




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 2019 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ.04 Физическая культура

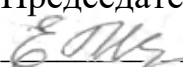
специальности

09.02.03 Программирование в компьютерных системах

Иркутск, 2016

Рассмотрена  
цикловой комиссией  
Протокол ЦК ОГСЭ №10 от  
22.05.18.

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 | Кардополова Евгения Алексеевна |

## 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 ППССЗ:

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.4 Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

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

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

ОК.7 Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.

ОК.8 Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК.9 Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

ПК.1.1 Выполнять разработку спецификаций отдельных компонент.

ПК.1.2 Осуществлять разработку кода программного продукта на основе готовых спецификаций на уровне модуля.

ПК.2.4 Реализовывать методы и технологии защиты информации в базах данных.

ПК.3.4 Осуществлять разработку тестовых наборов и тестовых сценариев.

### **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<br>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, ПК.1.1            |                  |
| Занятие 1.1.2<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>практическое<br>занятие  | Совершенствование техники приземления в яму.  | прыжковая яма,рулетка. | 2         | 1.1, 1.2, 2.1 | ОК.2, ОК.6                         |  |
| Занятие 1.1.8<br>практическое<br>занятие  | Прыжки в длину с места на технику.  | рулетка.               | 2         | 1.1, 1.2, 2.1 | ОК.2, ОК.6,<br>ПК.1.2              |  |
| Занятие 1.1.9<br>практическое<br>занятие  | Сдача входного норматива по прыжкам с места   | рулетка.               | 2         | 1.1, 1.2, 2.1 | ОК.6, ОК.10                        |  |
| Занятие 1.1.10<br>практическое<br>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<br>практическое<br>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<br>практическое<br>занятие  | Легкоатлетический кросс.  | секундомер.            | 2         | 1.1, 1.2, 2.1 | ОК.2, ОК.6, ОК.10                  |  |
| Занятие 1.2.3<br>практическое<br>занятие  | Совершенствование техники экономичного бега по дистанции.                                       | секундомер.            | 2         | 1.1, 1.2, 2.1 | ОК.2, ОК.6                         |  |
| Занятие 1.2.4<br>практическое<br>занятие  | Совершенствование техники экономичного бега по дистанции.                                       | секундомер.            | 2         | 1.1, 1.2, 2.1 | ОК.2, ОК.6                         |  |
| Занятие 1.2.5<br>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,<br>ОК.10, ПК.3.4 |  |



|  |   |   |           |               |                            |   |
|--|---|---|-----------|---------------|----------------------------|---|
| занятие                                  |   |   |           |               |                            |   |
| Занятие 1.2.6<br>практическое<br>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,<br>ОК.10 | + |
| <b>Тема 1.3</b>                          | <b>Совершенствование техники бега на короткие дистанции</b>                   |   | <b>20</b> |               |                            |   |
| Занятие 1.3.1<br>практическое<br>занятие | Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.    | секундомер, колодки для низкого старта. | 1         | 1.1, 2.1      | ОК.2, ОК.6                 |   |
| Занятие 1.3.2<br>практическое<br>занятие | Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.    | колодки для низкого старта, секундомер. | 3         | 1.1, 2.1      | ОК.2, ОК.6                 |   |
| Занятие 1.3.3<br>практическое<br>занятие | Совершенствование техники работы рук и ног с низкого старта.                  | колодки для низкого старта, секундомер. | 2         | 1.1, 2.1      | ОК.2, ОК.3, ОК.6           |   |
| Занятие 1.3.4<br>практическое<br>занятие | Совершенствование техники бега с низкого старта.                              | колодки для низкого старта, секундомер. | 2         | 1.1, 2.1      | ОК.2, ОК.6,<br>ПК.2.4      |   |
| Занятие 1.3.5<br>практическое<br>занятие | ОФП на занятиях по легкой атлетике.   | скакалка, секундомер.                   | 2         | 1.1, 2.1      | ОК.2, ОК.3                 |   |
| Занятие 1.3.6<br>практическое<br>занятие | Совершенствование семенящему бегу или ходьбе с расслаблением плечевого пояса. | резина для упражнений                   | 2         | 1.1, 2.1      | ОК.2, ОК.6                 |   |
| Занятие 1.3.7<br>практическое<br>занятие | Совершенствование техники стартового разгона. ОФП.                            | колодки для низкого старта, секундомер. | 2         | 1.1, 2.1      | ОК.2, ОК.6                 |   |
| Занятие 1.3.8<br>практическое            | Совершенствование техники работы рук и ног с низкого старта.                  | колодки для низкого старта.             | 2         | 1.1, 2.1      | ОК.2, ОК.6                 |   |

|   |   |  |           |               |                            |   |
|---|---|--|-----------|---------------|----------------------------|---|
| занятие                                   |   |  |           |               |                            |   |
| Занятие 1.3.9<br>практическое<br>занятие  | Сдача контрольного норматива в беге на 100 м.   | секундомер, колодки для<br>низкого старта. | 2         | 1.1, 2.1      | ОК.2, ОК.3, ОК.6,<br>ОК.10 |   |
| Занятие 1.3.10<br>практическое<br>занятие | Сдача контрольного норматива в беге на 100 м.   | секундомер, колодки для<br>низкого старта. | 2         | 1.1, 1.2, 2.1 | ОК.2, ОК.3, ОК.6,<br>ОК.10 | + |
| <b>Раздел 2</b>                           | <b>Спортивные игры.</b>   |  | <b>14</b> |               |                            |   |
| <b>Тема 2.1</b>                           | <b>Совершенствование игры в настольный<br/>теннис</b>   |  | <b>14</b> |               |                            |   |
| Занятие 2.1.1<br>практическое<br>занятие  | Упражнений с ракеткой и шариком: Набивания<br>мяча ладонной стороной ракетки, набивания<br>мяча тыльной стороной ракетки. | ракетка, теннисный шар.                    | 2         | 1.1, 2.1      | ОК.2, ОК.6                 |   |
| Занятие 2.1.2<br>практическое<br>занятие  | Совершенствование отработки техники подачи.   | ракетка, теннисный шар.                    | 2         | 1.1, 2.1      | ОК.2, ОК.6                 |   |
| Занятие 2.1.3<br>практическое<br>занятие  | Совершенствование выполнения ударов<br>разными подачами.  | Теннисная ракетка                          | 2         | 1.1, 2.1      | ОК.2, ОК.3, ОК.6           |   |
| Занятие 2.1.4<br>практическое<br>занятие  | Совершенствование выполнения ударов<br>разными подачами.  | ракетка, теннисный шар.                    | 2         | 1.1, 2.1      | ОК.2, ОК.3, ОК.6           |   |
| Занятие 2.1.5<br>практическое<br>занятие  | Игра на счет разученными ударами.   | теннисный<br>стол, ракетка, шар.           | 2         | 1.1, 2.1      | ОК.2, ОК.6                 |   |
| Занятие 2.1.6<br>практическое<br>занятие  | Свободная игра 2*2  | теннисный<br>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<br>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<br>практическое занятие | Совершенствование прямой подача снизу.                           | волейбольный мяч.   | 3         | 1.1, 2.1 | ОК.2, ОК.6       |  |
| Занятие 3.1.3<br>практическое занятие | Совершенствование прямой подача сверху.                          | волейбольный мяч.   | 2         | 1.1, 2.1 | ОК.2, ОК.6       |  |
| Занятие 3.1.4<br>практическое занятие | Совершенствование верхней прямой подачи.                         | волейбольный мяч.   | 2         | 1.1, 2.1 | ОК.2, ОК.6       |  |
| Занятие 3.1.5<br>практическое занятие | Совершенствование боковой подачи.                                | волейбольный мяч.   | 2         | 1.1, 2.1 | ОК.2, ОК.6       |  |
| Занятие 3.1.6<br>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<br>практическое занятие | Совершенствование приема мяча снизу двумя руками.                | волейбольный мяч.   | 2         | 1.1, 2.1 | ОК.2, ОК.6       |  |
| Занятие 3.1.8<br>практическое занятие | Свободная игра в волейбол.                                       | волейбольный мяч.   | 2         | 1.1, 2.1 | ОК.2, ОК.6       |  |

|  |  |  |           |               |                            |   |
|--|--|--|-----------|---------------|----------------------------|---|
| Занятие 3.1.9<br>практическое<br>занятие | Итоговое занятие. Выставление зачетов за семестр.  | литература, журнал.                      | 2         | 1.1, 1.2, 2.1 | ОК.2, ОК.3, ОК.6,<br>ОК.10 | + |
| <b>Тема 3.2</b>                          | <b>Совершенствование техники игры в баскетбол</b>  |  | <b>26</b> |               |                            |   |
| Занятие 3.2.1<br>практическое<br>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<br>практическое<br>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<br>практическое<br>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<br>практическое<br>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<br>практическое<br>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<br>практическое<br>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<br>практическое<br>занятие | Проходы под щит с сопротивлением. .  | баскетбольный щит, мяч.                  | 2         | 1.1, 2.1      | ОК.2, ОК.6                 |   |
| Занятие 3.2.8<br>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<br>практическое<br>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<br>практическое<br>занятие | Свободная игра в баскетбол.                          | баскетбольный мяч.                            | 2         | 1.1, 2.1      | ОК.2, ОК.3, ОК.6           |   |
| Занятие 3.2.11<br>практическое<br>занятие | Свободная игра в баскетбол.                          | баскетбольный мяч,секундомер.                 | 2         | 1.1, 2.1      | ОК.2, ОК.6                 |   |
| Занятие 3.2.12<br>практическое<br>занятие | Сдача контрольных нормативов по баскетболу           | баскетбольный щит,мяч                         | 2         | 1.1, 2.1      | ОК.2, ОК.3, ОК.6,<br>ОК.10 |   |
| Занятие 3.2.13<br>практическое<br>занятие | Сдача контрольных нормативов по баскетболу           | баскетбольный мяч,секундомер,щит,кольцо.      | 2         | 1.1, 1.2, 2.1 | ОК.2, ОК.3, ОК.6,<br>ОК.10 | + |
| <b>Тема 3.3</b>                           | <b>Совершенствование техники игры в футбол</b>       |   | <b>14</b> |               |                            |   |
| Занятие 3.3.1<br>практическое<br>занятие  | Совершенствование техники игры в футбол.             | футбольный мяч,секундомер.                    | 2         | 1.1, 2.1      | ОК.2, ОК.6                 |   |
| Занятие 3.3.2<br>практическое<br>занятие  | Совершенствование техники игры в футбол.             | футбольный мяч,секундомер.                    | 2         | 1.1, 2.1      | ОК.2, ОК.6                 |   |
| Занятие 3.3.3<br>практическое<br>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<br>практическое<br>занятие  | Обманные движения (финты),остановка мяча.            | футбольный мяч,свисток.                       | 2         | 1.1, 2.1      | ОК.2, ОК.6                 |   |

|  |  |                                      |           |               |                  |   |
|--|--|--------------------------------------|-----------|---------------|------------------|---|
| Занятие 3.3.5<br>практическое<br>занятие | Обманные движения (финты),остановка мяча.  | футбольный мяч,свисток.              | 2         | 1.1, 2.1      | ОК.2, ОК.6       |   |
| Занятие 3.3.6<br>практическое<br>занятие | Свободная игра.  | футбольный<br>мяч,секундомер,ворота. | 2         | 1.1, 2.1      | ОК.2, ОК.6       |   |
| Занятие 3.3.7<br>практическое<br>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<br/>теннис</b>  |                                      | <b>18</b> |               |                  |   |
| Занятие 3.4.1<br>практическое<br>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<br>практическое<br>занятие | Совершенствование основным способам передвижений: бесшажный, шаги, прыжки, рывки.  | Скакалка.                            | 2         | 1.1, 2.1      | ОК.2, ОК.6       |   |
| Занятие 3.4.3<br>практическое<br>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<br>практическое<br>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<br>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<br>практическое<br>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<br>практическое<br>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<br>практическое<br>занятие | Игровые спарринги.   | теннисный стол, ракетка, шар. | 3         | 1.1, 2.1      | ОК.2, ОК.6                 |   |
| Занятие 3.4.9<br>практическое<br>занятие | Игровые спарринги.   | теннисный стол, ракетка, шар. | 2         | 1.1, 1.2, 2.1 | ОК.2, ОК.3, ОК.6,<br>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<br>практическое<br>занятие | Кроссовая подготовка.  | секундомер                    | 2         | 1.1, 2.1      | ОК.2, ОК.3, ОК.6,<br>ОК.10 |   |
| Занятие 4.1.2<br>практическое<br>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<br>практическое<br>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<br>практическое<br>занятие | Совершенствование техники метания малого мяча: в вертикальную цель, в стену.         | малый мяч, цель.              | 2         | 1.1, 2.1      | ОК.2, ОК.4, 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<br>практическое занятие  | Легкоатлетический кросс. Составить комплекс упражнений для развития плечевого пояса.        | секундомер.            | 2 | 1.1, 2.1      | ОК.2, ОК.6, ОК.7        |   |
| Занятие 4.1.7<br>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<br>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<br>практическое занятие  | Совершенствование бега с выносом прямых ног вперед.   | секундомер             | 2 | 1.1, 2.1      | ОК.2, ОК.6              |   |
| Занятие 4.1.10<br>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<br>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<br>практическое занятие | Совершенствование бегу с захлестом голени назад и движениями рук, как в беге.               | секундомер.            | 2 | 1.1, 2.1      | ОК.2, ОК.6, ОК.8        |   |
| Занятие 4.1.13<br>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<br>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.                                  |  | 2 |  |  |  |
| 18 | Составление комплекса упражнений для старта с разных положений (сидя, лежа, спиной вперед, боком, в выпаде). |  | 2 |  |  |  |
| 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           |  | 2 |  |  |  |
| 35 | Составление комплекса упражнений утренней зарядки                                     |  | 2 |  |  |  |
| 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.  |  | 2 |  |  |  |
| 51 | Составление комплекса упражнений с ведением вперед  |  | 2 |  |  |  |
| 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.         |  | 2 |  |  |  |
| 70 | Составление комплекса упражнений разминки эффективной для тенниса              |  | 2 |  |  |  |
| 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.<br>Оформление и защита рефератов       |  | 2   |  |  |
| 84     | Подготовка материалов к реферату.<br>Оформление и защита рефератов.      |  | 2   |  |  |
| 85     | Подготовка материалов к реферату.<br>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.<br>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.<br>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.<br>Совершенствование техники бега на короткие дистанции.                   | секундомер,колодки для низкого старта. |
| 1.3.2 Легкий бег, ОРУ, СУ.<br>Совершенствование техники бега на короткие дистанции.                   | колодки для низкого старта,секундомер. |
| 1.3.3 Совершенствование технике работы рук и ног с низкого старта.                                    | колодки для низкого старта,секундомер. |
| 1.3.4 Совершенствование технике бега с низкого старта.  | колодки 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 упражнений                  |
| 1.3.7 Совершенствование технике стартового разгона. ОФП.  | колодки для низкого старта.секундомер. |
| 1.3.8 Совершенствование технике работы рук и ног с низкого старта.                                    | колодки для низкого старта.            |
| 1.3.9 Сдача контрольного норматива в беге на 100 м.   | секундомер,колодки для низкого старта. |
| 1.3.10 Сдача контрольного норматива в беге на 100 м.  | секундомер,колодки 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.<br>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.<br>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><br><b>Методы и формы:</b> Практическая работа (Сравнение с аналогом)<br><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.<br>1.1.2 техника безопасности на уроке по физической культуре<br>1.1.3 Легкий бег, ОРУ, СУ.<br>Совершенствование техники прыжков в длину с места.<br>1.1.4 Совершенствование технике прыжков в длину с места и с разбега.<br>1.1.5 Легкий бег, ОРУ, СУ, СПУ.<br>Совершенствование техники прыжков в длину с места:<br>1.1.6 Совершенствование технике прыжков в длину с маленького разбега.<br>1.1.7 Совершенствование технике приземления в яму.<br>1.1.8 Прыжки в длину с места на технику.<br>1.1.9 Сдача входного норматива по прыжкам с места<br>1.1.10 Сдача контрольных нормативов по прыжкам в длину с разбега.<br>1.2.1 Легкоатлетический кросс. Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники бега с высокого старта.<br>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.</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>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.<br/>Совершенствование техники бега на короткие дистанции.</p> <p>1.3.2 Легкий бег, ОРУ, СУ.<br/>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.<br/>Совершенствование техники бега на короткие дистанции.</p> <p>1.3.2 Легкий бег, ОРУ, СУ.<br/>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.<br>2.1.6 Свободная игра 2*2   |
| <b>Текущий контроль № 4.</b><br><b>Методы и формы:</b> Практическая работа (Сравнение с аналогом)<br><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<br>3.1.1 Легкий бег, ОРУ.<br>Совершенствование техники игры в волейбол. ОФП.<br>3.1.2 Совершенствование прямой подача снизу.<br>3.1.3 Совершенствование прямой подача сверху.<br>3.1.4 Совершенствование верхней прямой подачи.<br>3.1.5 Совершенствование боковой подачи.<br>3.1.6 Совершенствование приема мяча снизу двумя руками.<br>3.1.7 Совершенствование приема мяча снизу двумя руками.<br>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<br>3.1.1 Легкий бег, ОРУ.<br>Совершенствование техники игры в волейбол. ОФП.<br>3.1.2 Совершенствование прямой подача снизу.<br>3.1.3 Совершенствование прямой подача сверху.<br>3.1.4 Совершенствование верхней прямой подачи.<br>3.1.5 Совершенствование боковой подачи.<br>3.1.6 Совершенствование приема мяча снизу двумя руками.<br>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.<br/> 3.2.1 Легкий бег, ОРУ.<br/> Совершенствование техники игры в баскетбол. ОФП.<br/> 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.<br/> 3.2.3 Совершенствование передачи в паре четырьмя мячами стоя на месте и в движении, на расстоянии 3-4 м.<br/> 3.2.4 Совершенствование ведение мяча с поворотами одним и двумя мячами через все поле.<br/> 3.2.5 Дриблинг на щите двумя мячами на вытянутых вверх руках.<br/> 3.2.6 Борьба за подбор мяча, отскочившего от щита, и отблокирование.<br/> 3.2.7 Проходы под щит с сопротивлением. .<br/> 3.2.8 Трехочковые броски с 5 точек (из углов площадки, под 45°, в лоб), по 5 бросков с каждой точки.<br/> 3.2.9 Совершенствование техники игры в баскетбол.ОФП.<br/> 3.2.10 Свободная игра в баскетбол.<br/> 3.2.11 Свободная игра в баскетбол.<br/> 3.2.12 Сдача контрольных нормативов по баскетболу</p> |
| <p><b>Текущий контроль № 6.</b><br/> <b>Методы и формы:</b> Практическая работа (Сравнение с аналогом)<br/> <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<br/> 3.3.1 Совершенствование техники игры в футбол.<br/> 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.<br/> 4.1.1 Кроссовая подготовка.<br/> 4.1.2 Совершенствование техники метания малого мяча: правой и левой рукой.<br/> 4.1.3 Совершенствование техники метания малого мяча: из-за головы, стоя на месте.<br/> 4.1.4 Совершенствование техники метания малого мяча: в вертикальную цель, в стену.<br/> 4.1.5 Сдача контрольных нормативов по метаниям малого мяча.<br/> 4.1.6 Легкоатлетический кросс. Составить комплекс упражнений для развития плечевого пояса.<br/> 4.1.7 Совершенствование технике прыжков в длину с места и с разбега.<br/> 4.1.8 Совершенствование технике прыжков в длину с места и с разбега.<br/> 4.1.9 Совершенствование бега с выносом прямых ног вперед.<br/> 4.1.10 Совершенствование бегу или ходьбе с высоким подниманием бедра и движениями рук, как в беге.<br/> 4.1.11 Совершенствование бегу или ходьбе с высоким подниманием бедра и движениями рук, как в беге.<br/> 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.<br>1.1.2 техника безопасности на уроке по физической культуре<br>1.1.3 Легкий бег, ОРУ, СУ.<br>Совершенствование техники прыжков в длину с места.<br>1.1.4 Совершенствование технике прыжков в длину с места и с разбега.<br>1.1.5 Легкий бег, ОРУ, СУ, СПУ.<br>Совершенствование техники прыжков в длину с места:<br>1.1.6 Совершенствование технике прыжков в длину с маленького разбега.<br>1.1.7 Совершенствование технике приземления в яму.<br>1.1.8 Прыжки в длину с места на технику.<br>1.1.9 Сдача входного норматива по прыжкам с места<br>1.1.10 Сдача контрольных нормативов по прыжкам в длину с разбега.<br>1.2.1 Легкоатлетический кросс. Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники бега с высокого старта.<br>1.2.2 Легкоатлетический кросс.<br>1.2.3 Совершенствование технике экономичного бега по дистанции.<br>1.2.4 Совершенствование технике экономичного бега по дистанции.<br>1.2.5 Сдача контрольного норматива в беге на 500 м -девушки, 1000 - юноши..<br>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:** 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; | 1.3.2 Легкий бег, ОРУ, СУ.<br>Совершенствование техники бега на короткие дистанции.<br>1.3.3 Совершенствование технике работы рук и ног с низкого старта.<br>1.3.4 Совершенствование технике бега с низкого старта.<br>1.3.5 ОФП на занятиях по легкой атлетике.<br>1.3.6 Совершенствование семенящему бегу или ходьбе с расслаблением плечевого пояса.<br>1.3.7 Совершенствование технике стартового разгона. ОФП.<br>1.3.8 Совершенствование технике работы рук и ног с низкого старта.<br>1.3.9 Сдача контрольного норматива в беге на 100 м.<br>1.3.10 Сдача контрольного норматива в беге на 100 м.<br>2.1.1 Упражнений с ракеткой и шариком: Набивания мяча ладонной стороной ракетки, набивания мяча тыльной стороной ракетки.<br>2.1.2 Совершенствование отработки техники подачи.<br>2.1.3 Совершенствование выполнения ударов разными подачами.<br>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.<br>2.1.6 Свободная игра 2*2<br>2.1.7 Свободная игра 2*2<br>3.1.1 Легкий бег, ОРУ.<br>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:** 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; | 3.1.2 Совершенствование прямой подача снизу.<br>3.1.3 Совершенствование прямой подача сверху.<br>3.1.4 Совершенствование верхней прямой подачи.<br>3.1.5 Совершенствование боковой подачи.<br>3.1.6 Совершенствование приема мяча снизу двумя руками.<br>3.1.7 Совершенствование приема мяча снизу двумя руками.<br>3.1.8 Свободная игра в волейбол.<br>3.1.9 Итоговое занятие. Выставление зачетов за семестр.<br>3.2.1 Легкий бег, ОРУ.<br>Совершенствование техники игры в баскетбол. ОФП.<br>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:** 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; | <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.<br>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:** 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; | 3.4.8 Игровые спарринги.<br>3.4.9 Игровые спарринги.<br>4.1.1 Кроссовая подготовка.<br>4.1.2 Совершенствование техники метания малого мяча: правой и левой рукой.<br>4.1.3 Совершенствование техники метания малого мяча: из-за головы, стоя на месте.<br>4.1.4 Совершенствование техники метания малого мяча: в вертикальную цель, в стену.<br>4.1.5 Сдача контрольных нормативов по метаниям малого мяча.<br>4.1.6 Легкоатлетический кросс.<br>Составить комплекс упражнений для развития плечевого пояса.<br>4.1.7 Совершенствование технике прыжков в длину с места и с разбега.<br>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».