

Министерство образования, науки и молодежной политики Республики Коми

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СЫКТЫВКАРСКИЙ ГУМАНИТАРНО-

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ имени И.А. КУРАТОВА»

Копия верна

Общеобразовательный цикл

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Для студентов, обучающихся по специальности 39.02.01 Социальная работа

Рабочая программа образовательной учебной дисциплины «<u>Физическая культура</u>» предназначена для реализации **общеобразовательного цикла** программы подготовки специалистов среднего звена/программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих на базе основного общего образования с получением среднего общего образования

код	наименование специальности/профессии	
39.02.01	Социальная работа	

(программа подготовки специалистов среднего звена углубленной подготовки/ программа подготовки квалифицированных рабочих и служащих)

Разработчики

	Фамилия, имя, отчество	Ученая степень (звание) [квалификационная категория]	Должность
1	Орлова Екатерина Алексеевна	Без категории	преподаватель

[вставить фамилии и квалификационные категории разработчиков]

Рекомендована

Предметно-цикловой комиссией преподавателей физической культуры и спортивных дисциплин Протокол № 8 от «25» мая 2021 г.

Председатель ПЦК

Н,Н. Вахнина

Рекомендована

научно-методическим советом ГПОУ «Сыктывкарский гуманитарно-педагогический колледж имени И.А. Куратова» Протокол № 6 от «09» июня 2021 г.

Председатель совета

М.П. Герасимова

Содержание

1.	Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2.	Структура и содержание учебной дисциплины	8
3.	Условия реализации учебной дисциплины	17
4.	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	20
5.	Примерная тематика индивидуальных проектов	25

1. ПАСПОРТ

рабочей программы учебной дисциплины

ОДБ. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

[название дисциплины в соответствии в соответствии с ФГОС]

1.1. Область применения рабочей программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины «<u>ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА</u>» соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту среднего (полного) общего образования, утвержденному приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413 (ред. от 29.06.2017) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 07.06.2012 N 24480)).

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» предназначена для изучения ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА», Примерной программы общеобразовательной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованных Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») (Протокол № 3 от 21 июля 2015 г.), и в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

Программа учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» является основой для разработки рабочих программ, в которых профессиональные образовательные организации, реализующие образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ППССЗ на базе основного общего образования, уточняют содержание учебного материала, последовательность его изучения, распределение учебных часов, виды самостоятельных работ, тематику творческих заданий (рефератов, докладов, индивидуальных проектов и т. п.), учитывая специфику программ подготовки квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена, осваиваемой профессии или специальности.

Программа может использоваться другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ППССЗ на базе основного общего образования.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Рабочая программа реализуется в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ) и изучается в общеобразовательном цикле.

Данная учебная дисциплина входит в состав БАЗОВЫХ дисциплин общеобразовательного цикла ППССЗ.

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

Рабочая программа учебной дисциплины ориентирована на достижение следующих нелей:

- 1. формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- 2. развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья
- 3. **формирование** устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- 4. овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- 5. **овладение** системой профессионально и жизненно значимых, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- 6. **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- 7. **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Освоение содержания учебной дисциплины «НАИМЕНОВАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

личностных:

- 1. готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- 2. сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- 3. потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- 4. приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- 5. формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- 6. готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- 7. способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- 8. способность использования системы значимых социальных и межличност-ных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- 9. формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности,

- эффективно разрешать конфликты;
- 10. принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью
- 11. умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- 12. патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной готовность к служению Отечеству, его защите.

метапредметных:

- 1. умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- 2. владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- 3. владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 5. владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

предметных:

- 1. способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- 2. готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- 3. готовность освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебнометодических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- 4. готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- 5. формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- 6. умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

по специальности	39.02.01.	Социальная работа			
		всего часов	175	в том числе	
максимальной учебной нагрузки обучающегося 175				часов, в том	числе
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося			117	часов,	
самостоятельной работы обучающегося				58	часов;

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)	175
2	Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
	в том числе:	
2.1	лабораторные и практические работы	109
2.2	лекции	8
3	Самостоятельная работа обучающегося (всего)	58
	в том числе:	
3.1	индивидуальный исследовательский проект	
	Указываются другие виды самостоятельной работы при их наличии	
	Итоговый контроль в форме дифференцированного зачета	
	Итого	175

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

1 курс 1 семестр

Физическая культура	
Наименование дисциплины	

How	тер разделов и тем	Наименование разделов и тем Содержание учебного материала: лекции, семинарские (практические) занятия; лабораторные и контрольные работы; самостоятельная работа обучающихся (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
	1	2	3	4
Разд	ел 1. Тема 1.1.	Теоретический Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов		
Лекц	ии		2	
Соде	ржание учебного	материала		
1	Физическая ку: образования	пьтура как учебная дисциплина среднего профессионального		1
2	самовоспитание	ития: физическая культура и спорт; физическое воспитание, е и самообразование; ценности физической культуры, ошение и ориентация.		1
3	Основные треб	ования по освоению учебной дисциплины.		1
4	Требования по культуры.	соблюдению техники безопасности на уроках физической		1
Самостоятельная работа студентов		 Личная гигиена при занятиях физическими упражнениями. Самовоспитание и самообразование в области физической культуры и спорта 	1,5	

	Тема 1.2.	Ценности физической культуры. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту		
Лекци	****	отношение студентов к физической культуре и спорту	2	
	ии эжание учебного	моторнопо	<i>L</i>	
<u>Содер</u>		ввитие; физическая и функциональная подготовленность,		1
1		ая и профессионально-прикладная физическая подготовка.		1
2		е итоги по освоению учебной дисциплины		1
	тромсжуточны стоятельная	1. Подбор индивидуальных упражнений по повышению	2	1
	а студентов	уровня физической и функциональной подготовленности	2	
Разде		Практический		
т аздс	Тема 2.1.	Лёгкая атлетика. Специальные беговые упражнения		
Прак	т.занятия	Vici kan atsierinka. Chequasibilible oer obbie ynpaxiiciinx	1	
_	эжание учебного	материала	1	
<u>Соде</u>	ОРУ в кругу.	Murophulu		1
2		подниманием бедра; «семенящий» бег; с «захлестыванием»		2
		ковыми шагами, бег с ускорением с хода, с высокого старта		2
3	Эстафеты.	ковыми шагами, ост с ускорением с хода, с высокого старта		2
4		отовка до 800 метров		2
•	ткроссовая подг	1. Кроссовая подготовка до 800 метров	1,5	<u> </u>
	а студентов	2. Дополнительное выполнение специальных беговых	1,5	
paoor	и студентов	упражнений		
	Тема 2.2.	Бег на короткие дистанции		
Прак	т.занятия	рег на короткие дистанции	3	
•	ожание учебного	материала	3	
<u>Содс</u>	ОРУ у опоры.	материала		1
2		еговые и прыжковые упражнения.		2
3		на короткие дистанции: начало с высокого старта, стартовое		2
3		по дистанции, финиширование		2
4		е дистанции (60 м, 100 м).		2
	Самостоятельная 1. Общая физическая подготовка		1,5	
	а студентов	2. Кроссовая подготовка до 1000 метров	1,5	
pacor	Тема 2.3	Бег на короткие и средние дистанции		
Прак	т.занятия	Бет на короткие и средние дистанции	3	
•	эжание учебного	материала	3	
<u>годе</u>	ОРУ в движени			1
2		еговые и прыжковые упражнения.		2
3	Бег 100 метров	оговые и прыяковые упражнения.		2
4		на средние дистанции: начало с высокого старта, стартовое		3
7		по дистанции, финиширование.		3
5		м темпе 1000 метров.		3
	стоятельная	1. Подбор упражнений на расслабление мышц и	2	
	а студентов	растягивание	-	
pwoor	Тема 2.4	Бег на длинные и средние дистанции		
Прак	т.занятия	Бет на длиниве и средние дистанции	3	
	эжание учебного	материала		
1	ОРУ в парах	In the primary		2
2		еговые и прыжковые упражнения.		2
3		д длинные дистанции.		2
4	Кросс 1000 мет			3
5		а расслабление мышц, растягивание		2
	т э пражнения не стоятельная	1. Упражнения общей физической подготовки	2	
	а студентов	тодготовки	2	
Paooi	Тема 2.5.	Упражнения на развитие координационных способностей		
Ппак	т.занятия	тримпония на развитие поординационных опосооностей	3	
	ожание учебного	материала	2	
1	Упражнения О			1
				-

2	Специальные бе	еговые и прыжковые упражнения		2			
3	Челночный бег		3				
4	Командные подвижные игры: «Снайпер». «Пионербол»						
	Самостоятельная 1. Подбор и выполнение прыжковых упражнений 1,5						
	а студентов	1. Подоор и выполнение прыжковых упражнении	1,5				
рисст	Тема 2.6.	Упражнения на развитие силы и выносливости					
Прак	т.занятия	2 ilpunitettiin tiu pusitititie etsiisi ti aastioosiitaootti	3				
_	жание учебного	материала	3				
<u>содер</u>	•	еских качеств методом круговой тренировки.		2			
2	•	1,4		3			
	Прыжок в длин						
3		вижные игры: «Охотники и утки», «Пионербол»		2			
4	Скиппинг			2			
	стоятельная	1. Ознакомление правилами игры «Охотники и утки» и	1				
работа	а студентов	«Пионербол»					
	Тема 2.7	Гимнастика. Основные элементы акробатики.					
Практ	т.занятия		1				
Содер	жание учебного	материала					
1	Строевые упраж	кнения: приемы построения, перестроения и смыкания.		1			
2	ОРУ типа заряд			1			
3		щей физической подготовки		2			
4		енты акробатики		2			
5		ловища из положения лежа		2			
6	Подвижные игр			3			
_	тодвижные игр	1. Поднимание туловища из положения лёжа	1,5	3			
	а студентов	2. Упражнения ОФП	1,5				
раоот	Тема 2.8	*					
Пиохи		Элементы акробатики, скиппинг	2				
_	т.занятия		3				
	жание учебного	*		2			
1		кнения: приемы построения, перестроения и смыкания		2			
2		ки и для подвижности в суставах		1			
3	Элементы акро вперед.	обатики: группировки, перекаты, стойки, «мост», кувырок		2*			
4	-	ловища из положения, лежа за 1 мин		3			
5	Скиппинг	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		2			
6	Игровой калейд	поскоп		2			
	стоятельная	1. Прыжки через скакалку	1,5				
	а студентов	2. Упражнения на растягивание					
Puese	Тема 2.9.	Опорный прыжок и элементы акробатики					
Прак	т.занятия	опорным прыжек и элементы икроватики	3				
_	жание учебного	материала	3				
<u>Содер</u>	ОРУ со скакалк		+	1			
2		скакалку за 1 мин	+	3			
3		ание элементов акробатики.	+	2			
4		1	1	1			
		нения опорного прыжка (вскок на колени).	+	2			
5 Coverage		ание командных действий в пионерболе.	1	<u> </u>			
	стоятельная	1. Прыжки через скакалку	1 1				
paoora	а студентов	2. Подбор и выполнение упражнений на мышцы					
	T 4 10	брюшного пресса	1				
	Тема 2.10.	Полоса препятствий с элементами гимнастики					
_	т.занятия		3				
	жание учебного						
1	ОРУ в движени		1	1			
2	Полоса препятс			2			
3	Элементы акроб			3			
4	Техника выполн	ения опорного прыжка		1			

Токовенной при по в по	5	Полвижные игр	ры и игры на внимание		2
Прикизанития 2 Подбор игр на внимание 3 1 1 1 1 1 1 1 1 1			*	1	<i></i>
Темя 2.11 Приемы дазания и элементы акробатики Практ занятия 3			•	1	
Практ. завития 3 1 1 1 1 1 1 1 1 1	paoor		1 1		
Острожание учебного материала 1 ОРУ на гизнастических скамейках. Упражнения для мышц брюшного пресса и с пины. 1 2 1 ОРУ на гизнастических скамейка, стенка, канат). 2 1 2 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3	Пром		приемы лазания и элементы акрооатики	2	
1 ОРУ на гимивастических скамейках. Упражнения для мылиц брюнного пресса и синим. 1 2 Приемы дазания (скамейка, стенка, канат). 2 3 Элементы акробатики. 2 4 Наклон перед из положения стоя на гимнастической скамье 3 5 Опорный прыжок 2 6 Подвижные игры. 2 Самостоятельная работа студентов 1. Упражнения для мылиц брюшного пресса, спины работа студентов 1 Тема 2.12 Размити филика и на координацию одижений. 1 Практ занятия 3 Солержание учебного материала 1 1 ОРУ типа ритмики и на координацию движений. 1 1 2 Приемы дазания 2 1 3 Подативание из виса на высокой перекладине (юноши), на низкой перекладине (девушки) (количество раз) 3 4 Скипинит 2 2 5 Подвижные игры с мячами и на вимание 2 2 Самостоятельная 1. Подвижные игры. Волейбол: Упражнения по усвоению техники владения мячам. 3 1 Практ-занятия 2 2	_			3	
и спины 2 1 Приемы дазания (скамейка, стенка, канат). 2 3 3 3 3 3 3 5 5 6 6 1 1 1 1 1 2 2 2 3 3 5 5 6 6 1 1 1 1 1 1 1 2 2 2			•		1
2 Приемы дазания (скамейка, стенка, канат). 2 3 3 3 3 4 Наклон перед из положения стоя на гимнастической скамые 3 3 5 0 0 0 0 0 0 0 0 0	1		гических скамеиках. У пражнения для мышц орюшного пресса		1
3 Элементы акробатики. 2 4 Наклон перед из положения стоя на гимнастической скамье 3 5 Опорный прыжок 2 6 Подвижные игры. 2 2 Самостоятельная работа студентов 1 2 Тема 2.12 Развитие физических качеств средствами гимнастики 1 1 1 1 2 Тема 2.12 1 Развитие физических качеств средствами гимнастики 1 2 Требования при проведении подвижных игр 2 1 1 1 2 Трекамие учебного материала 3 1 1 2 1 Приемы лазания 2 3 1 Подтигивание и и ва координациона 3 4 Скиплинг 2 5 1 Подвижные игры с мачами и на винмание 2 6 2 1 Подвижные игры с мачами и на винмание 2 6 1 Подвижные игры с мачами и на режене игры как средство физического воспитания 1 1 Практ занятия 2			(<u>V</u>		2
Наклон перед из положения стоя на гимнастической скамье 2		_	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		
5 Опорный прыжок 2 6 Подвижные игры. 2 2 Самостоятельная работа студентов 1. Упражнения для мышц брюшного пресса, спины 1 1 2 Тема 2.12 Развитие физических качеств средствами гимнастики 1 Практ-занятия 3 Содержание учебного материала 1 1 ОРУ типа ритмики и на координацию движений. 1 1 2 Приемы лазания 2 2 3 Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), на низкой перекладине (сверждине) (кончество раз) 3 4 Скиплинг 2 2 4 Скиплинг 2 2 4 Скиплинг 2 2 5 Подвижные игры с мячами и на внимание 2 2 6 Подвижные игры с мячами и на внимание 2 2 6 Самостоятельная работа студентов 3 2 1 ОРУ с мячами 3 2 2 Стойка волейболиста, перемещения мячом. 3 2 2		•			
6 Подвижные игры. 2 Самостоятельная работа студентов разонательная при роводении подвижных игр 1 Тема 2.12 Развитие физических качеств средствами гимнастики Практъзанятия 3 Содержание учебного материала 1 1 ОРУ типа ритмики и на координацию движений. 1 2 Приемы лазания 2 3 Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), на низкой 3 4 Скиппинг 2 5 Подвижные игры с мячами и на внимание 2 5 Подвижные игры с мячами и на внимание 2 2 Томоготоятельная 1. Подвижные игры как средство физического воспитания 1 пработа студентов Тема 2.13 Спортивные игры. Волейбол: Упражнения по усвоению техники владения мячом. 3 Практ занятия 3 2 Содержание учебного материала 2 2 1 ОРУ с мячами 2 2 3 Прием и передача мяча над собой, в парах 2 2 4 Игры с элементами волейбола: Прием и передача мяча сверху, снизу над собой и в					
Самостоятельная работа студентов 1. Упражнения для мышц брюпного пресса, спины 1 2. Требования при проведении подвижных игр					
работа студентов 2. Требования при проведении подвижных игр Тема 2.12 Развитие физических качеств средствами гимнастики Практ: занятия 3 1 ОРУ типа ригмики и на координацию движений. 1 2 Привы дазания 2 3 Подтягивание из виса на высокой перекладине (конопи), на низкой 3 4 Скиппииг 2 5 Подвижные игры с мячами и на внимание 2 Самостоятельная работа студентов 1. Подвижные игры. Волейбол: Упражнения по усвоению Тема 2.13 Спортивные игры. Волейбол: Упражнения по усвоению Тракт: занятия 3 Солержание учебного материала 2 1 ОРУ с мячами 2 2 Стойка волейболиста, перемещения по плопадке 2 3 Прык и передача мяча над собой, в парах 2 4 Игры с элементами волейбола 2 Самостоятельная 1. Влияне игровых упражнений на координационные провод упражнений					2
Тема 2.12 Развитие физических качеств средствами гимнастики 3 Практ. занятия 3 1 ОРУ типа ритмики и на координацию движений. 1 2 Приемы дазания 2 3 Подтятивание из виса на высокой перекладине (юноши), на низкой перекладине (девушки) (количество раз) 3 4 Скипшип 2 5 Подвижные штры с мячами и на внимание 2 Самостоятельная 1. Подвижные штры как средство физического воспитания работа студентов 1 Тема 2.13 Спортивные игры. Волейбол: Упражнения по усвоению техники владения мячом. Практ. занятия 3 1 ОРУ с мячами 2 2 Стойка волейболиста, перемещения по площадке 2 3 Прием и передача мяча нат собой, в парах 2 4 Игры с элементами волейбола 2 2 Самостоятельная 1. Влияние игровых упражнений на координационные 1 Тема 2.14. Волейбол: Прием и передача мяча сверху, снизу, подача мяча 3 Прект. занятия 3 Содержание учебного материала 1<				1	
Практ:занятия	работ				
Содержание учебного материала 1			Развитие физических качеств средствами гимнастики		
1 ОРУ типа ритмики и на координацию движений. 1 2 Приемы дазания 2 3 Подтятивание из виса на высокой перекладине (оноши), на низкой перекладине (девушки) (количество раз) 3 4 Скиппинг 2 5 Подвижные игры с мячами и на внимание 2 Самостоятельная работа студентов 1. Подвижные игры как средство физического воспитания 1 Тема 2.13 Спортивные игры. Волейбол: Упражнения по усвоению техники владения мячом. 3 Спортивные игры. Волейбол: Упражнения по усвоению техники владения мячом. 3 Тема 2.13 Спортивные игры. Волейбол: Упражнения по усвоению техники владения мячом. 1 ОРУ с мячами 2 2 Стойка волейболиста, перемещения по площадке 2 3 Прием и передача мяча над собой, в парах 2 4 Игры с элементами волейбола 2 Самостоятельная работа студентов способности 1 1 Тема 2.14 Волейбол: Прием и передача мяча сверху, снизу, подача мяча 3 Практ: занятия 3 3 Солержание учебного материала 1				3	
2 Присмы лазания 2 Подтягивание из виса на высокой перекладине (юнопии), на низкой 3 перекладине (девушки) (количество раз) 2 1 Подвижные игры с мячами и на внимание 2 2 1 Подвижные игры с мячами и на внимание 2 2 1 Подвижные игры с мячами и на внимание 2 2 1 Подвижные игры как средство физического воспитания работа студентов 1 Подвижные игры как средство физического воспитания работа студентов 2 1 Подвижные игры волейбол: Упражнения по усвоению техники владения мячом. 3 Содержание учебного материала 2 Стойка волейболиста, перемещения по площадке 2 2 Стойка волейболиста, перемещения по площадке 2 2 Тойка волейболиста, перемещения по площадке 2 2 1 Прием и передача мяча над собой, в парах 2 2 1 Ирув с элементами волейбола 2 1 Практ занятия 3 Спортивные игры как средство упражнений на координационные 1 Практ занятия 3 Содержание учебного материала 2 Премениения по площадке. Разметка площадки 2 1 Перемещения по площа вкак средство организации активного 2 1 Практ занятия 3 Спортивные игры как средство организации активного 2 1 Практ занятия 3 Практ занятия права подача 2 Практ занятия подача 2 Практ занятия подача 2 Практ занятия по	Содер	•	*		
Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), на низкой перекладине (девушки) (количество раз)	1		•		1
перекладине (девушки) (количество раз) 2	2	Приемы лазани	Я		2
4 Скиппинг 2 5 Подвижные игры с мячами и на внимание 2 Самостоятельная работа студентов 1. Подвижные игры как средство физического воспитания работа студентов 1 Тема 2.13 Спортивные игры. Волейбол: Упражнения по усвоению техники владения мячом. Практ.занятия 3 Солержание учебного материала 1 ОРУ с мячами 2 2 Стойка волейболиста, перемещения по площадке 2 3 Прием и передача мяча над собой, в парах 2 4 Игры с элементами волейбола 2 Самостоятельная работа студентов 1. Влияние игровых упражнений на координационные 1 Тема 2.14. Волейбол: Прием и передача мяча сверху, снизу, подача мяча Практ. занятия 3 Содержание учебного материала 2 1 ОРУ в движении 2 2 Перемещения по площадке. Разметка площадки 2 3 Прием и передача мяча сверху, снизу над собой и в парах 2 4 Нижняя прямая подача 2 4 Нижняя прямая подача	3	Подтягивание и	из виса на высокой перекладине (юноши), на низкой		3
5 Подвижные игры с мячами и на внимание 2 Самостоятельная работа студентов 1. Подвижные игры как средство физического воспитания работа студентов 1 Тема 2.13 Спортивные игры. Волейбол: Упражнения по усвоению техники владения мячом. Практ.занятия 3 Содержание учебного материала 2 1 ОРУ с мячами 2 2 Стойка волейболиста, перемещения по площадке 2 3 Прием и передача мяча над собой, в парах 2 4 Игры с элементами волейбола 2 Самостоятельная 1. Влияние игровых упражнений на координационные 1 практ.занятия 3 Содержание учебного материала 3 1 ОРУ в движении 2 2 Перемещения по площадке. Разметка площадки 2 3 Прием и передача мяча сверху, снизу над собой и в парах 2 4 Нижняя прямая подача 2 5 Учебная игра с элементами волейбола. 2 Самостоятельная 1. Спортивные игры как средство организации активного работа студентов 2 Тема 2.15		перекладине (де	евушки) (количество раз)		
Самостоятельная работа студентов 1. Подвижные игры как средство физического воспитания 1 Тема 2.13 Спортивные игры. Волейбол: Упражнения по усвоению техники владения мячом. 3 Практ.занятия 3 Содержание учебного материала 2 1 ОРУ с мячами 2 2 2 Стойка волейболиста, перемещения по площадке 2 2 3 Прием и передача мяча над собой, в парах 2 2 4 Игры с элементами волейбола 2 2 Самостоятельная работа студентов 1. Влияние игровых упражнений на координационные 1 2 Тема 2.14. Волейбол: Прием и передача мяча сверху, снизу, подача мяча 3 3 3 Содержание учебного материала 2 1 ОРУ в движении 2 2 2 Перемещения по площадке. Разметка площадки 2 2 3 Прием и передача мяча сверху, снизу над собой и в парах 2 2 4 Нижняя прямая подача 2 2 5 Учебная игра с элементами волейбола. 2 2 1 <	4	Скиппинг			2
Самостоятельная работа студентов 1. Подвижные игры как средство физического воспитания работа студентов 1 Тема 2.13 Спортивные игры. Волейбол: Упражнения по усвоению техники владения мячом. 3 Практ.занятия 3 Содержание учебного материала 2 1 ОРУ с мячами 2 2 2 Стойка волейболиста, перемещения по площадке 2 2 3 Прием и передача мяча над собой, в парах 2 2 4 Игры с элементами волейбола 2 2 Самостоятельная работа студентов 1. Виляние игровых упражнений на координационные пособности 1 2 Тема 2.14. Волейбол: Прием и передача мяча сверху, снизу, подача мяча 3 3 Содержание учебного материала 3 2 1 ОРУ в движении 2 2 2 Премещения по площадке. Разметка площадки 2 2 3 Прием и передача мяча сверху, снизу над собой и в парах 2 2 4 Нижияя прямая подача 2 2 4 Нижияя прямая подача 3 2 <tr< td=""><td>5</td><td>Подвижные игр</td><td>ы с мячами и на внимание</td><td></td><td>2</td></tr<>	5	Подвижные игр	ы с мячами и на внимание		2
Тема 2.13 Спортивные игры. Волейбол: Упражнения по усвоению техники владения мячом. 3 Практ:занятия 3 Содержание учебного материала 2 1 ОРУ с мячами 2 2 Стойка волейболиста, перемещения по площадке 2 3 Прием и передача мяча над собой, в парах 2 4 Игры с элементами волейбола 2 Самостоятельная 1. Влияние игровых упражнений на координационные 1 способности 1 Волейбол: Прием и передача мяча сверху, снизу, подача мяча Практ.занятия 3 3 Содержание учебного материала 2 1 ОРУ в движении 2 2 Перемещения по площадке. Разметка площадки 2 3 Прием и передача мяча сверху, снизу над собой и в парах 2 4 Нижняя прямая подача 2 5 Учебная шгра с элементами волейбола. 2 Самостоятельная 1. Спортивные игры как средство организации активного отдыха. 2 Практ.занятия 3 Содержание учебного материала 3	Самос	стоятельная	1. Подвижные игры как средство физического воспитания	1	
Тема 2.13 Спортивные игры. Волейбол: Упражнения по усвоению техники владения мячом. 3 Практ:занятия 3 Содержание учебного материала 2 1 ОРУ с мячами 2 2 Стойка волейболиста, перемещения по площадке 2 3 Прием и передача мяча над собой, в парах 2 4 Игры с элементами волейбола 2 Самостоятельная 1. Влияние игровых упражнений на координационные 1 способности 1 Волейбол: Прием и передача мяча сверху, снизу, подача мяча Практ.занятия 3 3 Содержание учебного материала 2 1 ОРУ в движении 2 2 Перемещения по площадке. Разметка площадки 2 3 Прием и передача мяча сверху, снизу над собой и в парах 2 4 Нижняя прямая подача 2 5 Учебная шгра с элементами волейбола. 2 Самостоятельная 1. Спортивные игры как средство организации активного отдыха. 2 Практ.занятия 3 Содержание учебного материала 3	работ	а студентов			
Практ.занятия 2 2 2 Стойка волейболиста, перемещения по площадке 2 3 Прием и передача мяча над собой, в парах 2 2 2 Игры с элементами волейбола 2 2 2 2 2 2 2 2 2			Спортивные игры. Волейбол: Упражнения по усвоению		
Практ.занятия 3 Содержание учебного материала 2 1 ОРУ с мячами 2 2 Стойка волейболиста, перемещения по площадке 2 3 Прием и передача мяча над собой, в парах 2 4 Игры с элементами волейбола 2 Самостоятельная работа студентов 1. Влияние игровых упражнений на координационные способности 1 Практ.занятия 3 Содержание учебного материала 3 1 ОРУ в движении 2 2 Перемещения по площадке. Разметка площадки 2 3 Прием и передача мяча сверху, снизу над собой и в парах 2 4 Нижняя прямая подача 2 5 Учебная игра с элементами волейбола. 2 Самостоятельная 1. Спортивные игры как средство организации активного работа студентов отдыха. 2 1 ОРУ на 2.15 Волейбол: Комбинационные действия для владения мячом 3 Практ.занятия 3 Содержание учебного материала 2 1 ОРУ на месте 2 2 Прием					
1 ОРУ с мячами 2 2 Стойка волейболиста, перемещения по площадке 2 3 Прием и передача мяча над собой, в парах 2 4 Игры с элементами волейбола 2 Самостоятельная работа студентов способности 1. Влияние игровых упражнений на координационные способности 1 Тема 2.14. Волейбол: Прием и передача мяча сверху, снизу, подача мяча Практ. занятия 3 Содержание учебного материала 2 1 ОРУ в движении 2 2 Перемещения по площадке. Разметка площадки 2 3 Прием и передача мяча сверху, снизу над собой и в парах 2 4 Нижняя прямая подача 2 5 Учебная игра с элементами волейбола. 2 Самостоятельная растериала 1. Спортивные игры как средство организации активного работа студентов отдыха. 2 Тема 2.15 Волейбол: Комбинационные действия для владения мячом 3 Практ. занятия 3 Содержание учебного материала 2 1 ОРУ на месте 2 2 Прием – передач	Прак	т.занятия		3	
1 ОРУ с мячами 2 2 Стойка волейболиста, перемещения по площадке 2 3 Прием и передача мяча над собой, в парах 2 4 Игры с элементами волейбола 2 Самостоятельная работа студентов способности 1. Влияние игровых упражнений на координационные способности 1 Тема 2.14. Волейбол: Прием и передача мяча сверху, снизу, подача мяча Практ. занятия 3 Содержание учебного материала 2 1 ОРУ в движении 2 2 Перемещения по площадке. Разметка площадки 2 3 Прием и передача мяча сверху, снизу над собой и в парах 2 4 Нижняя прямая подача 2 5 Учебная игра с элементами волейбола. 2 Самостоятельная растериала 1. Спортивные игры как средство организации активного работа студентов отдыха. 2 Тема 2.15 Волейбол: Комбинационные действия для владения мячом 3 Практ. занятия 3 Содержание учебного материала 2 1 ОРУ на месте 2 2 Прием – передач	_		материала		
2 Стойка волейболиста, перемещения по площадке 2 3 Прием и передача мяча над собой, в парах 2 4 Игры с элементами волейбола 2 Самостоятельная работа студентов 1. Влияние игровых упражнений на координационные способности 1 Тема 2.14. Волейбол: Прием и передача мяча сверху, снизу, подача мяча 3 Практ.занятия 3 Содержание учебного материала 2 1 ОРУ в движении 2 2 Перемещения по площадке. Разметка площадки 2 3 Прием и передача мяча сверху, снизу над собой и в парах 2 4 Нижняя прямая подача 2 5 Учебная игра с элементами волейбола. 2 Самостоятельная 1. Спортивные игры как средство организации активного отдыха. 2 Тема 2.15 Волейбол: Комбинационные действия для владения мячом 3 Практ. занятия 3 2 Содержание учебного материала 2 1 1 ОРУ на месте 2 2 Прием – передача мяча сверху, снизу над собой, в парах. 2 3 Нижняя прямая подача 2			1		2
3 Прием и передача мяча над собой, в парах 2 4 Игры с элементами волейбола 2 Самостоятельная работа студентов 1. Влияние игровых упражнений на координационные способности 1 Тема 2.14. Волейбол: Прием и передача мяча сверху, снизу, подача мяча Практ.занятия 3 Содержание учебного материала 2 1 ОРУ в движении 2 2 Перемещения по площадке. Разметка площадки 2 3 Прием и передача мяча сверху, снизу над собой и в парах 2 4 Нижняя прямая подача 2 5 Учебная игра с элементами волейбола. 2 Самостоятельная 1. Спортивные игры как средство организации активного отдыха. 2 Тема 2.15 Волейбол: Комбинационные действия для владения мячом Практ:занятия 3 Содержание учебного материала 2 2 1 ОРУ на месте 2 2 Прием – передача мяча сверху, снизу над собой, в парах. 2 3 Нижняя прямая подача 2 4 Учебная игра с элементами волейбола. 2 </td <td>2</td> <td></td> <td>олиста, перемешения по плошалке</td> <td></td> <td>2</td>	2		олиста, перемешения по плошалке		2
4 Игры с элементами волейбола 2 Самостоятельная работа студентов 1. Влияние игровых упражнений на координационные способности 1 Тема 2.14. Волейбол: Прием и передача мяча сверху, снизу, подача мяча Практ.занятия 3 Содержание учебного материала 1 ОРУ в движении 2 2 Перемещения по площадке. Разметка площадки 2 3 Прием и передача мяча сверху, снизу над собой и в парах 2 4 Нижняя прямая подача 2 5 Учебная игра с элементами волейбола. 2 Самостоятельная работа студентов отдыха. 1. Спортивные игры как средство организации активного работа студентов отдыха. 2 Практ.занятия 3 Содержание учебного материала 3 1 ОРУ на месте 2 2 Прием – передача мяча сверху, снизу над собой, в парах. 2 3 Нижняя прямая подача 2 4 Учебная игра с элементами волейбола. 2 Самостоятельная 1. Основные правила игры в волейбол 2					
Самостоятельная работа студентов 1. Влияние игровых упражнений на координационные способности 1 Тема 2.14. Волейбол: Прием и передача мяча сверху, снизу, подача мяча 3 Практ.занятия 3 Содержание учебного материала 2 1 ОРУ в движении 2 2 Перемещения по площадке. Разметка площадки 2 3 Прием и передача мяча сверху, снизу над собой и в парах 2 4 Нижняя прямая подача 2 5 Учебная игра с элементами волейбола. 2 Самостоятельная работа студентов 1. Спортивные игры как средство организации активного отдыха. 2 Тема 2.15 Волейбол: Комбинационные действия для владения мячом 3 Практ.занятия 3 Содержание учебного материала 2 1 ОРУ на месте 2 2 Прием – передача мяча сверху, снизу над собой, в парах. 2 3 Нижняя прямая подача 2 4 Учебная игра с элементами волейбола. 2 Самостоятельная 1. Основные правила игры в волейбол 2					
работа студентов способности Тема 2.14. Волейбол: Прием и передача мяча сверху, снизу, подача мяча Практ.занятия 3 Содержание учебного материала 2 1 ОРУ в движении 2 3 Прием и передача мяча сверху, снизу над собой и в парах 2 4 Нижняя прямая подача 2 5 Учебная игра с элементами волейбола. 2 Самостоятельная работа студентов 1. Спортивные игры как средство организации активного отдыха. 2 Тема 2.15 Волейбол: Комбинационные действия для владения мячом Практ.занятия 3 Содержание учебного материала 3 Содержание учебного материала 2 1 ОРУ на месте 2 1 2 Прием – передача мяча сверху, снизу над собой, в парах. 2 3 Нижняя прямая подача 2 4 Учебная игра с элементами волейбола. 2 Самостоятельная 1. Основные правила игры в волейбол 2				1	
Тема 2.14. Волейбол: Прием и передача мяча сверху, снизу, подача мяча Практ.занятия 3 Содержание учебного материала 2 1 ОРУ в движении 2 2 Перемещения по площадке. Разметка площадки 2 3 Прием и передача мяча сверху, снизу над собой и в парах 2 4 Нижняя прямая подача 2 5 Учебная игра с элементами волейбола. 2 Самостоятельная работа студентов отдыха. 1. Спортивные игры как средство организации активного отдыха. Тема 2.15 Волейбол: Комбинационные действия для владения мячом Практ.занятия Содержание учебного материала 3 1 ОРУ на месте 2 2 Прием – передача мяча сверху, снизу над собой, в парах. 2 3 Нижняя прямая подача 2 4 Учебная игра с элементами волейбола. 2 Самостоятельная 1. Основные правила игры в волейбол 2				1	
Мяча Практ.занятия 3	paoor				
Практ.занятия 3 1 ОРУ в движении 2 2 Перемещения по площадке. Разметка площадки 2 3 Прием и передача мяча сверху, снизу над собой и в парах 2 4 Нижняя прямая подача 2 5 Учебная игра с элементами волейбола. 2 Самостоятельная работа студентов отдыха. 1. Спортивные игры как средство организации активного отдыха. 2 Практ.занятия 3 3 Содержание учебного материала 3 3 1 ОРУ на месте 2 2 Прием – передача мяча сверху, снизу над собой, в парах. 2 3 Нижняя прямая подача 2 4 Учебная игра с элементами волейбола. 2 Самостоятельная 1. Основные правила игры в волейбол 2		1 CM 2.14.			
Содержание учебного материала 2 1 ОРУ в движении 2 2 Перемещения по площадке. Разметка площадки 2 3 Прием и передача мяча сверху, снизу над собой и в парах 2 4 Нижняя прямая подача 2 5 Учебная игра с элементами волейбола. 2 Самостоятельная работа студентов отдыха. 1. Спортивные игры как средство организации активного отдыха. 2 Тема 2.15 Волейбол: Комбинационные действия для владения мячом 3 Практ.занятия 3 3 Содержание учебного материала 2 1 ОРУ на месте 2 2 Прием – передача мяча сверху, снизу над собой, в парах. 2 3 Нижняя прямая подача 2 4 Учебная игра с элементами волейбола. 2 Самостоятельная 1. Основные правила игры в волейбол 2	Прак	т занятия	IMA IW	3	
1 ОРУ в движении 2 2 Перемещения по площадке. Разметка площадки 2 3 Прием и передача мяча сверху, снизу над собой и в парах 2 4 Нижняя прямая подача 2 5 Учебная игра с элементами волейбола. 2 Самостоятельная работа студентов отдыха. 1. Спортивные игры как средство организации активного отдыха. 2 Тема 2.15 Волейбол: Комбинационные действия для владения мячом 3 Практ.занятия 3 Содержание учебного материала 2 1 ОРУ на месте 2 2 Прием – передача мяча сверху, снизу над собой, в парах. 2 3 Нижняя прямая подача 2 4 Учебная игра с элементами волейбола. 2 Самостоятельная 1. Основные правила игры в волейбол 2			материала	3	
2 Перемещения по площадке. Разметка площадки 2 3 Прием и передача мяча сверху, снизу над собой и в парах 2 4 Нижняя прямая подача 2 5 Учебная игра с элементами волейбола. 2 Самостоятельная работа студентов отдыха. 1. Спортивные игры как средство организации активного отдыха. 2 Тема 2.15 Волейбол: Комбинационные действия для владения мячом 3 Практ.занятия 3 Содержание учебного материала 2 1 ОРУ на месте 2 2 Прием – передача мяча сверху, снизу над собой, в парах. 2 3 Нижняя прямая подача 2 4 Учебная игра с элементами волейбола. 2 Самостоятельная 1. Основные правила игры в волейбол 2	1		1		2
3 Прием и передача мяча сверху, снизу над собой и в парах 2 4 Нижняя прямая подача 2 5 Учебная игра с элементами волейбола. 2 Самостоятельная работа студентов отдыха. 1. Спортивные игры как средство организации активного отдыха. 2 Тема 2.15 Волейбол: Комбинационные действия для владения мячом 3 Практ.занятия 3 Содержание учебного материала 2 1 ОРУ на месте 2 2 Прием – передача мяча сверху, снизу над собой, в парах. 2 3 Нижняя прямая подача 2 4 Учебная игра с элементами волейбола. 2 Самостоятельная 1. Основные правила игры в волейбол 2	2				
4 Нижняя прямая подача 2 5 Учебная игра с элементами волейбола. 2 Самостоятельная работа студентов отдыха. 1. Спортивные игры как средство организации активного отдыха. 2 Тема 2.15 Волейбол: Комбинационные действия для владения мячом Практ занятия 3 Содержание учебного материала 2 1 ОРУ на месте 2 2 Прием – передача мяча сверху, снизу над собой, в парах. 2 3 Нижняя прямая подача 2 4 Учебная игра с элементами волейбола. 2 Самостоятельная 1. Основные правила игры в волейбол 2	-	•			
5 Учебная игра с элементами волейбола. 2 Самостоятельная работа студентов отдыха. 1. Спортивные игры как средство организации активного отдыха. 2 Тема 2.15 Волейбол: Комбинационные действия для владения мячом 3 Практ.занятия 3 Содержание учебного материала 2 1 ОРУ на месте 2 2 Прием – передача мяча сверху, снизу над собой, в парах. 2 3 Нижняя прямая подача 2 4 Учебная игра с элементами волейбола. 2 Самостоятельная 1. Основные правила игры в волейбол 2					
Самостоятельная работа студентов 1. Спортивные игры как средство организации активного отдыха. 2 Тема 2.15 Волейбол: Комбинационные действия для владения мячом 3 Практ.занятия 3 Содержание учебного материала 2 1 ОРУ на месте 2 2 Прием – передача мяча сверху, снизу над собой, в парах. 2 3 Нижняя прямая подача 2 4 Учебная игра с элементами волейбола. 2 Самостоятельная 1. Основные правила игры в волейбол 2		•			
работа студентов отдыха. Тема 2.15 Волейбол: Комбинационные действия для владения мячом Практ.занятия 3 Содержание учебного материала 2 1 ОРУ на месте 2 2 Прием – передача мяча сверху, снизу над собой, в парах. 2 3 Нижняя прямая подача 2 4 Учебная игра с элементами волейбола. 2 Самостоятельная 1. Основные правила игры в волейбол 2					<u></u>
Тема 2.15 Волейбол: Комбинационные действия для владения мячом Практ.занятия 3 Содержание учебного материала 2 1 ОРУ на месте 2 2 Прием – передача мяча сверху, снизу над собой, в парах. 2 3 Нижняя прямая подача 2 4 Учебная игра с элементами волейбола. 2 Самостоятельная 1. Основные правила игры в волейбол 2				2	
Практ.занятия 3 Содержание учебного материала 2 1 ОРУ на месте 2 2 Прием – передача мяча сверху, снизу над собой, в парах. 2 3 Нижняя прямая подача 2 4 Учебная игра с элементами волейбола. 2 Самостоятельная 1. Основные правила игры в волейбол 2	раоот				
Содержание учебного материала 1 ОРУ на месте 2 2 Прием – передача мяча сверху, снизу над собой, в парах. 2 3 Нижняя прямая подача 2 4 Учебная игра с элементами волейбола. 2 Самостоятельная 1. Основные правила игры в волейбол 2	П		волеиоол: комоинационные деиствия для владения мячом	2	
1 ОРУ на месте 2 2 Прием – передача мяча сверху, снизу над собой, в парах. 2 3 Нижняя прямая подача 2 4 Учебная игра с элементами волейбола. 2 Самостоятельная 1. Основные правила игры в волейбол 2				3	
2 Прием – передача мяча сверху, снизу над собой, в парах. 2 3 Нижняя прямая подача 2 4 Учебная игра с элементами волейбола. 2 Самостоятельная 1. Основные правила игры в волейбол 2	T .		материала		
3 Нижняя прямая подача 2 4 Учебная игра с элементами волейбола. 2 Самостоятельная 1. Основные правила игры в волейбол 2			- ··		
4 Учебная игра с элементами волейбола. 2 Самостоятельная 1. Основные правила игры в волейбол 2					
Самостоятельная 1. Основные правила игры в волейбол 2	1 2	Нижняя прямая			
	-	•			
работа студентов	4	Учебная игра с			2
	4 Самос	Учебная игра с стоятельная		2	2

	Тема 2.16	Волейбол: Комбинационные действия на игровой площадке		
Прав	ст.занятия	3		
Соде	ржание учебного			
1	ОРУ с волейбо.	льными мячами в парах		2
2	Прием – переда	ча мяча сверху, снизу над собой, в парах.		2
3	Различные видь	и подач		2
4	Комбинационни	ые действия в волейболе		2
Само	стоятельная	1. Правила судейства игры в волейбол	1	
работ	га студентов			
	Тема 2.17.	Баскетбол: Передачи мяча, ведение и броски по кольцу		
Прав	ст.занятия		3	
Соде	ржание учебного	материала		
1	Жонглирование	МОРКМ		1
2	Передачи мяча	в парах		2
3	Ведение мяча ш	агом и бегом.		2
4	Броски по колы	ıy.		2
5	Правила индивидуальной опеки игрока.			2
6	Командные дей	ствия в нападении.		2
Само	Самостоятельная 1. Основные правила игры в баскетбол		1	
работ	га студентов			
Тема 2.18. Баскетбол: Комбиниров		Баскетбол: Комбинированные упражнения для		
		совершенствования техники владения мячом		
Прав	ст.занятия		4	
Соде	ржание учебного	материала		
1	Упражнения с	мячами в движении		1
2	Ведение мяча (г	робежки, двойное ведение, фолы)		1
3	Броски по колы	ıy.		2
4	Учебная игра.			2
Само	стоятельная	1. Правила судейства игры в баскетбол	1	
работ	работа студентов			
	Тема 2.19	Выявление уровня освоения контрольных нормативов		
		по разделам программы		
	ст.занятия		2	
Соде	ржание учебного	*		
1	Зачетное занят	ие		3

1 курс 2 семестр

	тем	Наименование разделов и тем Содержание учебного материала: лекции, семинарские (практические) занятия; лабораторные и контрольные работы;	часов	Уровень освоения
		самостоятельная работа обучающихся (если предусмотрены)		
	1	2	3	4
Раздел	ı 1.	Теоретический		
	Тема 1.1.	Лыжная подготовка в системе физического воспитания		
Лекции	И		3	
Содеря	кание учебного	материала		
1	Влияние заняти	й по лыжной подготовке на органы и системы человека		1
2	Особенности ли	чной гигиены при занятиях на лыжах		2
3	Предупреждени	е переохлаждений и обморожений, заболеваний и травм при		1
	занятиях на све	жем воздухе		
4	Техника безопа	сности на уроках лыжной подготовки		2
5	Принцип учета	метеорологических условий и режима занятий		2
Самост	гоятельная	1. Подбор одежды и инвентаря при занятиях на лыжах	1,5	

работ	га студентов			
pwoor	Тема 1.2.	Использование лыжной подготовки в физкультурно-		
		оздоровительной деятельности для укрепления здоровья		
Лекці	ии		1	
Содер	ржание учебного	материала		
1		изкультурно-оздоровительной деятельности		1
2	Виды физкульт здоровья	урно-оздоровительной деятельности для укрепления		2
3		общения к физкультурно-оздоровительной деятельности		1
4		метеорологических условий и режима занятий		2
Само	стоятельная	1. Знание алгоритма участия в физкультурно-	1,5	
работ	а студентов	оздоровительной деятельности	ŕ	
Разде		Практический		
	Тема 2.1.	Лыжная подготовка. Основные способы передвижения на		
		лыжах		
Прак	т.занятия		2	
Содер	ржание учебного			
1		оски лыж. Строевые команды с лыжами и на лыжах		1
2		я освоения способов передвижения		2
3		ка, скользящий шаг.		2
4	Способы подъ «ёлочкой».	ема на лыжах: ступающим шагом, «полуёлочкой» и		2
5	Спуски на лыж	ах в основной, высокой и низкой стойках		2
6	Передвижения	на лыжах с равномерной скоростью слабой и средней		2
	интенсивности:	для юношей – до 3 км, для девушек – до 2 км		
Само	стоятельная	1. Подготовка лыжного инвентаря к занятиям (смазка лыж)	1,5	
работ	а студентов			
	Тема 2.2.	Упражнения для освоения способов передвижения на лыжах		
Прак	т.занятия		3	
Содер	ржание учебного	материала		
1	Упражнения на	а лыжах с палками: скользящий шаг с движением рук и		1
		ок за середину, скользящий шаг с постановкой палок на снег		
2	Повороты на м лыжу назад.	иесте: переступая вокруг пяток и носков лыж, махом через		2
3	Способы подъе	мов и спусков		2
4		на лыжах с равномерной скоростью слабой и средней для юношей – до 5 км, для девушек – до 3км		2
Само	стоятельная	1. Совершенствование способов передвижения на лыжах	1,5	
	а студентов	при прохождении дистанции до 1 км.	7 -	
•	Тема 2.3	Попеременный двухшажный ход		
Прак	т.занятия		3	
	ржание учебного	материала		
1	Повороты на ме	есте		2
2		еменно двухшажного хода (скользящий шаг, работа рук)		2
3	1	тусков в различных стойках		2
4	Игровые задани			2
5		е рациональной техники с условиями рельефа местности -		2
		истанции до 5 км		
	стоятельная	1. Использование рациональной техники с условиями	1,5	
работ	га студентов	рельефа местности и при спусках 2. Прохождение дистанции до 1 км.		
	Taxa 2.4	*		
Прак	Тема 2.4 т. занятия	Классификация одновременных ходов	3	
	ржание учебного	материала		
1	`	еменно двухшажного хода.		2

2	V поозифически	OTHORPAMOUHI IV VOTOR	ı	2
3	•	одновременных ходов пусков в различных стойках		2
4	Лыжные эстафо			2
5		на лыжах с равномерной скоростью слабой и средней		3
3		для юношей – до 10 км, для девушек – до 6 км		3
Само	стоятельная	1. Использование рациональной техники в зависимости от	1,5	
работ	а студентов	условий рельефа местности		
		2. Прохождение дистанции до 2 км.		
	Тема 2.5.	Применение лыжных ходов в соответствии с рельефом		
		местности.		
Прак	т.занятия		3	
Содер	ожание учебного	материала		
1		двушажный, одновременный бесшажный, одношажный ходы		2
2	Подъёмы «полу	'ёлочкой», «ёлочкой»		3
3	Способы тормо	жения на лыжах		2
4		едвижения на отрезках дистанции с соревновательной		3
	скоростью: для	юношей – 350-1000 м, для девушек — 300-800 м.		
	стоятельная	1. Совершенствование техники одновременных ходов при	1,5	
работ	а студентов	прохождении дистанции до 3 км.		
	Тема 2.6.	Попеременные и одновременные ходы		
	киткнає.т		3	
Содер	ожание учебного			
1	Совершенствов	вание техники классических способов передвижения		2
2		ния одновременными ходами		3
3	Способы тормо	жения на лыжах		2
4	•	дьемов различной кругизны		2
5		ры и игровые задания на склоне.		2
6		истанции в средней интенсивности до 8 км		3
Само	стоятельная	1. Совершенствование скользящего шага при прохождении	1,5	
работ	а студентов	дистанции до 3 км.		
	Тема 2.7	Развитие выносливости средствами лыжной подготовки		
•	т.занятия		3	
Содер	ожание учебного	материала]		
1	Применение ль	лжных ходов в зависимости от рельефа.		2
2		нения попеременного хода (скользящий шаг)		3
3	Способы тормо	жения на лыжах		2
4	Развитие вынос	сливости- равномерное прохождение дистанции до 10 км		3
	стоятельная	1. Техника и тактика прохождение дистанции на время	1,5	
работ	а студентов			
	Тема 2.8	Прохождение дистанции в условиях соревнований		
_	киткнає.т		3	
Содер	ожание учебного	материала		
1		азминочного круга.		2
2	Подготовителы	ные упражнения		2
3	Подвижные игр	ры на лыжах.		2
4		истанции в условиях соревнований		3
5	Упражнения на	растягивание и восстановление		3
	стоятельная	1. Техника преодоления спусков различной крутизны при	1,5	
работ	а студентов	прохождении дистанции 3 км.		
	Тема 2.9.	Спортивные игры. Баскетбол: Ведение и броски по		
		кольцу		
_	т.занятия		3	
	жание учебного	материала		
1		собов перемещений по площадке		2
2		различными способами: с отскоком, от груди, от плеча		2
3	Ведение мяча п	пагом и бегом		3

· 4	Передаци в пар	ах с последующим броском в кольцо		2
5	Прыжок в длин	·		3
6		вание технических навыков в учебной игре		2
	стоятельная	1. Развитие основных двигательных качеств в баскетболе	1,5	
	а студентов	1. Развитие основных двигательных качеств в оаскетооле	1,5	
paoor	•	France Towns and Towns T		
П	Тема 2.10.	Баскетбол: Технические действия на площадке	3	
_	Практ.занятия			
_	эжание учебного	•		
1	•	координацию с мячами		2
2	Способы перед			2
3		мой, с изменением направления, переводом мяча		2
4	Бросок по коль			3
5	Прыжки на ска			3
6	Применение на	выков в учебной игре		2
Самос	стоятельная	1. Выполнение прыжковых упражнений	1,5	
работ	а студентов			
	Тема 2.11	Волейбол: прием- передача сверху и подачи мяча		
Прак	т.занятия		3	
Содер	эжание учебного	материала		
1		набивными мячами		1
2		стойки, бег, остановки, скачок		2
3		я техники владения приемом - передачей мяча сверху		2
4	Прием-передач			3
5	Нижняя прямая			2
6	Учебная игра	подача.		$\frac{2}{2}$
		1. По ябор удрому од у для пооружу и ор дуучу у	1.5	
	стоятельная	1. Подбор упражнений для развития координационных способностей	1,5	
paoor	а студентов			
	Тема 2.12	Волейбол: Комбинированные действия на площадке	2	
Прак	Практ.занятия		3	
Содер	ожание учебного			
Содер 1	ОРУ и прыжког	вые упражнения на скамейках		1
Содер 1 2	ОРУ и прыжкої Техника приема	вые упражнения на скамейках а-передачи мяча с перемещением.		2
Содер 1 2 3	ОРУ и прыжког Техника приема Нижняя прямая	вые упражнения на скамейках а-передачи мяча с перемещением. подача		3
Содер 1 2	ОРУ и прыжког Техника приема Нижняя прямая	вые упражнения на скамейках а-передачи мяча с перемещением.		2
Содер 1 2 3 4	ОРУ и прыжког Техника приема Нижняя прямая	вые упражнения на скамейках а-передачи мяча с перемещением. подача	1,5	3
Содер 1 2 3 4 Самос	ОРУ и прыжког Техника приема Нижняя прямая Командные дей	вые упражнения на скамейках а-передачи мяча с перемещением. подача ствия в учебной игре	1,5	3
Содер 1 2 3 4 Самос	ОРУ и прыжког Техника приема Нижняя прямая Командные дей стоятельная	вые упражнения на скамейках а-передачи мяча с перемещением. подача ствия в учебной игре		3
Содер 1 2 3 4 Самос работ	ОРУ и прыжког Техника приема Нижняя прямая Командные дей стоятельная студентов Тема 2.13 ст. занятия	вые упражнения на скамейках а-передачи мяча с перемещением. подача в учебной игре 1. Прыжки через скакалку Лёгкая атлетика. Прыжок в высоту с прямого разбега.	1,5	3
Содер 1 2 3 4 Самос работ	ОРУ и прыжкого Техника приема Нижняя прямая Командные дей стоятельная студентов Тема 2.13	вые упражнения на скамейках а-передачи мяча с перемещением. подача в учебной игре 1. Прыжки через скакалку Лёгкая атлетика. Прыжок в высоту с прямого разбега.		3
Содер 1 2 3 4 Самос работ	ОРУ и прыжког Техника приема Нижняя прямая Командные дей стоятельная студентов Тема 2.13 ст. занятия	вые упражнения на скамейках а-передачи мяча с перемещением. подача ствия в учебной игре 1. Прыжки через скакалку Лёгкая атлетика. Прыжок в высоту с прямого разбега. материала		3
Содер 1 2 3 4 Самос работ Прак	ОРУ и прыжког Техника приема Нижняя прямая Командные дей стоятельная а студентов Тема 2.13 г. занятия эжание учебного ОРУ проходны	вые упражнения на скамейках а-передачи мяча с перемещением. подача ствия в учебной игре 1. Прыжки через скакалку Лёгкая атлетика. Прыжок в высоту с прямого разбега. материала		2 3 2
Содер 1 2 3 4 Самос работ Прак Содер	ОРУ и прыжкого Техника приема Нижняя прямая Командные дей стоятельная студентов Тема 2.13 ст. занятия ожание учебного ОРУ проходный Специальные п	вые упражнения на скамейках а-передачи мяча с перемещением. подача в учебной игре 1. Прыжки через скакалку Лёгкая атлетика. Прыжок в высоту с прямого разбега. материала м способом рыжковые упражнения.		2 3 2
Содер 1 2 3 4 Самос работ Прак Содер 1	ОРУ и прыжкого Техника приема Нижняя прямая Командные дей стоятельная студентов Тема 2.13 ст. занятия ожание учебного ОРУ проходны Специальные п Правила подбого	вые упражнения на скамейках а-передачи мяча с перемещением. подача ствия в учебной игре 1. Прыжки через скакалку Лёгкая атлетика. Прыжок в высоту с прямого разбега. материала м способом рыжковые упражнения. ра разбега, беговые шаги, череход через планку.		2 3 2
Содер 1 2 3 4 Самос работ Прак Содер 1 2 3 4	ОРУ и прыжкого Техника приема Нижняя прямая Командные дей стоятельная студентов Тема 2.13 ст. занятия ружание учебного ОРУ проходный Специальные п Правила подбого Прыжок в высо	вые упражнения на скамейках а-передачи мяча с перемещением. подача ствия в учебной игре 1. Прыжки через скакалку Лёгкая атлетика. Прыжок в высоту с прямого разбега. материала м способом рыжковые упражнения. ра разбега, беговые шаги, череход через планку. ту с прямого разбега.	3	2 3 2 1 2 2
Содер 1 2 3 4 Самос работ Прак Содер 1 2 3 4 Самос работ	ОРУ и прыжког Техника приема Нижняя прямая Командные дей стоятельная а студентов Тема 2.13 ст. занятия ожание учебного ОРУ проходны Специальные п Правила подбор Прыжок в высо стоятельная	вые упражнения на скамейках а-передачи мяча с перемещением. подача ствия в учебной игре 1. Прыжки через скакалку Лёгкая атлетика. Прыжок в высоту с прямого разбега. материала м способом рыжковые упражнения. ра разбега, беговые шаги, череход через планку. ту с прямого разбега. 1. Выполнение упражнений для укрепления мышц		2 3 2 1 2 2
Содер 1 2 3 4 Самос работ Прак Содер 1 2 3 4 Самос работ	ОРУ и прыжког Техника приема Нижняя прямая Командные дей стоятельная студентов Тема 2.13 ст. занятия ожание учебного ОРУ проходны Специальные п Правила подбор Прыжок в высо стоятельная са студентов	вые упражнения на скамейках а-передачи мяча с перемещением. подача в учебной игре 1. Прыжки через скакалку Лёгкая атлетика. Прыжок в высоту с прямого разбега. материала м способом рыжковые упражнения. за разбега, беговые шаги, череход через планку. ту с прямого разбега. 1. Выполнение упражнений для укрепления мышц брюшного пресса	3	2 3 2 1 2 2
Содер 1 2 3 4 Самос работ Прак Содер 1 2 3 4 Самос работ	ОРУ и прыжкого Техника приема Нижняя прямая Командные дей стоятельная студентов Тема 2.13 ст. занятия ожание учебного ОРУ проходны Специальные п Правила подбого Прыжок в высо стоятельная студентов Тема 2.14.	вые упражнения на скамейках а-передачи мяча с перемещением. подача ствия в учебной игре 1. Прыжки через скакалку Лёгкая атлетика. Прыжок в высоту с прямого разбега. материала м способом рыжковые упражнения. ра разбега, беговые шаги, череход через планку. ту с прямого разбега. 1. Выполнение упражнений для укрепления мышц	1,5	2 3 2 1 2 2
Содер 1 2 3 4 Самос работ Практ Содер 1 2 3 4 Самос работ Практ Практ	ОРУ и прыжкого Техника приема Нижняя прямая Командные дей стоятельная а студентов Тема 2.13 ст. занятия оргоно ОРУ проходны Специальные п Правила подбого Прыжок в высо стоятельная а студентов Тема 2.14. ст. занятия	вые упражнения на скамейках а-передачи мяча с перемещением. подача ствия в учебной игре 1. Прыжки через скакалку Лёгкая атлетика. Прыжок в высоту с прямого разбега. материала м способом рыжковые упражнения. ра разбега, беговые шаги, череход через планку. ту с прямого разбега. 1. Выполнение упражнений для укрепления мышц брюшного пресса Прыжок в высоту способом «перешагивание»	3	2 3 2 1 2 2
Содер 1 2 3 4 Самос работ 1 2 3 4 Самос работ Прак Содер	ОРУ и прыжког Техника приема Нижняя прямая Командные дей стоятельная а студентов Тема 2.13 ст. занятия ОРУ проходны Специальные п Правила подбор Прыжок в высо стоятельная а студентов Тема 2.14. ст. занятия ожание учебного	вые упражнения на скамейках а-передачи мяча с перемещением. подача ствия в учебной игре 1. Прыжки через скакалку Лёгкая атлетика. Прыжок в высоту с прямого разбега. материала м способом рыжковые упражнения. ра разбега, беговые шаги, череход через планку. ту с прямого разбега. 1. Выполнение упражнений для укрепления мышц брюшного пресса Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1,5	2 3 2 1 2 2 2
Содер 1 2 3 4 Самос работ Прак Содер 1 2 3 4 Самос работ Прак Содер 1 Самос работ Прак Содер 1 Самос работ	ОРУ и прыжкого Техника приема Нижняя прямая Командные дей стоятельная студентов Тема 2.13 ст. занятия ОРУ проходные Правила подбор Прыжок в высостоятельная студентов Тема 2.14. ст. занятия ожание учебного Упражнения дл	вые упражнения на скамейках а-передачи мяча с перемещением. подача в учебной игре 1. Прыжки через скакалку Лёгкая атлетика. Прыжок в высоту с прямого разбега. материала м способом рыжковые упражнения. ра разбега, беговые шаги, череход через планку. ту с прямого разбега. 1. Выполнение упражнений для укрепления мышц брюшного пресса Прыжок в высоту способом «перешагивание» материала я развития гибкости. ОРУ у опоры.	1,5	2 3 2 1 2 2 2 2
Содер 1 2 3 4 Самос работ 1 2 3 4 Самос работ Прак Содер	ОРУ и прыжкого Техника приема Нижняя прямая Командные дей стоятельная а студентов Тема 2.13 ст. занятия ожание учебного ОРУ проходны Правила подбого Прыжок в высо стоятельная а студентов Тема 2.14. ст. занятия ожание учебного Упражнения для Разбег, переход	вые упражнения на скамейках а-передачи мяча с перемещением. подача ствия в учебной игре 1. Прыжки через скакалку Лёгкая атлетика. Прыжок в высоту с прямого разбега. материала м способом рыжковые упражнения. ра разбега, беговые шаги, череход через планку. ту с прямого разбега. 1. Выполнение упражнений для укрепления мышц брюшного пресса Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1,5	2 3 2 1 2 2 2
Содер 1 2 3 4 Самос работ Прак Содер 1 2 3 4 Самос работ Прак Содер Прак Содер 1 2 2 3 4 Самос работ	ОРУ и прыжког Техника приема Нижняя прямая Командные дей стоятельная а студентов Тема 2.13 ст. занятия ожание учебного ОРУ проходны Специальные п Правила подбор Прыжок в высо стоятельная а студентов Тема 2.14. ст. занятия ожание учебного Упражнения дл Разбег, переход шагов	вые упражнения на скамейках а-передачи мяча с перемещением. подача пособом пособом пособом подача пособом подача пособом подача подача подача пособом подача подач	1,5	2 3 2 1 2 2 2 2
Содер 1 2 3 4 Самос работ Прак Содер 1 2 3 4 Самос работ Прак Содер 1 2 3	ОРУ и прыжког Техника приема Нижняя прямая Командные дей стоятельная а студентов Тема 2.13 ст. занятия ожание учебного ОРУ проходные Правила подбор Прыжок в высо стоятельная а студентов Тема 2.14. ст. занятия ожание учебного Упражнения для Разбег, переход шагов Эстафеты с пры	вые упражнения на скамейках а-передачи мяча с перемещением. подача пода	1,5	2 3 2 1 2 2 2 2 2
Содер 1 2 3 4 Самос работ 1 2 3 4 Самос работ Прак Содер 1 2 3 4	ОРУ и прыжког Техника приема Нижняя прямая Командные дей стоятельная а студентов Тема 2.13 ст. занятия ожание учебного ОРУ проходные Прыжок в высостоятельная а студентов Тема 2.14. ст. занятия ожание учебного Упражнения для разбег, переход шагов Эстафеты с пры Поднимание ту	вые упражнения на скамейках а-передачи мяча с перемещением. подача пода	1,5	2 3 2 1 2 2 2 2
Содер 1 2 3 4 Самос работ Прак Содер 1 2 3 4 Самос работ Прак Содер 1 2 3 4 Самос работ Прак Содер 1 2 3 4 Самос работ	ОРУ и прыжкого Техника приема Нижняя прямая Командные дей стоятельная а студентов Тема 2.13 ст. занятия ожание учебного ОРУ проходны Правила подбого Прыжок в высо стоятельная а студентов Тема 2.14. ст. занятия ожание учебного Упражнения для Разбег, переход шагов Эстафеты с пры Поднимание тустоятельная	вые упражнения на скамейках а-передачи мяча с перемещением. подача пода	1,5	2 3 2 1 2 2 2 2 2
Содер 1 2 3 4 Самос работ Прак Содер 1 2 3 4 Самос работ Прак Содер 1 2 3 4 Самос работ Прак Содер 1 2 3 4 Самос работ	ОРУ и прыжког Техника приема Нижняя прямая Командные дей стоятельная а студентов Тема 2.13 ст. занятия ожание учебного ОРУ проходные Прыжок в высостоятельная а студентов Тема 2.14. ст. занятия ожание учебного Упражнения для разбег, переход шагов Эстафеты с пры Поднимание ту	вые упражнения на скамейках а-передачи мяча с перемещением. подача пода	1,5	2 3 2 1 2 2 2 2 2

Пром	T. 2011/2711/2		3	
	т.занятия		3	
	жание учебного		1	
1	ОРУ у шведско			1
2	Эстафеты с бего		2	
3		нения прыжка в высоту		3
4		ские подвижные игры		2
	стоятельная	1. Выполнение упражнений с отягощением	1,5	
работа	а студентов			
	Тема 2.16	Развитие взрывной силы		
	т.занятия		3	
Содер	жание учебного			
1	ОРУ в парах. У	пражнения для укрепления мышц спины.		1
2	Специальные п	рыжковые и беговые упражнения.		2
3	Метания малого	о мяча: беговые шаги, финальное усилие.		2
4	Челночный бег			3
5	Подвижные игр	ры и эстафеты с бегом и прыжками.		2
Самос	стоятельная	1. Выполнение упражнений для укрепления мышц спины	1,5	
работ	а студентов		,	
	Тема 2.17.	Бег на короткие и средние дистанции		
Прак	т.занятия	The state of the s	3	
_	жание учебного	материала		
1		и. Упражнения для рук и плечевого пояса.		1
2		еговые упражнения (сериями на отрезках 20 – 60 м): с		2
_		манием бедра; «семенящий» бег; с «захлестыванием»		2
		ковыми шагами, бег с ускорением с хода, с высокого старта		
3	Бег 60 м, 100 ме			3
4		ег слабой и средней интенсивности до 5 мин		2
	т авномерный ос стоятельная	1. Выполнение упражнений для рук и плечевого пояса	1,5	
	а студентов	1. Выполнение упражнении для рук и плечевого пояса	1,3	
раоот	Тема 2.18.	Гог на плини и пистопини		
Проге	т.занятия	Бег на длинные дистанции	4	
		NOTONYO TO	4	
_	жание учебного	материала		1
1	ОРУ в кругу	ADADY YA VITINANIYAYIYA		1
2		еговые упражнения.		2
3	Эстафеты.			2
4	Тактика бега на			2
5		ров (девушки), 3 000 м. (юноши)		3
6		восстановление и растягивание		2
	стоятельная	Выполнение упражнений на растягивание мышц.	1,5	
работ	а студентов			
	Тема 2.19	Выявление уровня освоения контрольных нормативов по разделам программы		
Проте		по разделам программы	2	
		моторионо	<u> </u>	
	Содержание учебного материала			2
1	Зачетное заняти	ис		3

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация рабочей программы учебной дисциплины предполагает наличие

4.1.1	учебного кабинета	спортивный зал	
		107 Кабинет теории и истории физической культуры и	
		адаптивной физической культуры	
4.1.2	лаборатории	[указывается наименование кабинетов, связанных с реализацией дисциплины] информатики и информационно-коммуникационных технологий;	
4.1.3	зала	библиотека; читальный зал с выходом в сеть Интернет.	
		читальный зал с выходом в сеть интернет.	

3.2 Оборудование учебного кабинета и рабочих мест кабинета

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечания
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)	
1.1	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль)	Д
1.2	Учебник по физической культуре	Ф
	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	К
	Методические издания по физической культуре для учителей	Д
2	Печатные пособия	
2.1	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры спорта и Олимпийского движения	Д
3	Экранно-звуковые пособия (могут быть в цифровом виде)	
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	К
3.2	Аудиозаписи	К
4.	Учебно-практическое оборудование	
	Гимнастика	
	Стенка гимнастическая	Ф
	Бревно гимнастическое напольное	Д
	Бревно гимнастическое высокое	Д
	Козел гимнастический	Д
	Конь гимнастический	Д
	Перекладина гимнастическая	Д
	Брусья гимнастические, разновысокие	Д
	Брусья гимнастические, параллельные	Д
	Кольца гимнастические, с механизмом крепления	Д
	Канат для лазания, с механизмом крепления	Д
	Мост гимнастический подкидной	Д
	Скамейка гимнастическая жесткая	П
	Контейнер с набором т/а гантелей	Ф

Коврик гимнастический	Ф
Акробатическая дорожка	Д
Маты гимнастические	Φ
Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)	К
Мяч малый (теннисный)	Φ
Скакалка гимнастическая	К
Мяч малый (мягкий)	Φ
Палка гимнастическая	К
Обруч гимнастический	К
Легкая атлетика	
Планка для прыжков в высоту	П
Стойки для прыжков в высоту	П
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	К
Мячи баскетбольные	Φ
Жилетки игровые с номерами	Φ
Сетка волейбольная	Д
Мячи волейбольные	Φ
Табло перекидное	Д
Компрессор для накачивания мячей	Д
Лыжная подготовка	
Лыжи беговые	К
Ботинки лыжные	К
Лыжные палки	К
Средства до врачебной помощи	
Аптечка медицинская	К

Условные обозначения

- Д демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);
- 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 1 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: компьютерные симуляции, деловые и ролевые игры, анализ конкретных ситуаций, кейс метод, психологические и иные тренинги, круглый стол (групповые дискуссии и дебаты), проблемное обучение, мозговой штурм или брейнсторминг, интеллект-карты, интернет-экскурсии (нтерактивная экскурсия), экскурсионный практикум, мастер-класс, знаково-контекстное обучение, проектное обучение, олимпиада, лабораторные опыты, конференция, дистанционное обучение, работа в малых группах, социальные проекты (внеаудиторные формы - соревнования,

фильмы, спектакли, 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 источники:

№	Выходные данные печатного издания	Год	Гриф
		издания	
	Быченков С.В. Физическая культура.	2017	гриф

Дополнительные источники:

No	Выходные данные печатного издания		Гриф
		издания	
1	Решетников, Н.В., Кислицын, Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО [Текст] / Н.В. Решетников, Ю.Л.	2016	Допущ.
	Кислицын. — М.: Академия, 2016.		
2	Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник для учреждений начального и среднего профессионального образования [Текст] /	2016	Допущ.
	А.А.Бишаева. – М.: Академия, 2016		

Ресурсы Интернет

Единое окно доступа к образовательным ресурсам. Библиотека

http://window.edu.ru/window/library

Электронная библиотека учебно-методической литературы для общего и профессионального образования.

http://spo.1september.ru/

Газета "Спорт в школе"

http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib/

Сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры

http://festival.1september.ru/

Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»

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.

№	Результаты обучения	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
			результатов обучения
	Личностные результаты		v
Л.1.	готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;	Формирование способности к саморазвитию и личностному	Наблюдение и оценивание
Л.2.	сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;	самоопределению Формирование мотивации к здоровому образу жизни и обучению. Совершенствование двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью. Неприятие вредных привычек.	Наблюдение и оценивание
Л.3.	потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;	Самостоятельное использование физической культуры как составляющей доминанты здоровья	Наблюдение и оценивание
Л.4.	приобретение личного опыта творческого использования профессионально- оздоровительных средств и методов двигательной активности;	Творческое использование профессионально- оздоровительных средств и методов двигательной активности	Наблюдение и оценивание
Л.5.	формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности,	Сформированные личностно-смысловые ориентиры и установки, значимых социальных и межличностных отношений, познавательных и коммуникативных действий в процессе	Наблюдение и оценивание

	способности их использования в	целенаправленной	
	социальной, в том числе	двигательной активности и	
	профессиональной, практике;	способности использования	
	профессиональной, практике,	в социальной и	
		профессиональной	
		практике	
Л.6.	готовность самостоятельно	Самостоятельное	Наблюдение и
J1.0.	использовать в трудовых и жизненных	использование навыков	оценивание
	ситуациях навыки профессиональной	профессиональной	Оценивание
	адаптивной физической культуры;	адаптации физической	
	адаптивной физической культуры,	культуры в трудовых и	
		жизненных ситуациях	
Л.7.	способность к построению	Формирование способности	Наблюдение и
J1. / .	индивидуальной образовательной	к построению	оценивание
	траектории самостоятельного	индивидуальной	Оценивание
	использования в трудовых и	траектории в трудовых и	
	1 2		
	жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной	жизненных ситуациях и навыков адаптивной	
	профессиональной адаптивной физической культуры;	физической культуры	
Л.8.	способность использования системы	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	Поблиономия и
J1.0.	значимых социальных и межличност-	Использование ценностно-смысловых установок в	Наблюдение и оценивание
	ных отношений, ценностно-	спортивной,	оценивание
	смысловых установок, отражающих	оздоровительной и	
	личностные и гражданские позиции, в	физкультурной	
	спортивной, оздоровительной и	деятельности	
	физкультурной деятельности;	деятельности	
Л.9.	формирование навыков	Сформированность	Наблюдение и
J1. J.	сотрудничества со сверстниками,	навыков продуктивного	оценивание
	умение продуктивно общаться и	общения со сверстниками,	Оценивание
	взаимодействовать в процессе	эффективного разрешения	
	физкультурно-оздоровительной и	конфликтов	
	спортивной деятельности, учитывать	Kondymkrob	
	позиции других участников		
	деятельности, эффективно разрешать		
	конфликты;		
Л.10.	принятие и реализация ценностей	Физическое	Наблюдение и
J1.1U.	здорового и безопасного образа	самосовершенствование,	оценивание
	жизни, потребности в физическом	реализация ценностей	оценивание
	самосовершенствовании, занятиях	здорового и безопасного	
	спортивно-оздоровительной	образа жизни	
	деятельностью	Copusu Misiin	
Л.11.	умение оказывать первую помощь	Формирование умений	Наблюдение и
V1.11.	при занятиях спортивно-	оказания первой помощи	оценивание
	оздоровительной деятельностью;	при занятиях спортивно-	одонивание
	osaspobilicabilon devicabiliocibio,	оздоровительной	
		деятельностью	
Л.12.	патриотизм, уважение к своему	Формирование чувства	Наблюдение и
01.12.	народу, чувство ответственности	ответственности перед	оценивание
	перед Родиной готовность к служению	Родиной, патриотизма,	
	Отечеству, его защите.	уважения к своему народу	
	Метапредметные результаты	у-жисты к соступироду	
M.1.	способность использовать	Использование	Текущий
	метапредметные понятия и	метапредметных понятий и	контроль
			TOTT POSTS

	универсальные учебные действия	учебных действий в	
	(регулятивные, познавательные,	физкультурно-спортивной,	
	коммуникативные) в познавательной,	оздоровительной и	
	спортивной, физкультурной,	социальной практике	
	оздоровительной и социальной		
1.60	практике;	*	T
M.2.	готовность учебного сотрудничества с	Формирование готовности	Текущий
	преподавателями и сверстниками с	к сотрудничеству с	контроль
	использованием специальных средств	преподавателями и	
	и методов двигательной активности;	сверстниками с	
		использованием средств и методов двигательой	
		активноси	
M.3.	готовность освоения знаний,	Освоение знаний,	Текущий
	полученных в процессе	полученных в процессе	контроль
	теоретических, учебно-методических	теоретических, учебно-	
	и практических занятий, в области	методических и	
	анатомии, физиологии, психологии	практических занятий в	
	(возрастной и спортивной), экологии,	области анатомии,	
	ОБЖ;	физиологии, психологии,	
3.5.4	_	экологии , ОБЖ	T
M.4.	готовность и способность к	Способность к	Текущий
	самостоятельной информационно-	самостоятельной	контроль
	познавательной деятельности,	информационно- познавательной	
	включая умение ориентироваться в		
	различных источниках информации, критически оценивать и	деятельности, умение ориентироваться в	
	интерпретировать информацию по	различных источниках	
	физической культуре, получаемую из	информации	
	различных источников;	ттформицт	
M.5.	формирование навыков участия в	Сформированные навыки	Текущий
	различных видах соревновательной	участия в различных видах	контроль
	деятельности, моделирующих	соревновательной	1
	профессиональную подготовку;	деятельности,	
		моделирующих	
		профессиональную	
		подготовку	
M.6.	умение использовать средства	Использование средств	Текущий
	информационных и	информационных и	контроль
	коммуникационных технологий (далее	коммуникативных	
	– ИКТ) в решении когнитивных,	технологий в решении	
	коммуникативных и организационных	различных задач с	
	задач с соблюдением требований	соблюдением требований	
	эргономики, техники безопасности,	техники безопасности,	
	гигиены, норм информационной безопасности;	гигиены, норм информационной	
	ocsonacnocin,	безопасности	
	Предметные результаты		
П.1.	умение использовать разнообразные	Использование	Текущий
	формы и виды физкультурной	разнообразных форм и	контроль
	деятельности для организации	видов физкультурной	
	здорового образа жизни, активного	деятельности для	
	отдыха и досуга;	организации здорового	

		образа жизни, активного	
		отдыха и досуга	
П.2.	владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	Овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	Текущий контроль
П.3.	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	Овладение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического и физического развития	Текущий контроль
П.4.	владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	Овладение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	Текущий контроль
П.5.	владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	Овладение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	Текущий контроль

4.2 Примерный перечень вопросов и заданий для проведения итогового контроля учебных достижений обучающихся при реализации среднего общего образования

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ

Тесты	Тесты Оценка		
	высокий	средний	низкий
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	15,00
2. Бег на 60 м (с)	8,0	8,5	9
3. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	24,00	26,10	27,30
4. Наклон вперед из положения стоя на	+6	+8	+13
гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)			
5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	230	210	190
(см)			
6. Подтягивание из виса на высокой перекладине	14	11	9
(количество раз)			
7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	42	31	27
(количество раз)			
8. Поднимание туловища из положения лежа на	45	40	36
спине (количество раз за 1 мин)			
9. Челночный бег 3×10 м (c)	7,3	8,0	8,3

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК

Тесты		Оценка	
	высокий	средний	низкий
1. Бег 2000 м (мин, с)	09,50	11,20	12,00
2. Бег на 60 м (с)	9,3	10,1	10,5
3. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	17.00	19,00	20,00
4. Наклон вперед из положения стоя на	+7	+9	+16
гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)			
5. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами	185	170	160
(см)			
6. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	19	13	11
90 см (количество раз)			
7. Сгибание и разгибание в упоре лежа на полу	16	11	9
(количество раз)			
8. Поднимание туловища из положения лежа на	44	36	33
спине (количество раз за 1 мин)			
9. Челночный бег 3×10 м (c)	8,4	9,3	9,7

5. Темы индивидуальных проектов

- 1. Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы).
- 2. Влияние занятий физической культурой и спортом на развитие личностных качеств.
- 3. История развития олимпийского движения (Древняя Греция).
- 4. Олимпийские Игры современности, герои отечественного спорта.
- 5. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
- 6. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
- 7. Коррекция телосложения (массы тела) студента средствами физической культуры.
- 8. Характеристика отдельных систем оздоровительной физической культуры.
- 9. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
- 10. Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.
- 11. Влияние вредных привычек на здоровье человека.
- 12. Влияние упражнений на развитие физических качеств.
- 13. Питание как компонент здорового образа жизни.
- 14. Гигиена физических упражнений
- 15. Экология и здоровье человека