.			OK 10
	2. Одновременный двухшажный коньковый ход.		3	
	3. Одновременный одношажный коньковый ход.		2	
Самостоятельная	Задание:Подготовка лыж к занятиям.	4	2	
работа студентов	эмдиню. Подготовки лыж к эмпитиям.	•	_	
Тема 2.5.5.	Способы преодоления подъемов и спусков на лыжах.	12		
Содержание учебно				
практические	1. Подъемы: скользящим шагом, ступающим шагом,	6	3	
занятия	«полуелочкой», «елочкой», «лесенкой».			
	2. Стойки спусков: основная, высокая, низкая, стойка отдыха.		3	
	3 Торможения: «плугом», «упором», «боковым			
	соскальзыванием», преднамеренное падение.			
	4 Повороты: «переступанием», «упором», «плугом».			
Самостоятельная	Задание: Одежда, обувь и инвентарь для занятий лыжной	6	2	
работа студентов	подготовкой.			
Тема 2.5.6.	Ходьба на лыжах на время и выносливость.	12		
Содержание учебно			2	OK 1- OK 10
практические	1. Прохождение дистанции 3 км.	6	3	OK 10
занятия	2. Прохождение дистанции 5 км.		3	
Самостоятельная	Задание: Прохождение дистанции 5 км.	6		
работа студентов				OTC 1
2.6	Подвижные игры и эстафеты	60		OK 1- OK 10
Тема 2.6.1.	Пионербол	23		- OK 10
Содержание учебно	•	10	2	
практические	1. Пионербол с одним мячом.	10	2	
занятия	2. Пионербол с двумя мячами.	1.2	3	
Самостоятельная	Задание:Применение подвижных игр в физическом	13		
работа студентов	воспитании.			
Тема 2.6.2	Подвижные игры	37		

Содержание учебного материала				
практические	1. Игры на внимание.	14	2	OK 1-
занятия	2. Игры на развитие физических качеств.		2	OK 10
	3. Игры на занятиях по спортивным играм.		2	
	4.Подготовка и проведение игры (КУ)		2	
Самостоятельная	Самостоятельная Задание:Подготовка и проведение игры.		3	
работа студентов				
	Зачет (III, IV,V, VI, VII сем.)	10		
	Дифференцированный зачет (VIII)			
Всего ауд.		204		
	Всего часов с самостоятельной работой	408		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация рабочей программы учебной дисциплины предполагает наличие

3.1.1	учебного кабинета		
		[указывается наименование кабинетов, связанных с реализацией дисциплины]	
3.1.2	лаборатории		
3.1.3	зала	Спортивный зал; Лыжная база	

3.2 Оборудование учебного кабинета и рабочих мест кабинета

4.	Учебно-практическое оборудование	
	Гимнастика	
	Стенка гимнастическая	Γ
	Козел гимнастический	Д
	Перекладина гимнастическая	Д
6	Канат для лазания, с механизмом крепления	Д
	Мост гимнастический подкидной	Д
	Скамейка гимнастическая жесткая	Γ
	Маты гимнастические	Γ
	Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)	К
	Мяч малый (теннисный)	К
	Скакалка гимнастическая	К
	Мяч малый (мягкий)	К
	Палка гимнастическая	К
	Обруч гимнастический	К
	Легкая атлетика	
	Планка для прыжков в высоту	Γ
	Стойки для прыжков в высоту	Γ
	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Γ
	Рулетка измерительная (10м; 50м)	Д
	Номера нагрудные	К
	Спортивные игры	
	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	К
	Шиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Д
	Мячи баскетбольные	К
	Сетка волейбольная	Д
	Мячи волейбольные	К
	Тонометр автоматический	Д
	Весы медицинские с ростомером	Д

Технические средства обучения

№	№ Наименования объектов и средств материально-технического	
	обеспечения	
	Технические средства обучения (средства ИКТ)	
	Телевизор	Д

Условные обозначения

- К полный комплект (исходя из реальной наполняемости группы);
- Φ комплект для фронтальной работы (примерно в два раза меньше, чем полный комплект, то есть не менее l экз. на двух обучающихся);
- Π комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих по несколько обучающихся (6-7 экз.).

3.3. ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ

В целях реализации деятельностного и компетентностного подхода в образовательном процессе используются следующие активные и интерактивные формы проведения занятий: анализ конкретных ситуаций, групповые дискуссии, мастер-класс, проектное обучение, олимпиада, конференция, работа в малых группах, внеаудиторные формы - соревнования, фильмы, выставки и др.), интерактивные лекции (применением видео- и аудиоматериалов) и др.

3.4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные печатные источники

No	Выходные данные печатного издания	Год	Гриф
		издания	
1.	Быченков С.В. Физическая культура. Учебное пособие,2017 Гриф	2017	Гриф
2.	Муллер, А.Б. Физическая культура. Учебник и практикум 2019	2019	Гриф

Дополнительные печатные источники

№	Выходные данные печатного издания		Гриф
		издания	
1.	Горбачева О. А. Подвижные игры. Учебное пособие,2019	2019	
2.	Жданкина А.В. Физическая культура. Лыжная подготовка.	2019	
	Учебник,2019		
3.	Михайлов Н.Г. Методика обучения физической культуре.	2019	
	Аэробика. Учебное пособие, 2019		

Основные электронные издания

№	Выходные данные электронного издания		Проверено
		доступа	
1.	Быченков С.В. Физическая культура. – 2018 [Электронный ресурс] ЭБС Гриф	свободный	18.04.2022
2.	Министерство спорта Российской Федерации: официальный	свободный	18.04.2022
	сайт [Электронный ресурс]: http://www.minsport.gov.ru		

Ресурсы Интернет

Об утверждении наставления по физической подготовке в вооруженных силах Российской Федерации: Приказ Министра обороны РФ от 21.04.2009 г. № 200 [Электронный ресурс] // Министерство обороны РФ: официальный сайт— Режим доступа: http://stat.doc.mil.ru/documents/extended_search/more.htm?id=10748538@egNPA

Олимпийский комитет России: официальный сайт [Электронный ресурс]. — Режим доступа: http://www.olympic.ru/

Спортивная Россия: национальная информационная сеть [Электронный ресурс] / ИнфоСпорт. – Режим доступа: http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml

Учебно-методический материал по физической культуре: https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/12/17/fizkultura-v-spo

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Банк средств для оценки результатов обучения

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

Оценочные средства составляются преподавателем самостоятельно при ежегодном обновлении банка средств. Количество вариантов зависит от числа обучающихся.

Код	Наименование результата обучения	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
	Освоенные умения		
У 1	использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Способность использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Оценка в рамках текущего контроля: -результатов выполнения домашней работы -результатов выполнения индивидуальных контрольных заданий - результатов тестирования - экспертная оценка на практических занятиях
	Усвоенные знания		
31	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Способность применять знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Оценка в рамках текущего контроля: -результатов выполнения домашней работы -результатов выполнения индивидуальных контрольных заданий - результатов тестирования - экспертная оценка на практических занятиях
32	основы здорового образа жизни	Знать основы здорового образа жизни	Оценка в рамках текущего контроля: - результатов тестирования - экспертная оценка на практических занятиях
	Общие компетенции		

ОК 1 Понимать сущность и	- Умение обосновывать выбор	-создание презентаций;
социальную значимость	своей будущей профессии, ее	-наблюдение;
своей будущей	преимущества и значимость	-экспертная оценка
профессии, проявлять к	на современном рынке труда	выполнения
ней устойчивый	России.	практического задания;
интерес. ОК 2 Организовывать		
1	- демонстрация	-наблюдение;
собственную	эффективности и качества	-тестирование;
деятельность,	выполнения двигательных действий	-экспертная оценка
определять методы		выполнения
решения	-выполнение практических	практического задания;
профессиональных	заданий	
задач, оценивать их	-самоконтроль при	
эффективность и качество.	выполнении практических	
274.4	заданий	
	- анализ качества достижений	-наблюдение;
принимать решения в	на уроках;	-тестирование;
нестандартных	-выбор и подготовка	-экспертная оценка
ситуациях.	соответствующих инвентаря, оборудования;	выполнения
		практического задания;
	-самоконтроль в процессе выполнения работы;	
	· •	
	-соблюдение техники безопасности	
ОК 4 Осуществлять поиск,	- эффективный поиск	Собеседование.
анализ и оценку	необходимой информации;	Соосседование.
информации,	- использование различных	
необходимой для	источников, включая	
постановки и решения	электронные;	
профессиональных	- оценивание необходимости	
задач,	той или иной информации для	
профессионального и	постановки и решения	
личностного развития.	профессиональных задач,	
1	профессионального и	
	личностного развития.	
ОК 5 Использовать	- проектирование презентаций	Собеседование
информационно-	в рамках самостоятельной	Подготовка
коммуникационные	работы.	презентаций
технологии для	-	-
совершенствования		
профессиональной		
деятельности.		
ОК 6 Работать в коллективе и	-соблюдение нормативно-	-наблюдение;
команде,	законодательных актов	-тестирование;
взаимодействовать с	-выполнение работ в малых	-экспертная оценка
руководством,	группах, звеньях, бригадах;	выполнения
коллегами и	-формирование	практического задания;
социальными	коммуникативных	- Зачеты;
партнерами.	способностей (в общении с	
партперами.	(
партперамп.	коллегами, руководством)	
партперамп	· ·	

OI/ 7	Cranymy	OMPOVIVIOUV	Dreamanara = 2222
OK 7	Ставить цели,	- организация деятельности	Экспертная оценка
	мотивировать	воспитанников с учетом их	совместных проектов.
	деятельность	интересов и возможностей.	
	воспитанников,		
	организовывать и		
	контролировать их		
	работу с принятием на		
	себя ответственности за		
	качество		
	образовательного		
	процесса.		
OK 8	Самостоятельно	- рациональность организации	Собеседование.
	определять задачи	самостоятельной работы в	
	профессионального и	соответствии с задачами	
	личностного развития,	профессионального и	
	заниматься	личностного развития;	
	самообразованием,	- своевременность сдачи	
	осознанно планировать	заданий, отчетов	
	повышение		
	квалификации.		
ОК 9	Осуществлять	- проявление интереса к	Тестирование.
	профессиональную	инновациям в области	
	деятельность в	профессиональной	
	условиях обновления ее	деятельности;	
	целей, содержания,	- демонстрация умения	
	смены технологий.	проектирования целей в	
		соответствии нормативных	
		документов и программы	
		развития образовательного	
		учреждения;	
		- поиск и реализация в	
		образовательном процессе	
		новых форм и способов	
		организации учебной	
		деятельности учащихся.	
OK 10	Осуществлять	- демонстрация соблюдения	Собеседование. Защита
	профилактику	техники безопасности.	плана работы.
	травматизма,		
	обеспечивать охрану		
	жизни и здоровья детей.		
OK 11	Строить	- демонстрация знаний о	Защита портфолио.
	профессиональную	педагогической профессии;	
	деятельность с	- планирование деятельности в	
	соблюдением	соответствии с нормативными	
	регулирующих ее	документами.	
	правовых норм.		
	L	İ.	1

4.2 Примерный перечень

вопросов и заданий для проведения итогового контроля учебных достижений обучающихся при реализации среднего профессионального образования

ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ

- 1. Социальные функции физической культуры и спорта.
- 2. Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем.
- 3. Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы). Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
- 4.Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).
- 5. История развития олимпийского движения (Древняя Греция).
- 6.Олимпийские Игры современности, герои отечественного спорта.
- 7.Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма человека.
- 8. Организация здорового образа жизни студента.
- 9.Основы лечебной физической культуры (раскрыть методику проведения занятий при конкретном заболевании).
- 10. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
- 11.Основные требования к организации здорового образа жизни студента.
- 12.Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
- 13. Коррекция телосложения (массы тела) студента средствами физической культуры.
- 14. Характеристика отдельных систем оздоровительной физической культуры.
- 15. Значение физической культуры для будущего специалиста -работника социальной сферы.
- 16. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
- 17. Восточные единоборства. Специфика. Развиваемые качества.
- 18. Приемы регуляции и саморегуляции неблагоприятных психических и физических состояний.
- 19. Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.
- 20. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.
- 21. Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.
- 22. Физическое качество сила.
- 23. Занятия физическими упражнениями при миопии.
- 24. Занятия физическими упражнениями при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
- 25. Питание как компонент здорового образа жизни.
- 26.Влияние физических упражнений на людей среднего и пожилого возраста.
- 27. Физическое качество быстрота.
- 28.Занятия физическими упражнениями при заболеваниях дыхательной системы.
- 29.Влияние вредных привычек на здоровье человека.
- 30. Физическое качество ловкость.
- 31. Физическое качество выносливость.
- 32.Изменения, наступающие в организме в условиях крайнего севера.
- 33. Занятия физическими упражнениями при заболеваниях органов эндокринной системы.
- 34. Приспособление человека к условиям жаркого климата.
- 35. Занятия физическими упражнениями при заболеваниях крови.
- 36. Физическое качество гибкость.
- 37. Занятия физическими упражнениями при заболеваниях органов пищеварения.
- 38. Занятия физическими упражнениями при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.