

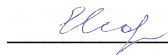


Министерство образования Иркутской области  
Государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение Иркутской области  
«Иркутский авиационный техникум»

«УТВЕРЖДАЮ»

Зам. директора по УР

ГБПОУИО «ИАТ»

 Е.А. Коробкова

«31» мая 2018 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ.04 Физическая культура

специальности

09.02.03 Программирование в компьютерных системах

Иркутск, 2015

Рассмотрена  
цикловой комиссией  
Протокол №10 от 22.05.18. ЦК  
ОГСЭ

Рабочая программа разработана на основе ФГОС  
СПО специальности 09.02.03 Программирование в  
компьютерных системах; учебного плана  
специальности 09.02.03 Программирование в  
компьютерных системах.

Председатель ЦК

 /Е.В. Шатилова /

№	Разработчик ФИО
1	Кудрявцев Николай Васильевич

## СОДЕРЖАНИЕ

		стр.
1	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	24
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	31

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения рабочей программы (РП)

РП является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 09.02.03 Программирование в компьютерных системах.

## 1.2. Место дисциплины в структуре ППСЗ:

ОГСЭ.00 Общий гуманитарный и социально-экономический цикл

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен	№ дидактической единицы	Формируемая дидактическая единица
Знать	1.1	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
	1.2	основы здорового образа жизни
Уметь	2.1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

## 1.4. Формируемые компетенции:

ОК.1 Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК.10 Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

ОК.2 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК.3 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК.5 Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК.6 Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК.9 Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной

деятельности.

**1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**  
максимальный объем учебной нагрузки обучающегося 336 часа (ов), в том числе:  
объем аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часа (ов);  
объем внеаудиторной работы обучающегося 168 часа (ов).

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

<b>Виды учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальный объем учебной нагрузки</b>	<b>336</b>
<b>Объем аудиторной учебной нагрузки</b>	<b>168</b>
в том числе:	
лабораторные работы	0
практические занятия	168
курсовая работа, курсовой проект	0
<b>Объем внеаудиторной работы обучающегося</b>	<b>168</b>
Промежуточная аттестация в форме "Зачет" (семестр 3)	
Промежуточная аттестация в форме "Зачет" (семестр 4)	
Промежуточная аттестация в форме "Зачет" (семестр 5)	
Промежуточная аттестация в форме "Зачет" (семестр 6)	
Промежуточная аттестация в форме "Дифференцированный зачет" (семестр 7)	

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов	Содержание учебного материала, теоретических занятий, практических занятий, лабораторных работ, самостоятельной работы обучающихся, курсовой работы, курсового проекта	Перечень оборудования для выполнения лабораторных работ, практических занятий	Объём часов	№ дидактической единицы	Формируемые компетенции	Текущий контроль
1	2	3	4	5	6	7
<b>Раздел 1</b>	<b>Легкая атлетика.</b>		<b>51</b>			
<b>Тема 1.1</b>	<b>Совершенствование прыжков в длину с разбега</b>		<b>19</b>			
Занятие 1.1.1 практическое занятие	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	литература	2	1.1, 1.2, 2.1	ОК.2	
Занятие 1.1.2 практическое занятие	техника безопасности на уроке по физической культуре	конспект техники безопасности	1	1.1, 1.2, 2.1	ОК.1, ОК.5, ОК.9	
Занятие 1.1.3 практическое занятие	Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места.	рулетка, прыжковая яма.	2	1.1, 1.2, 2.1	ОК.2, ОК.6	
Занятие 1.1.4 практическое занятие	Совершенствование технике прыжков в длину с места и с разбега.	рулетка, прыжковая яма.	2	1.1, 1.2, 2.1	ОК.3, ОК.6	
Занятие 1.1.5 практическое занятие	Легкий бег, ОРУ, СУ, СПУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места:	секундомер, рулетка, прыжковая яма.	2	1.1, 1.2, 2.1	ОК.2, ОК.6	
Занятие 1.1.6 практическое занятие	Совершенствование технике прыжков в длину с маленького разбега.	прыжковая яма, рулетка.	2	1.1, 2.1	ОК.2	

занятие						
Занятие 1.1.7 практическое занятие	Совершенствование техники приземления в яму.	прыжковая яма,рулетка.	2	1.1, 1.2, 2.1	ОК.2, ОК.6	
Занятие 1.1.8 практическое занятие	Прыжки в длину с места на технику.	рулетка.	2	1.1, 1.2, 2.1	ОК.2, ОК.6	
Занятие 1.1.9 практическое занятие	Сдача входного норматива по прыжкам с места	рулетка.	2	1.1, 1.2, 2.1	ОК.6, ОК.10	
Занятие 1.1.10 практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по прыжкам в длину с разбега.	рулетка.	2	1.1, 1.2, 2.1	ОК.2, ОК.6	
<b>Тема 1.2</b>	<b>Совершенствование техники бега на длинные дистанции</b>		<b>12</b>			
Занятие 1.2.1 практическое занятие	Легкоатлетический кросс. Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники бега с высокого старта.	секундомер.	2	1.1, 1.2, 2.1	ОК.2, ОК.6	
Занятие 1.2.2 практическое занятие	Легкоатлетический кросс.	секундомер.	2	1.1, 1.2, 2.1	ОК.2, ОК.6, ОК.10	
Занятие 1.2.3 практическое занятие	Совершенствование техники экономичного бега по дистанции.	секундомер.	2	1.1, 1.2, 2.1	ОК.2, ОК.6	
Занятие 1.2.4 практическое занятие	Совершенствование техники экономичного бега по дистанции.	секундомер.	2	1.1, 1.2, 2.1	ОК.2, ОК.6	
Занятие 1.2.5 практическое	Сдача контрольного норматива в беге на 500 м -девушки, 1000 - юноши..	секундомер.	2	1.1, 1.2, 2.1	ОК.2, ОК.3, ОК.6, ОК.10	



занятие						
Занятие 1.2.6 практическое занятие	Сдача контрольного норматива в беге на 500 м -девушки, 1000 - юноши..	секундомер.	2	1.1, 1.2, 2.1	ОК.2, ОК.3, ОК.6, ОК.10	+
<b>Тема 1.3</b>	<b>Совершенствование техники бега на короткие дистанции</b>		<b>20</b>			
Занятие 1.3.1 практическое занятие	Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	секундомер,колода для низкого старта.	1	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	
Занятие 1.3.2 практическое занятие	Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	колода для низкого старта,секундомер.	3	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	
Занятие 1.3.3 практическое занятие	Совершенствование технике работы рук и ног с низкого старта.	колода для низкого старта,секундомер.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.3, ОК.6	
Занятие 1.3.4 практическое занятие	Совершенствование технике бега с низкого старта.	колода для низкого старта,секундомер.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	
Занятие 1.3.5 практическое занятие	ОФП на занятиях по легкой атлетике.	скакалка,секундомер.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.3	
Занятие 1.3.6 практическое занятие	Совершенствование семенящему бегу или ходьбе с расслаблением плечевого пояса.	резина для упрж.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	
Занятие 1.3.7 практическое занятие	Совершенствование технике стартового разгона. ОФП.	колода для низкого старта.секундомер.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	
Занятие 1.3.8 практическое	Совершенствование технике работы рук и ног с низкого старта.	колода для низкого старта.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	

занятие						
Занятие 1.3.9 практическое занятие	Сдача контрольного норматива в беге на 100 м.	секундомер,колода для низкого старта.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.3, ОК.6, ОК.10	
Занятие 1.3.10 практическое занятие	Сдача контрольного норматива в беге на 100 м.	секундомер,колода для низкого старта.	2	1.1, 1.2, 2.1	ОК.2, ОК.3, ОК.6, ОК.10	+
<b>Раздел 2</b>	<b>Спортивные игры.</b>		<b>14</b>			
<b>Тема 2.1</b>	<b>Совершенствование игры в настольный теннис</b>		<b>14</b>			
Занятие 2.1.1 практическое занятие	Упражнений с ракеткой и шариком: Набивания мяча ладонной стороной ракетки, набивания мяча тыльной стороной ракетки.	ракетка,теннисный шар.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	
Занятие 2.1.2 практическое занятие	Совершенствование отработки техники подачи.	ракетка,теннисный шар.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	
Занятие 2.1.3 практическое занятие	Совершенствование выполнения ударов разными подачами.	Теннисная ракетка	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.3, ОК.6	
Занятие 2.1.4 практическое занятие	Совершенствование выполнения ударов разными подачами.	ракетка,теннисный шар.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.3, ОК.6	
Занятие 2.1.5 практическое занятие	Игра на счет разученными ударами.	теннисный стол,ракетка,шар.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	
Занятие 2.1.6 практическое занятие	Свободная игра 2*2	теннисный стол,ракетка,шар.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	
Занятие 2.1.7	Свободная игра 2*2	теннисный	2	1.1, 1.2, 2.1	ОК.2, ОК.6	+

практическое занятие		стол, ракетка, шар.				
<b>Раздел 3</b>	<b>Спортивные игры.</b>		<b>76</b>			
<b>Тема 3.1</b>	<b>Совершенствование техники игры в волейбол</b>		<b>18</b>			
Занятие 3.1.1 практическое занятие	Легкий бег, ОРУ. Совершенствование техники игры в волейбол. ОФП.	волейбольный мяч.	1	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	
Занятие 3.1.2 практическое занятие	Совершенствование прямой подача снизу.	волейбольный мяч.	3	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	
Занятие 3.1.3 практическое занятие	Совершенствование прямой подача сверху.	волейбольный мяч.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	
Занятие 3.1.4 практическое занятие	Совершенствование верхней прямой подачи.	волейбольный мяч.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	
Занятие 3.1.5 практическое занятие	Совершенствование боковой подачи.	волейбольный мяч.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	
Занятие 3.1.6 практическое занятие	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками.	волейбольный мяч.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.3, ОК.6	
Занятие 3.1.7 практическое занятие	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками.	волейбольный мяч.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	
Занятие 3.1.8 практическое занятие	Свободная игра в волейбол.	волейбольный мяч.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	

Занятие 3.1.9 практическое занятие	Итоговое занятие. Выставление зачетов за семестр.	литература, журнал.	2	1.1, 1.2, 2.1	ОК.2, ОК.3, ОК.6, ОК.10	+
<b>Тема 3.2</b>	<b>Совершенствование техники игры в баскетбол</b>		<b>26</b>			
Занятие 3.2.1 практическое занятие	Легкий бег, ОРУ. Совершенствование техники игры в баскетбол. ОФП.	баскетбольный мяч, скакалка, перекладина	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	
Занятие 3.2.2 практическое занятие	Совершенствование передачи у стены тремя мячами поочередно левой и правой рукой. Упражнение выполняется сериями по 40 с, каждый игрок имеет три подхода.	баскетбольный мяч.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	
Занятие 3.2.3 практическое занятие	Совершенствование передачи в паре четырьмя мячами стоя на месте и в движении, на расстоянии 3-4 м.	баскетбольный мяч.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	
Занятие 3.2.4 практическое занятие	Совершенствование ведение мяча с поворотами одним и двумя мячами через все поле.	баскетбольный мяч.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	
Занятие 3.2.5 практическое занятие	Дриблинг на щите двумя мячами на вытянутых вверх руках.	баскетбольный мяч.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	
Занятие 3.2.6 практическое занятие	Борьба за подбор мяча, отскочившего от щита, и отблокирование.	баскетбольный щит, мяч.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	
Занятие 3.2.7 практическое занятие	Проходы под щит с сопротивлением. .	баскетбольный щит, мяч.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	
Занятие 3.2.8 практическое	Трехочковые броски с 5 точек (из углов площадки, под 45°, в лоб), по 5 бросков с	баскетбольный мяч.	1	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	

занятие	каждой точки.					
Занятие 3.2.9 практическое занятие	Совершенствование техники игры в баскетбол.ОФП.	баскетбольный мяч,скакалка,баскетбольный щит.	3	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	
Занятие 3.2.10 практическое занятие	Свободная игра в баскетбол.	баскетбольный мяч.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.3, ОК.6	
Занятие 3.2.11 практическое занятие	Свободная игра в баскетбол.	баскетбольный мяч,секундомер.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	
Занятие 3.2.12 практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по баскетболу	баскетбольный щит,мяч	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.3, ОК.6, ОК.10	
Занятие 3.2.13 практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по баскетболу	баскетбольный мяч,секундомер,щит,кольцо.	2	1.1, 1.2, 2.1	ОК.2, ОК.3, ОК.6, ОК.10	+
<b>Тема 3.3</b>	<b>Совершенствование техники игры в футбол</b>		<b>14</b>			
Занятие 3.3.1 практическое занятие	Совершенствование техники игры в футбол.	футбольный мяч,секундомер.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	
Занятие 3.3.2 практическое занятие	Совершенствование техники игры в футбол.	футбольный мяч,секундомер.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	
Занятие 3.3.3 практическое занятие	Удары по мячу головой, вбрасывание мяча, Отбор мяча.	футбольный мяч,свисток.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	
Занятие 3.3.4 практическое занятие	Обманные движения (финты),остановка мяча.	футбольный мяч,свисток.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	

Занятие 3.3.5 практическое занятие	Обманные движения (финты),остановка мяча.	футбольный мяч,свисток.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	
Занятие 3.3.6 практическое занятие	Свободная игра.	футбольный мяч,секундомер,ворота.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	
Занятие 3.3.7 практическое занятие	Свободная игра.	футбольный мяч,ворота.	2	1.1, 1.2, 2.1	ОК.2, ОК.6	+
<b>Тема 3.4</b>	<b>Совершенствование игры в настольный теннис</b>		<b>18</b>			
Занятие 3.4.1 практическое занятие	Совершенствование основным техническим приемам: Исходные положения (стойки)правосторонняя, нейтральная (основная), левосторонняя.	теннисный стол,ракетка.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	
Занятие 3.4.2 практическое занятие	Совершенствование основным способам передвижений: бесшажный, шаги, прыжки, рывки.	Скакалка.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	
Занятие 3.4.3 практическое занятие	Совершенствование способам держания ракетки:вертикальная хватка-«пером»,горизонтальная хватка-«рукопожатие»	теннисная ракетка.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	
Занятие 3.4.4 практическое занятие	Совершенствование подачи мяча:по способу расположения игрока,по месту выполнения контакта ракетки с мячом. Составить комплекс упражнений разминки эффективной для тенниса.	Ракетка.теннисный стол,шар.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	
Занятие 3.4.5 практическое	Совершенствование техническим приемам нижним вращением: срезка, подрезка.	ракетка,теннисный шар.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.3, ОК.6	

занятие						
Занятие 3.4.6 практическое занятие	Совершенствование техническим приемам без вращения мяча: Толчок, откидка, подставка.	ракетка, теннисный шар.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	
Занятие 3.4.7 практическое занятие	Совершенствование техническим приемам с верхним вращением: Накат, топс- удар.	теннисная ракетка.	1	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	
Занятие 3.4.8 практическое занятие	Игровые спарринги.	теннисный стол, ракетка, шар.	3	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	
Занятие 3.4.9 практическое занятие	Игровые спарринги.	теннисный стол, ракетка, шар.	2	1.1, 1.2, 2.1	ОК.2, ОК.3, ОК.6, ОК.10	+
<b>Раздел 4</b>	<b>Легкая атлетика.</b>		<b>27</b>			
<b>Тема 4.1</b>	<b>Совершенствование техники метания малого мяча</b>		<b>27</b>			
Занятие 4.1.1 практическое занятие	Кроссовая подготовка.	секундомер	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.3, ОК.6, ОК.10	
Занятие 4.1.2 практическое занятие	Совершенствование техники метания малого мяча: правой и левой рукой.	малый мяч	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	
Занятие 4.1.3 практическое занятие	Совершенствование техники метания малого мяча: из-за головы, стоя на месте.	малый мяч	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.3, ОК.6	
Занятие 4.1.4 практическое занятие	Совершенствование техники метания малого мяча: в вертикальную цель, в стену.	малый мяч, цель.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	
Занятие 4.1.5	Сдача контрольных нормативов по метаниям	малый мяч, цель.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	

практическое занятие	малого мяча.					
Занятие 4.1.6 практическое занятие	Легкоатлетический кросс. Составить комплекс упражнений для развития плечевого пояса.	секундомер.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	
Занятие 4.1.7 практическое занятие	Совершенствование технике прыжков в длину с места и с разбега.	прыжковая яма,рулетка.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	
Занятие 4.1.8 практическое занятие	Совершенствование технике прыжков в длину с места и с разбега.	прыжковая яма,рулетка.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	
Занятие 4.1.9 практическое занятие	Совершенствование бега с выносом прямых ног вперед.	секундомер	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	
Занятие 4.1.10 практическое занятие	Совершенствование бегу или ходьбе с высоким подниманием бедра и движениями рук, как в беге.	секундомер	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	
Занятие 4.1.11 практическое занятие	Совершенствование бегу или ходьбе с высоким подниманием бедра и движениями рук, как в беге.	секундомер.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	
Занятие 4.1.12 практическое занятие	Совершенствование бегу с захлестом голени назад и движениями рук, как в беге.	секундомер.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	
Занятие 4.1.13 практическое занятие	Итоговое занятие. Выставление зачетов за семестр.	журнал,литература.	2	1.1, 1.2, 2.1	ОК.2, ОК.3, ОК.6, ОК.10	+
Занятие 4.1.14 практическое занятие	Итоговое занятие. Выставление зачетов за семестр.	журнал,литература.	1	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.3, ОК.6, ОК.10	



Тематика самостоятельных работ					
Номер по порядку	Вид (название) самостоятельной работы		Объем часов		
1	Конспект средства физической культуры		2		
2	собрать материал для реферата по теме:техника безопасности на уроках физической культуры		1		
3	Составление комплекса упражнений для гимнастики.		2		
4	Составление комплекса упражнений для утренней оздоровительной гимнастики общего назначения.		2		
5	Составление комплекса упражнений для гимнастики.		2		
6	Составление комплекса упражнений для утренней оздоровительной гимнастики общего назначения.		2		
7	Составление комплекса упражнений для развития гибкости.		2		
8	Составление комплекса упражнений для зарядки.		2		
9	Составление комплекса упражнений для развития гибкости.		2		
10	Составление комплекса упражнений для гимнастики.		2		
11	Составление комплекса упражнений для акробатики.		2		
12	Составление тестовых упражнений на оценку уровня индивидуального развития основных		2		

	физических качеств.					
13	Составление комплекса упражнений для эффективной работы ног с низкого старта.		2			
14	Составление комплекса упражнений для эффективной работы ног с низкого старта.		2			
15	Составление комплекса упражнений для акробатики.		2			
16	Составление комплекса упражнений для акробатики.		2			
17	Составление комплекса упражнений для эффективного низкого старта с колодок.		1			
18	Составление комплекса упражнений для старта с разных положений (сидя, лежа, спиной вперед, боком, в выпаде).		3			
19	Составление комплекса упражнений для эффективного низкого старта с колодок.		2			
20	Составление комплекса упражнений для старта с разных положений (сидя, лежа, спиной вперед, боком, в выпаде).		2			
21	Составление комплекса упражнений для старта с разных положений (сидя, лежа, спиной вперед, боком, в выпаде).		2			
22	Составление комплекса упражнений для старта с разных положений (сидя, лежа, спиной вперед, боком, в выпаде).		2			
23	Составление комплекса упражнений для расслабления организма после физ. нагрузки.		2			
24	Составление комплекса упражнений для		2			

	эффективной работы рук с низкого старта.					
25	Составление комплекса упражнений для расслабления организма после физ. нагрузки.		2			
26	Составление комплекса упражнений для расслабления организма после физической нагрузки		2			
27	Составление комплекса упражнений с теннисным мячом и ракеткой в атаке.		2			
28	Составление комплекса акробатических упражнений		2			
29	Составление комплекса упражнений для развития физический качества (ловкости)		2			
30	Составление комплекса упражнений с теннисным мячом и ракеткой на подачи		2			
31	Составление комплекса упражнений с теннисным мячом и ракеткой в атаке.		2			
32	Составление комплекса упражнений с теннисным мячом и ракеткой в атаке.		2			
33	Составление комплекса упражнений с теннисным мячом и ракеткой в атаке.		2			
34	Составление анализа техники движений, способы выявления и устранения ошибок		1			
35	Составление комплекса упражнений утренней зарядки		3			
36	Составление анализа техники движений, способы выявления и устранения ошибок		2			
37	Составление анализа техники движений, способы выявления и устранения ошибок		2			

38	Составление анализа техники движений, способы выявления и устранения ошибок		2			
39	Подготовка, оформление и защита рефератов.		2			
40	Составление комплекса упражнений для разминки с волейбольным мячом.		2			
41	Подготовка, оформление и защита рефератов.		2			
42	Подготовка, оформление и защита рефератов.		2			
43	Составление комплекса упражнений для приема мяча в баскетболе.		2			
44	Составление комплекса упражнений для адаптации к физическим упражнениям.		2			
45	Составление комплекса подвижных игр.		2			
46	Составление комплекса восстановительных упражнений при травматизме на занятиях физической культуры.		2			
47	Составление комплекса упражнений для приема мяча в баскетболе		2			
48	Составление комплекса упражнений для адаптации к физическим упражнениям.		2			
49	Составление комплекса упражнений для профилактики и лечения плоскостопия.		2			
50	Составление комплекса упражнений с ведением назад.		1			
51	Составление комплекса упражнений с ведением вперед		3			
52	Составление комплекса упражнений с ведением вперед		2			

53	Составление комплекса упражнений для приема мяча в баскетболе.		2			
54	Составление комплекса упражнений для приема мяча в баскетболе.		2			
55	Составление комплекса упражнений для приема мяча в баскетболе		2			
56	Совершенствование ударов по мячу ногой, ведение мяча.		2			
57	Составление комплекса упражнений для профилактики и лечения плоскостопия.		2			
58	Составление комплекса упражнений коллективной разминки с мячами		2			
59	Составление комплекса упражнений нападения 3 игроков.		2			
60	Составление комплекса упражнений нападения 3 игроков.		2			
61	Составление комплекса упрж.для разминки в футболе.		2			
62	Составление комплекса упражнений для разминки в футболе.		2			
63	Составление комплекса упражнений для техники и тактики защиты в теннисе.		2			
64	Составление комплекса упражнений для техники и тактики нападения в теннисе		2			
65	Составление комплекса упражнений для техники и тактики нападения в теннисе.		2			
66	Составление комплекса упражнений разминки эффективной для тенниса		2			

67	Составление комплекса упражнений ОФП.		2			
68	Составление комплекса упражнений с игровыми спаррингами		2			
69	Составление комплекса упражнений для точных ударов по теннисному мячу.		1			
70	Составление комплекса упражнений разминки эффективной для тенниса		3			
71	Составление комплекса упражнений разминки эффективной для тенниса		2			
72	Составление комплекса упражнений для развития плечевого пояса		2			
73	Составление комплекса упражнений для развития плечевого пояса.		2			
74	Составление комплекса упражнений для развития плечевого пояса.		2			
75	Составление комплекса упражнений для сердечно сосудистой системы занимающихся.		2			
76	Составление комплекса специальных прыжковых упражнений.		2			
77	Составление комплекса упражнений для развития плечевого пояса.		2			
78	Составление комплекса прыжковых упражнений.		2			
79	Составление комплекса прыжковых упражнений.		2			
80	Составление комплекса упражнений для развития групп мышц нижнего пояса.		2			
81	Составление комплекса упражнений для		2			

	развития групп мышц верхнего пояса.				
82	Составление комплекса упражнений для развития групп мышц верхнего пояса.		2		
83	Подготовка материалов к реферату. Оформление и защита рефератов		2		
84	Подготовка материалов к реферату. Оформление и защита рефератов.		2		
85	Подготовка материалов к реферату. Оформление и защита рефератов		1		
ВСЕГО:			336		

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета:

---

мастерских:

---

лабораторий:

---

#### ОБЕСПЕЧЕННОСТЬ ВСЕХ ВИДОВ ЛАБОРАТОРНЫХ РАБОТ И ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ (далее – ЛПР)

Наименование занятия ЛПР	Перечень оборудования
1.1.1 Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	литература
1.1.2 техника безопасности на уроке по физической культуре	конспект техники безопасности
1.1.3 Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места.	рулетка, прыжковая яма.
1.1.4 Совершенствование технике прыжков в длину с места и с разбега.	рулетка, прыжковая яма.
1.1.5 Легкий бег, ОРУ, СУ, СПУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места:	секундомер, рулетка, прыжковая яма.
1.1.6 Совершенствование технике прыжков в длину с маленького разбега.	прыжковая яма, рулетка.
1.1.7 Совершенствование технике приземления в яму.	прыжковая яма, рулетка.
1.1.8 Прыжки в длину с места на технику.	рулетка.
1.1.9 Сдача входного норматива по прыжкам с места	рулетка.



1.1.10 Сдача контрольных нормативов по прыжкам в длину с разбега.	рулетка.
1.2.1 Легкоатлетический кросс. Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники бега с высокого старта.	секундомер.
1.2.2 Легкоатлетический кросс.	секундомер.
1.2.3 Совершенствование технике экономичного бега по дистанции.	секундомер.
1.2.4 Совершенствование технике экономичного бега по дистанции.	секундомер.
1.2.5 Сдача контрольного норматива в беге на 500 м -девушки, 1000 - юноши..	секундомер.
1.2.6 Сдача контрольного норматива в беге на 500 м -девушки, 1000 - юноши..	секундомер.
1.3.1 Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	секундомер,колода для низкого старта.
1.3.2 Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	колода для низкого старта,секундомер.
1.3.3 Совершенствование технике работы рук и ног с низкого старта.	колода для низкого старта,секундомер.
1.3.4 Совершенствование технике бега с низкого старта.	колода для низкого старта,секундомер.
1.3.5 ОФП на занятиях по легкой атлетике.	скакалка,секундомер.
1.3.6 Совершенствование семенящему бегу или ходьбе с расслаблением плечевого пояса.	резина для упрж.
1.3.7 Совершенствование технике стартового разгона. ОФП.	колода для низкого старта.секундомер.
1.3.8 Совершенствование технике работы рук и ног с низкого старта.	колода для низкого старта.
1.3.9 Сдача контрольного норматива в беге на 100 м.	секундомер,колода для низкого старта.
1.3.10 Сдача контрольного норматива в беге на 100 м.	секундомер,колода для низкого старта.

2.1.1 Упражнений с ракеткой и шариком: Набивания мяча ладонной стороной ракетки, набивания мяча тыльной стороной ракетки.	ракетка,теннисный шар.
2.1.2 Совершенствование отработки техники подачи.	ракетка,теннисный шар.
2.1.3 Совершенствование выполнения ударов разными подачами.	Теннисная ракетка
2.1.4 Совершенствование выполнения ударов разными подачами.	ракетка,теннисный шар.
2.1.5 Игра на счет разученными ударами.	теннисный стол,ракетка,шар.
2.1.6 Свободная игра 2*2	теннисный стол,ракетка,шар.
2.1.7 Свободная игра 2*2	теннисный стол,ракетка,шар.
3.1.1 Легкий бег, ОРУ. Совершенствование техники игры в волейбол. ОФП.	волейбольный мяч.
3.1.2 Совершенствование прямой подача снизу.	волейбольный мяч.
3.1.3 Совершенствование прямой подача сверху.	волейбольный мяч.
3.1.4 Совершенствование верхней прямой подачи.	волейбольный мяч.
3.1.5 Совершенствование боковой подачи.	волейбольный мяч.
3.1.6 Совершенствование приема мяча снизу двумя руками.	волейбольный мяч.
3.1.7 Совершенствование приема мяча снизу двумя руками.	волейбольный мяч.
3.1.8 Свободная игра в волейбол.	волейбольный мяч.
3.1.9 Итоговое занятие. Выставление зачетов за семестр.	литература,журнал.
3.2.1 Легкий бег, ОРУ. Совершенствование техники игры в баскетбол. ОФП.	баскетбольный мяч,скакалка,перекладина.
3.2.2 Совершенствование передачи у стены тремя мячами поочередно левой и	баскетбольный мяч.

правой рукой. Упражнение выполняется сериями по 40 с, каждый игрок имеет три подхода.	
3.2.3 Совершенствование передачи в паре четырьмя мячами стоя на месте и в движении, на расстоянии 3-4 м.	баскетбольный мяч.
3.2.4 Совершенствование ведение мяча с поворотами одним и двумя мячами через все поле.	баскетбольный мяч.
3.2.5 Дриблинг на щите двумя мячами на вытянутых вверх руках.	баскетбольный мяч.
3.2.6 Борьба за подбор мяча, отскочившего от щита, и отблокирование.	баскетбольный щит, мяч.
3.2.7 Проходы под щит с сопротивлением. .	баскетбольный щит, мяч.
3.2.8 Трехочковые броски с 5 точек (из углов площадки, под 45°, в лоб), по 5 бросков с каждой точки.	баскетбольный мяч.
3.2.9 Совершенствование техники игры в баскетбол.ОФП.	баскетбольный мяч, скакалка, баскетбольный щит.
3.2.10 Свободная игра в баскетбол.	баскетбольный мяч.
3.2.11 Свободная игра в баскетбол.	баскетбольный мяч, секундомер.
3.2.12 Сдача контрольных нормативов по баскетболу	баскетбольный щит, мяч
3.2.13 Сдача контрольных нормативов по баскетболу	баскетбольный мяч, секундомер, щит, кольцо.
3.3.1 Совершенствование техники игры в футбол.	футбольный мяч, секундомер.
3.3.2 Совершенствование техники игры в футбол.	футбольный мяч, секундомер.
3.3.3 Удары по мячу головой, вбрасывание мяча, Отбор мяча.	футбольный мяч, свисток.
3.3.4 Обманные движения (финты), остановка мяча.	футбольный мяч, свисток.
3.3.5 Обманные движения (финты), остановка мяча.	футбольный мяч, свисток.

3.3.6 Свободная игра.	футбольный мяч, секундомер, ворота.
3.3.7 Свободная игра.	футбольный мяч, ворота.
3.4.1 Совершенствование основным техническим приемам: Исходные положения (стойки) правосторонняя, нейтральная (основная), левосторонняя.	теннисный стол, ракетка.
3.4.2 Совершенствование основным способам передвижений: бесшажный, шаги, прыжки, рывки.	Скакалка.
3.4.3 Совершенствование способам держания ракетки: вертикальная хватка-«пером», горизонтальная хватка-«рукопожатие»	теннисная ракетка.
3.4.4 Совершенствование подачи мяча: по способу расположения игрока, по месту выполнения контакта ракетки с мячом. Составить комплекс упражнений разминки эффективной для тенниса.	Ракетка, теннисный стол, шар.
3.4.5 Совершенствование техническим приемам нижним вращением: срезка, подрезка.	ракетка, теннисный шар.
3.4.6 Совершенствование техническим приемам без вращения мяча: Толчок, откидка, подставка.	ракетка, теннисный шар.
3.4.7 Совершенствование техническим приемам с верхним вращением: Накат, топс- удар.	теннисная ракетка.
3.4.8 Игровые спарринги.	теннисный стол, ракетка, шар.
3.4.9 Игровые спарринги.	теннисный стол, ракетка, шар.
4.1.1 Кроссовая подготовка.	секундомер
4.1.2 Совершенствование техники метания малого мяча: правой и левой рукой.	малый мяч
4.1.3 Совершенствование техники метания малого мяча: из-за головы, стоя на месте.	малый мяч

4.1.4 Совершенствование техники метания малого мяча: в вертикальную цель, в стену.	малый мяч,цель.
4.1.5 Сдача контрольных нормативов по метаниям малого мяча.	малый мяч,цель.
4.1.6 Легкоатлетический кросс. Составить комплекс упражнений для развития плечевого пояса.	секундомер.
4.1.7 Совершенствование технике прыжков в длину с места и с разбега.	прыжковая яма,рулетка.
4.1.8 Совершенствование технике прыжков в длину с места и с разбега.	прыжковая яма,рулетка.
4.1.9 Совершенствование бега с выносом прямых ног вперед.	секундомер
4.1.10 Совершенствование бегу или ходьбе с высоким подниманием бедра и движениями рук, как в беге.	секундомер
4.1.11 Совершенствование бегу или ходьбе с высоким подниманием бедра и движениями рук, как в беге.	секундомер.
4.1.12 Совершенствование бегу с захлестом голени назад и движениями рук, как в беге.	секундомер.
4.1.13 Итоговое занятие. Выставление зачетов за семестр.	журнал,литература.
4.1.14 Итоговое занятие. Выставление зачетов за семестр.	журнал,литература.

### 3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных, учебно-методических печатных и/или электронных изданий, нормативных и нормативно-технических документов

№	Библиографическое описание	Тип (основной источник, дополнительный источник, электронный ресурс)

1.	Волков В.Ю. Физическая культура : учебник для вузов [Электронный ресурс] / В.Ю. Волкова, Л.М. Волкова. - СПб. : СПбГПУ, 2003. - с.	[основная]
----	--	------------

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Текущий контроль успеваемости

Текущий контроль успеваемости осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических занятий, практических занятий, лабораторных работ, курсового проектирования.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Индекс темы занятия
<b>Текущий контроль № 1.</b> <b>Методы и формы:</b> Практическая работа (Сравнение с аналогом) <b>Вид контроля:</b> Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	1.1.1 Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. 1.1.2 техника безопасности на уроке по физической культуре 1.1.3 Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места. 1.1.4 Совершенствование технике прыжков в длину с места и с разбега. 1.1.5 Легкий бег, ОРУ, СУ, СПУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места: 1.1.6 Совершенствование технике прыжков в длину с маленького разбега. 1.1.7 Совершенствование технике приземления в яму. 1.1.8 Прыжки в длину с места на технику. 1.1.9 Сдача входного норматива по прыжкам с места 1.1.10 Сдача контрольных нормативов по прыжкам в длину с разбега. 1.2.1 Легкоатлетический кросс. Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники бега с высокого старта. 1.2.2 Легкоатлетический кросс.

	<p>1.2.3 Совершенствование технике экономичного бега по дистанции.</p> <p>1.2.4 Совершенствование технике экономичного бега по дистанции.</p> <p>1.2.5 Сдача контрольного норматива в беге на 500 м -девушки, 1000 - юноши..</p>
<p>1.2 основы здорового образа жизни</p>	<p>1.1.1 Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</p> <p>1.1.2 техника безопасности на уроке по физической культуре</p> <p>1.1.3 Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места.</p> <p>1.1.4 Совершенствование технике прыжков в длину с места и с разбега.</p> <p>1.1.5 Легкий бег, ОРУ, СУ, СПУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места:</p> <p>1.1.7 Совершенствование технике приземления в яму.</p> <p>1.1.8 Прыжки в длину с места на технику.</p> <p>1.1.9 Сдача входного норматива по прыжкам с места</p> <p>1.1.10 Сдача контрольных нормативов по прыжкам в длину с разбега.</p> <p>1.2.1 Легкоатлетический кросс. Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники бега с высокого старта.</p> <p>1.2.2 Легкоатлетический кросс.</p> <p>1.2.3 Совершенствование технике экономичного бега по дистанции.</p> <p>1.2.4 Совершенствование технике экономичного бега по дистанции.</p> <p>1.2.5 Сдача контрольного норматива в беге на 500 м -девушки, 1000 - юноши..</p>



<p>2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	<p>1.1.1 Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</p> <p>1.1.2 техника безопасности на уроке по физической культуре</p> <p>1.1.3 Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места.</p> <p>1.1.4 Совершенствование технике прыжков в длину с места и с разбега.</p> <p>1.1.5 Легкий бег, ОРУ, СУ, СПУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места:</p> <p>1.1.6 Совершенствование технике прыжков в длину с маленького разбега.</p> <p>1.1.7 Совершенствование технике приземления в яму.</p> <p>1.1.8 Прыжки в длину с места на технику.</p> <p>1.1.9 Сдача входного норматива по прыжкам с места</p> <p>1.1.10 Сдача контрольных нормативов по прыжкам в длину с разбега.</p> <p>1.2.1 Легкоатлетический кросс. Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники бега с высокого старта.</p> <p>1.2.2 Легкоатлетический кросс.</p> <p>1.2.3 Совершенствование технике экономичного бега по дистанции.</p> <p>1.2.4 Совершенствование технике экономичного бега по дистанции.</p> <p>1.2.5 Сдача контрольного норматива в беге на 500 м -девушки, 1000 - юноши..</p>
---	--

**Текущий контроль № 2.**

**Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом)

**Вид контроля:** Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря

<p>1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p>	<p>1.2.6 Сдача контрольного норматива в беге на 500 м -девушки, 1000 - юноши..</p> <p>1.3.1 Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.</p> <p>1.3.2 Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.</p> <p>1.3.3 Совершенствование технике работы рук и ног с низкого старта.</p> <p>1.3.4 Совершенствование технике бега с низкого старта.</p> <p>1.3.5 ОФП на занятиях по легкой атлетике.</p> <p>1.3.6 Совершенствование семенящему бегу или ходьбе с расслаблением плечевого пояса.</p> <p>1.3.7 Совершенствование технике стартового разгона. ОФП.</p> <p>1.3.8 Совершенствование технике работы рук и ног с низкого старта.</p> <p>1.3.9 Сдача контрольного норматива в беге на 100 м.</p>
<p>1.2 основы здорового образа жизни</p>	<p>1.2.6 Сдача контрольного норматива в беге на 500 м -девушки, 1000 - юноши..</p>
<p>2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	<p>1.2.6 Сдача контрольного норматива в беге на 500 м -девушки, 1000 - юноши..</p> <p>1.3.1 Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.</p> <p>1.3.2 Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.</p> <p>1.3.3 Совершенствование технике работы рук и ног с низкого старта.</p> <p>1.3.4 Совершенствование технике бега с низкого старта.</p> <p>1.3.5 ОФП на занятиях по легкой атлетике.</p> <p>1.3.6 Совершенствование семенящему бегу или ходьбе с расслаблением</p>

	<p>плечевого пояса.</p> <p>1.3.7 Совершенствование техники стартового разгона. ОФП.</p> <p>1.3.8 Совершенствование технике работы рук и ног с низкого старта.</p> <p>1.3.9 Сдача контрольного норматива в беге на 100 м.</p>
<p><b>Текущий контроль № 3.</b></p> <p><b>Методы и формы:</b> Практическая работа (Сравнение с аналогом)</p> <p><b>Вид контроля:</b> Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря</p>	
<p>1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p>	<p>1.3.10 Сдача контрольного норматива в беге на 100 м.</p> <p>2.1.1 Упражнений с ракеткой и шариком: Набивания мяча ладонной стороной ракетки, набивания мяча тыльной стороной ракетки.</p> <p>2.1.2 Совершенствование отработки техники подачи.</p> <p>2.1.3 Совершенствование выполнения ударов разными подачами.</p> <p>2.1.4 Совершенствование выполнения ударов разными подачами.</p> <p>2.1.5 Игра на счет разученными ударами.</p> <p>2.1.6 Свободная игра 2*2</p>
<p>1.2 основы здорового образа жизни</p>	<p>1.3.10 Сдача контрольного норматива в беге на 100 м.</p>
<p>2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	<p>1.3.10 Сдача контрольного норматива в беге на 100 м.</p> <p>2.1.1 Упражнений с ракеткой и шариком: Набивания мяча ладонной стороной ракетки, набивания мяча тыльной стороной ракетки.</p> <p>2.1.2 Совершенствование отработки техники подачи.</p> <p>2.1.3 Совершенствование выполнения ударов разными подачами.</p> <p>2.1.4 Совершенствование выполнения ударов разными подачами.</p>

	2.1.5 Игра на счет разученными ударами. 2.1.6 Свободная игра 2*2
<b>Текущий контроль № 4.</b> <b>Методы и формы:</b> Практическая работа (Сравнение с аналогом) <b>Вид контроля:</b> Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	2.1.7 Свободная игра 2*2 3.1.1 Легкий бег, ОРУ. Совершенствование техники игры в волейбол. ОФП. 3.1.2 Совершенствование прямой подача снизу. 3.1.3 Совершенствование прямой подача сверху. 3.1.4 Совершенствование верхней прямой подачи. 3.1.5 Совершенствование боковой подачи. 3.1.6 Совершенствование приема мяча снизу двумя руками. 3.1.7 Совершенствование приема мяча снизу двумя руками. 3.1.8 Свободная игра в волейбол.
1.2 основы здорового образа жизни	2.1.7 Свободная игра 2*2
2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	2.1.7 Свободная игра 2*2 3.1.1 Легкий бег, ОРУ. Совершенствование техники игры в волейбол. ОФП. 3.1.2 Совершенствование прямой подача снизу. 3.1.3 Совершенствование прямой подача сверху. 3.1.4 Совершенствование верхней прямой подачи. 3.1.5 Совершенствование боковой подачи. 3.1.6 Совершенствование приема мяча снизу двумя руками. 3.1.7 Совершенствование приема мяча

	<p>снизу двумя руками.</p> <p>3.1.8 Свободная игра в волейбол.</p>
<p><b>Текущий контроль № 5.</b></p> <p><b>Методы и формы:</b> Практическая работа (Сравнение с аналогом)</p> <p><b>Вид контроля:</b> Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря</p>	
<p>1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p>	<p>3.1.9 Итоговое занятие. Выставление зачетов за семестр.</p> <p>3.2.1 Легкий бег, ОРУ.</p> <p>Совершенствование техники игры в баскетбол. ОФП.</p> <p>3.2.2 Совершенствование передачи у стены тремя мячами поочередно левой и правой рукой. Упражнение выполняется сериями по 40 с, каждый игрок имеет три подхода.</p> <p>3.2.3 Совершенствование передачи в паре четырьмя мячами стоя на месте и в движении, на расстоянии 3-4 м.</p> <p>3.2.4 Совершенствование ведение мяча с поворотами одним и двумя мячами через все поле.</p> <p>3.2.5 Дриблинг на щите двумя мячами на вытянутых вверх руках.</p> <p>3.2.6 Борьба за подбор мяча, отскочившего от щита, и отблокирование.</p> <p>3.2.7 Проходы под щит с сопротивлением. .</p> <p>3.2.8 Трехочковые броски с 5 точек (из углов площадки, под 45°, в лоб), по 5 бросков с каждой точки.</p> <p>3.2.9 Совершенствование техники игры в баскетбол.ОФП.</p> <p>3.2.10 Свободная игра в баскетбол.</p> <p>3.2.11 Свободная игра в баскетбол.</p> <p>3.2.12 Сдача контрольных нормативов по баскетболу</p>
<p>1.2 основы здорового образа жизни</p>	<p>3.1.9 Итоговое занятие. Выставление зачетов за семестр.</p>

<p>2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	<p>3.1.9 Итоговое занятие. Выставление зачетов за семестр.  3.2.1 Легкий бег, ОРУ.  Совершенствование техники игры в баскетбол. ОФП.  3.2.2 Совершенствование передачи у стены тремя мячами поочередно левой и правой рукой. Упражнение выполняется сериями по 40 с, каждый игрок имеет три подхода.  3.2.3 Совершенствование передачи в паре четырьмя мячами стоя на месте и в движении, на расстоянии 3-4 м.  3.2.4 Совершенствование ведение мяча с поворотами одним и двумя мячами через все поле.  3.2.5 Дриблинг на щите двумя мячами на вытянутых вверх руках.  3.2.6 Борьба за подбор мяча, отскочившего от щита, и отблокирование.  3.2.7 Проходы под щит с сопротивлением. .  3.2.8 Трехочковые броски с 5 точек (из углов площадки, под 45°, в лоб), по 5 бросков с каждой точки.  3.2.9 Совершенствование техники игры в баскетбол.ОФП.  3.2.10 Свободная игра в баскетбол.  3.2.11 Свободная игра в баскетбол.  3.2.12 Сдача контрольных нормативов по баскетболу</p>
<p><b>Текущий контроль № 6.</b>  <b>Методы и формы:</b> Практическая работа (Сравнение с аналогом)  <b>Вид контроля:</b> Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря</p>	
<p>1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p>	<p>3.2.13 Сдача контрольных нормативов по баскетболу  3.3.1 Совершенствование техники игры в футбол.  3.3.2 Совершенствование техники игры</p>

	<p>в футбол.</p> <p>3.3.3 Удары по мячу головой, вбрасывание мяча, Отбор мяча.</p> <p>3.3.4 Обманные движения (финты),остановка мяча.</p> <p>3.3.5 Обманные движения (финты),остановка мяча.</p> <p>3.3.6 Свободная игра.</p>
1.2 основы здорового образа жизни	3.2.13 Сдача контрольных нормативов по баскетболу
2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	<p>3.2.13 Сдача контрольных нормативов по баскетболу</p> <p>3.3.1 Совершенствование техники игры в футбол.</p> <p>3.3.2 Совершенствование техники игры в футбол.</p> <p>3.3.3 Удары по мячу головой, вбрасывание мяча, Отбор мяча.</p> <p>3.3.4 Обманные движения (финты),остановка мяча.</p> <p>3.3.5 Обманные движения (финты),остановка мяча.</p> <p>3.3.6 Свободная игра.</p>
<p><b>Текущий контроль № 7.</b></p> <p><b>Методы и формы:</b> Практическая работа (Сравнение с аналогом)</p> <p><b>Вид контроля:</b> Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря</p>	
1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	<p>3.3.7 Свободная игра.</p> <p>3.4.1 Совершенствование основным техническим приемам: Исходные положения (стойки)правосторонняя, нейтральная (основная), левосторонняя.</p> <p>3.4.2 Совершенствование основным способам передвижений: бесшажный, шаги, прыжки, рывки.</p> <p>3.4.3 Совершенствование способам держания ракетки:вертикальная хватка-«пером»,горизонтальная хватка-«рукопожатие»</p> <p>3.4.4 Совершенствование подачи</p>

	<p>мяча:по способу расположения игрока,по месту выполнения контакта ракетки с мячом. Составить комплекс упражнений разминки эффективной для тенниса.</p> <p>3.4.5 Совершенствование техническим приемам нижним вращением: срезка, подрезка.</p> <p>3.4.6 Совершенствование техническим приемам без вращения мяча:Толчок, откидка, подставка.</p> <p>3.4.7 Совершенствование техническим приемам с верхним вращением: Накат, топс- удар.</p> <p>3.4.8 Игровые спарринги.</p>
1.2 основы здорового образа жизни	3.3.7 Свободная игра.
2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	<p>3.3.7 Свободная игра.</p> <p>3.4.1 Совершенствование основным техническим приемам: Исходные положения (стойки)правосторонняя, нейтральная (основная), левосторонняя.</p> <p>3.4.2 Совершенствование основным способам передвижений: беспшажный, шаги, прыжки, рывки.</p> <p>3.4.3 Совершенствование способам держания ракетки:вертикальная хватка-«пером»,горизонтальная хватка-«рукопожатие»</p> <p>3.4.4 Совершенствование подачи мяча:по способу расположения игрока,по месту выполнения контакта ракетки с мячом. Составить комплекс упражнений разминки эффективной для тенниса.</p> <p>3.4.5 Совершенствование техническим приемам нижним вращением: срезка, подрезка.</p> <p>3.4.6 Совершенствование техническим приемам без вращения мяча:Толчок, откидка, подставка.</p> <p>3.4.7 Совершенствование техническим</p>



	<p>приемам с верхним вращением: Накат, топс- удар.</p> <p>3.4.8 Игровые спарринги.</p>
<p><b>Текущий контроль № 8.</b></p> <p><b>Методы и формы:</b> Практическая работа (Сравнение с аналогом)</p> <p><b>Вид контроля:</b> Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря</p>	
<p>1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p>	<p>3.4.9 Игровые спарринги.</p> <p>4.1.1 Кроссовая подготовка.</p> <p>4.1.2 Совершенствование техники метания малого мяча: правой и левой рукой.</p> <p>4.1.3 Совершенствование техники метания малого мяча: из-за головы, стоя на месте.</p> <p>4.1.4 Совершенствование техники метания малого мяча: в вертикальную цель, в стену.</p> <p>4.1.5 Сдача контрольных нормативов по метаниям малого мяча.</p> <p>4.1.6 Легкоатлетический кросс. Составить комплекс упражнений для развития плечевого пояса.</p> <p>4.1.7 Совершенствование технике прыжков в длину с места и с разбега.</p> <p>4.1.8 Совершенствование технике прыжков в длину с места и с разбега.</p> <p>4.1.9 Совершенствование бега с выносом прямых ног вперед.</p> <p>4.1.10 Совершенствование бегу или ходьбе с высоким подниманием бедра и движениями рук, как в беге.</p> <p>4.1.11 Совершенствование бегу или ходьбе с высоким подниманием бедра и движениями рук, как в беге.</p> <p>4.1.12 Совершенствование бегу с захлестом голени назад и движениями рук, как в беге.</p>
<p>1.2 основы здорового образа жизни</p>	<p>3.4.9 Игровые спарринги.</p>

<p>2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	<p>3.4.9 Игровые спарринги.  4.1.1 Кроссовая подготовка.  4.1.2 Совершенствование техники метания малого мяча: правой и левой рукой.  4.1.3 Совершенствование техники метания малого мяча: из-за головы, стоя на месте.  4.1.4 Совершенствование техники метания малого мяча: в вертикальную цель, в стену.  4.1.5 Сдача контрольных нормативов по метаниям малого мяча.  4.1.6 Легкоатлетический кросс. Составить комплекс упражнений для развития плечевого пояса.  4.1.7 Совершенствование технике прыжков в длину с места и с разбега.  4.1.8 Совершенствование технике прыжков в длину с места и с разбега.  4.1.9 Совершенствование бега с выносом прямых ног вперед.  4.1.10 Совершенствование бегу или ходьбе с высоким подниманием бедра и движениями рук, как в беге.  4.1.11 Совершенствование бегу или ходьбе с высоким подниманием бедра и движениями рук, как в беге.  4.1.12 Совершенствование бегу с захлестом голени назад и движениями рук, как в беге.</p>
---	---

#### 4.2. Промежуточная аттестация

№ семестра	Вид промежуточной аттестации
3	Зачет

**Зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей**

Текущий контроль №1

**Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом)

**Описательная часть:** Выполнение теоретических и практических заданий с учетом нормативов

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Индекс темы занятия</b>
1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	1.1.1 Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. 1.1.2 техника безопасности на уроке по физической культуре 1.1.3 Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места. 1.1.4 Совершенствование технике прыжков в длину с места и с разбега. 1.1.5 Легкий бег, ОРУ, СУ, СПУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места: 1.1.6 Совершенствование технике прыжков в длину с маленького разбега. 1.1.7 Совершенствование технике приземления в яму. 1.1.8 Прыжки в длину с места на технику. 1.1.9 Сдача входного норматива по прыжкам с места 1.1.10 Сдача контрольных нормативов по прыжкам в длину с разбега. 1.2.1 Легкоатлетический кросс. Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники бега с высокого старта. 1.2.2 Легкоатлетический кросс. 1.2.3 Совершенствование технике экономичного бега по дистанции. 1.2.4 Совершенствование технике экономичного бега по дистанции. 1.2.5 Сдача контрольного норматива в беге на 500 м -девушки, 1000 - юноши.. 1.2.6 Сдача контрольного норматива в

	<p>беге на 500 м -девушки, 1000 - юноши..</p> <p>1.3.1 Легкий бег, ОРУ, СУ.</p> <p>Совершенствование техники бега на короткие дистанции.</p>
<p>1.2 основы здорового образа жизни</p>	<p>1.1.1 Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</p> <p>1.1.2 техника безопасности на уроке по физической культуре</p> <p>1.1.3 Легкий бег, ОРУ, СУ.</p> <p>Совершенствование техники прыжков в длину с места.</p> <p>1.1.4 Совершенствование технике прыжков в длину с места и с разбега.</p> <p>1.1.5 Легкий бег, ОРУ, СУ, СПУ.</p> <p>Совершенствование техники прыжков в длину с места:</p> <p>1.1.7 Совершенствование технике приземления в яму.</p> <p>1.1.8 Прыжки в длину с места на технику.</p> <p>1.1.9 Сдача входного норматива по прыжкам с места</p> <p>1.1.10 Сдача контрольных нормативов по прыжкам в длину с разбега.</p> <p>1.2.1 Легкоатлетический кросс. Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники бега с высокого старта.</p> <p>1.2.2 Легкоатлетический кросс.</p> <p>1.2.3 Совершенствование технике экономичного бега по дистанции.</p> <p>1.2.4 Совершенствование технике экономичного бега по дистанции.</p> <p>1.2.5 Сдача контрольного норматива в беге на 500 м -девушки, 1000 - юноши..</p> <p>1.2.6 Сдача контрольного норматива в беге на 500 м -девушки, 1000 - юноши..</p>
<p>2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для</p>	<p>1.1.1 Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной</p>

укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

1.1.2 техника безопасности на уроке по физической культуре

1.1.3 Легкий бег, ОРУ, СУ.

Совершенствование техники прыжков в длину с места.

1.1.4 Совершенствование технике прыжков в длину с места и с разбега.

1.1.5 Легкий бег, ОРУ, СУ, СПУ.

Совершенствование техники прыжков в длину с места:

1.1.6 Совершенствование технике прыжков в длину с маленького разбега.

1.1.7 Совершенствование технике приземления в яму.

1.1.8 Прыжки в длину с места на технику.

1.1.9 Сдача входного норматива по прыжкам с места

1.1.10 Сдача контрольных нормативов по прыжкам в длину с разбега.

1.2.1 Легкоатлетический кросс. Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники бега с высокого старта.

1.2.2 Легкоатлетический кросс.

1.2.3 Совершенствование технике экономичного бега по дистанции.

1.2.4 Совершенствование технике экономичного бега по дистанции.

1.2.5 Сдача контрольного норматива в беге на 500 м -девушки, 1000 - юноши..

1.2.6 Сдача контрольного норматива в беге на 500 м -девушки, 1000 - юноши..

1.3.1 Легкий бег, ОРУ, СУ.

Совершенствование техники бега на короткие дистанции.

<b>№ семестра</b>	<b>Вид промежуточной аттестации</b>
4	Зачет

**Зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей**

Текущий контроль №2

Текущий контроль №3

**Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом)

**Описательная часть:** Сравнение с аналогом, Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Индекс темы занятия</b>
1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	1.3.2 Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. 1.3.3 Совершенствование технике работы рук и ног с низкого старта. 1.3.4 Совершенствование технике бега с низкого старта. 1.3.5 ОФП на занятиях по легкой атлетике. 1.3.6 Совершенствование семенящему бегу или ходьбе с расслаблением плечевого пояса. 1.3.7 Совершенствование технике стартового разгона. ОФП. 1.3.8 Совершенствование технике работы рук и ног с низкого старта. 1.3.9 Сдача контрольного норматива в беге на 100 м. 1.3.10 Сдача контрольного норматива в беге на 100 м. 2.1.1 Упражнений с ракеткой и шариком: Набивания мяча ладонной стороной ракетки, набивания мяча тыльной стороной ракетки. 2.1.2 Совершенствование отработки техники подачи. 2.1.3 Совершенствование выполнения ударов разными подачами. 2.1.4 Совершенствование выполнения ударов разными подачами.

	<p>2.1.5 Игра на счет разученными ударами.</p> <p>2.1.6 Свободная игра 2*2</p> <p>2.1.7 Свободная игра 2*2</p> <p>3.1.1 Легкий бег, ОРУ.</p> <p>Совершенствование техники игры в волейбол. ОФП.</p>
<p>1.2 основы здорового образа жизни</p>	<p>1.3.10 Сдача контрольного норматива в беге на 100 м.</p> <p>2.1.7 Свободная игра 2*2</p>
<p>2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	<p>1.3.2 Легкий бег, ОРУ, СУ.</p> <p>Совершенствование техники бега на короткие дистанции.</p> <p>1.3.3 Совершенствование технике работы рук и ног с низкого старта.</p> <p>1.3.4 Совершенствование технике бега с низкого старта.</p> <p>1.3.5 ОФП на занятиях по легкой атлетике.</p> <p>1.3.6 Совершенствование семенящему бегу или ходьбе с расслаблением плечевого пояса.</p> <p>1.3.7 Совершенствование технике стартового разгона. ОФП.</p> <p>1.3.8 Совершенствование технике работы рук и ног с низкого старта.</p> <p>1.3.9 Сдача контрольного норматива в беге на 100 м.</p> <p>1.3.10 Сдача контрольного норматива в беге на 100 м.</p> <p>2.1.1 Упражнений с ракеткой и шариком: Набивания мяча ладонной стороной ракетки, набивания мяча тыльной стороной ракетки.</p> <p>2.1.2 Совершенствование отработки техники подачи.</p> <p>2.1.3 Совершенствование выполнения ударов разными подачами.</p> <p>2.1.4 Совершенствование выполнения ударов разными подачами.</p> <p>2.1.5 Игра на счет разученными</p>

	ударами. 2.1.6 Свободная игра 2*2 2.1.7 Свободная игра 2*2 3.1.1 Легкий бег, ОРУ. Совершенствование техники игры в волейбол. ОФП.
--	---

<b>№ семестра</b>	<b>Вид промежуточной аттестации</b>
5	Зачет

<b>Зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей</b>
Текущий контроль №4

**Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом)

**Описательная часть:** Сравнение с аналогом, Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Индекс темы занятия</b>
1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	3.1.2 Совершенствование прямой подача снизу. 3.1.3 Совершенствование прямой подача сверху. 3.1.4 Совершенствование верхней прямой подачи. 3.1.5 Совершенствование боковой подачи. 3.1.6 Совершенствование приема мяча снизу двумя руками. 3.1.7 Совершенствование приема мяча снизу двумя руками. 3.1.8 Свободная игра в волейбол. 3.1.9 Итоговое занятие. Выставление зачетов за семестр. 3.2.1 Легкий бег, ОРУ. Совершенствование техники игры в баскетбол. ОФП. 3.2.2 Совершенствование передачи у стены тремя мячами поочередно левой и правой рукой. Упражнение выполняется



	<p>сериями по 40 с, каждый игрок имеет три подхода.</p> <p>3.2.3 Совершенствование передачи в паре четырьмя мячами стоя на месте и в движении, на расстоянии 3-4 м.</p> <p>3.2.4 Совершенствование ведение мяча с поворотами одним и двумя мячами через все поле.</p> <p>3.2.5 Дриблинг на щите двумя мячами на вытянутых вверх руках.</p> <p>3.2.6 Борьба за подбор мяча, отскочившего от щита, и отблокирование.</p> <p>3.2.7 Проходы под щит с сопротивлением. .</p> <p>3.2.8 Трехочковые броски с 5 точек (из углов площадки, под 45 , в лоб), по 5 бросков с каждой точки.</p>
1.2 основы здорового образа жизни	3.1.9 Итоговое занятие. Выставление зачетов за семестр.
2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	<p>3.1.2 Совершенствование прямой подача снизу.</p> <p>3.1.3 Совершенствование прямой подача сверху.</p> <p>3.1.4 Совершенствование верхней прямой подачи.</p> <p>3.1.5 Совершенствование боковой подачи.</p> <p>3.1.6 Совершенствование приема мяча снизу двумя руками.</p> <p>3.1.7 Совершенствование приема мяча снизу двумя руками.</p> <p>3.1.8 Свободная игра в волейбол.</p> <p>3.1.9 Итоговое занятие. Выставление зачетов за семестр.</p> <p>3.2.1 Легкий бег, ОРУ.</p> <p>Совершенствование техники игры в баскетбол. ОФП.</p> <p>3.2.2 Совершенствование передачи у стены тремя мячами поочередно левой и правой рукой. Упражнение выполняется</p>

	<p>сериями по 40 с, каждый игрок имеет три подхода.</p> <p>3.2.3 Совершенствование передачи в паре четырьмя мячами стоя на месте и в движении, на расстоянии 3-4 м.</p> <p>3.2.4 Совершенствование ведение мяча с поворотами одним и двумя мячами через все поле.</p> <p>3.2.5 Дриблинг на щите двумя мячами на вытянутых вверх руках.</p> <p>3.2.6 Борьба за подбор мяча, отскочившего от щита, и отблокирование.</p> <p>3.2.7 Проходы под щит с сопротивлением. .</p> <p>3.2.8 Трехочковые броски с 5 точек (из углов площадки, под 45°, в лоб), по 5 бросков с каждой точки.</p>
--	---

<b>№ семестра</b>	<b>Вид промежуточной аттестации</b>
6	Зачет

<b>Зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей</b>
Текущий контроль №5
Текущий контроль №6

**Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом)

**Описательная часть:** Сравнение с аналогом, Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Индекс темы занятия</b>
1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	<p>3.2.9 Совершенствование техники игры в баскетбол.ОФП.</p> <p>3.2.10 Свободная игра в баскетбол.</p> <p>3.2.11 Свободная игра в баскетбол.</p> <p>3.2.12 Сдача контрольных нормативов по баскетболу</p> <p>3.2.13 Сдача контрольных нормативов по баскетболу</p>

	<p>3.3.1 Совершенствование техники игры в футбол.</p> <p>3.3.2 Совершенствование техники игры в футбол.</p> <p>3.3.3 Удары по мячу головой, вбрасывание мяча, Отбор мяча.</p> <p>3.3.4 Обманные движения (финты),остановка мяча.</p> <p>3.3.5 Обманные движения (финты),остановка мяча.</p> <p>3.3.6 Свободная игра.</p> <p>3.3.7 Свободная игра.</p> <p>3.4.1 Совершенствование основным техническим приемам: Исходные положения (стойки)правосторонняя, нейтральная (основная), левосторонняя.</p> <p>3.4.2 Совершенствование основным способам передвижений: беспшажный, шаги, прыжки, рывки.</p> <p>3.4.3 Совершенствование способам держания ракетки:вертикальная хватка-«пером»,горизонтальная хватка-«рукопожатие»</p> <p>3.4.4 Совершенствование подачи мяча:по способу расположения игрока,по месту выполнения контакта ракетки с мячом. Составить комплекс упражнений разминки эффективной для тенниса.</p> <p>3.4.5 Совершенствование техническим приемам нижним вращением: срезка, подрезка.</p> <p>3.4.6 Совершенствование техническим приемам без вращения мяча:Толчок, откидка, подставка.</p> <p>3.4.7 Совершенствование техническим приемам с верхним вращением: Накат, топс- удар.</p>
1.2 основы здорового образа жизни	<p>3.2.13 Сдача контрольных нормативов по баскетболу</p> <p>3.3.7 Свободная игра.</p>

2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

3.2.9 Совершенствование техники игры в баскетбол.ОФП.  
3.2.10 Свободная игра в баскетбол.  
3.2.11 Свободная игра в баскетбол.  
3.2.12 Сдача контрольных нормативов по баскетболу  
3.2.13 Сдача контрольных нормативов по баскетболу  
3.3.1 Совершенствование техники игры в футбол.  
3.3.2 Совершенствование техники игры в футбол.  
3.3.3 Удары по мячу головой, вбрасывание мяча, Отбор мяча.  
3.3.4 Обманные движения (финты),остановка мяча.  
3.3.5 Обманные движения (финты),остановка мяча.  
3.3.6 Свободная игра.  
3.3.7 Свободная игра.  
3.4.1 Совершенствование основным техническим приемам: Исходные положения (стойки)правосторонняя, нейтральная (основная), левосторонняя.  
3.4.2 Совершенствование основным способам передвижений: бесшажный, шаги, прыжки, рывки.  
3.4.3 Совершенствование способам держания ракетки:вертикальная хватка-«пером»,горизонтальная хватка-«рукопожатие»  
3.4.4 Совершенствование подачи мяча:по способу расположения игрока,по месту выполнения контакта ракетки с мячом. Составить комплекс упражнений разминки эффективной для тенниса.  
3.4.5 Совершенствование техническим приемам нижним вращением: срезка, подрезка.  
3.4.6 Совершенствование техническим

	приемам без вращения мяча: Толчок, откидка, подставка. 3.4.7 Совершенствование техническим приемам с верхним вращением: Накат, топс- удар.
--	---

<b>№ семестра</b>	<b>Вид промежуточной аттестации</b>
7	Дифференцированный зачет

<b>Дифференцированный зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей</b>
Текущий контроль №7
Текущий контроль №8

**Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом)

**Описательная часть:** Сравнение с аналогом, Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Индекс темы занятия</b>
1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	3.4.8 Игровые спарринги. 3.4.9 Игровые спарринги. 4.1.1 Кроссовая подготовка. 4.1.2 Совершенствование техники метания малого мяча: правой и левой рукой. 4.1.3 Совершенствование техники метания малого мяча: из-за головы, стоя на месте. 4.1.4 Совершенствование техники метания малого мяча: в вертикальную цель, в стену. 4.1.5 Сдача контрольных нормативов по метаниям малого мяча. 4.1.6 Легкоатлетический кросс. Составить комплекс упражнений для развития плечевого пояса. 4.1.7 Совершенствование технике прыжков в длину с места и с разбега. 4.1.8 Совершенствование технике прыжков в длину с места и с разбега.

	<p>4.1.9 Совершенствование бега с выносом прямых ног вперед.</p> <p>4.1.10 Совершенствование бегу или ходьбе с высоким подниманием бедра и движениями рук, как в беге.</p> <p>4.1.11 Совершенствование бегу или ходьбе с высоким подниманием бедра и движениями рук, как в беге.</p> <p>4.1.12 Совершенствование бегу с захлестом голени назад и движениями рук, как в беге.</p> <p>4.1.13 Итоговое занятие. Выставление зачетов за семестр.</p> <p>4.1.14 Итоговое занятие. Выставление зачетов за семестр.</p>
<p>1.2 основы здорового образа жизни</p>	<p>3.4.9 Игровые спарринги.</p> <p>4.1.13 Итоговое занятие. Выставление зачетов за семестр.</p>
<p>2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	<p>3.4.8 Игровые спарринги.</p> <p>3.4.9 Игровые спарринги.</p> <p>4.1.1 Кроссовая подготовка.</p> <p>4.1.2 Совершенствование техники метания малого мяча: правой и левой рукой.</p> <p>4.1.3 Совершенствование техники метания малого мяча: из-за головы, стоя на месте.</p> <p>4.1.4 Совершенствование техники метания малого мяча: в вертикальную цель, в стену.</p> <p>4.1.5 Сдача контрольных нормативов по метаниям малого мяча.</p> <p>4.1.6 Легкоатлетический кросс. Составить комплекс упражнений для развития плечевого пояса.</p> <p>4.1.7 Совершенствование технике прыжков в длину с места и с разбега.</p> <p>4.1.8 Совершенствование технике прыжков в длину с места и с разбега.</p> <p>4.1.9 Совершенствование бега с выносом прямых ног вперед.</p>

4.1.10 Совершенствование бегу или ходьбе с высоким подниманием бедра и движениями рук, как в беге.

4.1.11 Совершенствование бегу или ходьбе с высоким подниманием бедра и движениями рук, как в беге.

4.1.12 Совершенствование бегу с захлестом голени назад и движениями рук, как в беге.

4.1.13 Итоговое занятие. Выставление зачетов за семестр.

4.1.14 Итоговое занятие. Выставление зачетов за семестр.

### **4.3. Критерии и нормы оценки результатов освоения дисциплины**

Для каждой дидактической единицы представлены показатели оценивания на «3», «4», «5» в фонде оценочных средств по дисциплине.

Оценка «2» ставится в случае, если обучающийся полностью не выполнил задание, или выполненное задание не соответствует показателям на оценку «3».