




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

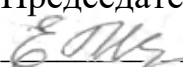
специальности

24.02.01 Производство летательных аппаратов

Иркутск, 2016

Рассмотрена  
цикловой комиссией  
Протокол ЦК ОГСЭ №10 от  
22.05.2018г.

Рабочая программа разработана на основе ФГОС  
СПО специальности 24.02.01 Производство  
летательных аппаратов; учебного плана  
специальности 24.02.01 Производство  
летательных аппаратов.

Председатель ЦК  
 /Е.В. Шатилова /

№	Разработчик ФИО
1	Уманец Антон Владимирович

## СОДЕРЖАНИЕ

		стр.
1	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	23
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	30

# 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 24.02.01 Производство летательных аппаратов.

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

## 1.4. Формируемые компетенции:

ОК.2 Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.  
ОК.6 Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

**1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**  
максимальный объем учебной нагрузки обучающегося 340 часа (ов), в том числе:  
объем аудиторной учебной нагрузки обучающегося 170 часа (ов);  
объем внеаудиторной работы обучающегося 170 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>340</b>
<b>Объем аудиторной учебной нагрузки</b>	<b>170</b>
в том числе:	
лабораторные работы	0
практические занятия	170
курсовая работа, курсовой проект	0
<b>Объем внеаудиторной работы обучающегося</b>	<b>170</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>18</b>			
<b>Тема 1.1</b>	<b>Совершенствование прыжков в длину с разбега</b>		<b>18</b>			
Занятие 1.1.1 практическое занятие	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.		2	1.1, 2.1	ОК.2	
Занятие 1.1.2 практическое занятие	Техника безопасности на уроке по физической культуре		2	1.1, 2.1	ОК.2	
Занятие 1.1.3 практическое занятие	Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места.	рулетка, прыжковая яма.	2	1.1, 2.1	ОК.2	
Занятие 1.1.4 практическое занятие	Совершенствование техники прыжков в длину с места и с разбега.	рулетка, прыжковая яма.	2	1.1, 2.1	ОК.2	
Занятие 1.1.5 практическое занятие	Легкий бег, ОРУ, СУ, СПУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места	гимнастический мат, секундомер	2	1.1, 2.1	ОК.2	
Занятие 1.1.6 практическое занятие	Совершенствование техники 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, 2.1	ОК.2	
Занятие 1.1.8 практическое занятие	Прыжки в длину с места на технику.	рулетка	2	1.1, 2.1	ОК.2	
Занятие 1.1.9 практическое занятие	Сдача входного норматива по прыжкам с места.	рулетка	2	1.1, 2.1	ОК.2	+
<b>Раздел 2</b>	<b>Спортивные игры</b>		<b>44</b>			
<b>Тема 2.1</b>	<b>Совершенствование техники игры в волейбол</b>		<b>14</b>			
Занятие 2.1.1 практическое занятие	Легкий бег, ОРУ. Совершенствование техники игры в волейбол. ОФП.	волейбольный мяч	2	1.1, 2.1	ОК.2	
Занятие 2.1.2 практическое занятие	Совершенствование прямой подачи мяча снизу.	волейбольный мяч.	2	1.1	ОК.2	
Занятие 2.1.3 практическое занятие	Совершенствование прямой подачи мяча сверху.	волейбольный мяч.	2	1.1, 2.1	ОК.2	
Занятие 2.1.4 практическое занятие	Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	Волейбольный мяч, волейбольная сетка	2	1.1, 2.1	ОК.2	
Занятие 2.1.5 практическое занятие	Совершенствование боковой подачи мяча.	волейбольный мяч.	2	1.1, 2.1	ОК.2	
Занятие 2.1.6	Совершенствование приема мяча снизу двумя	волейбольный мяч.	2	1.1, 2.1	ОК.2	

практическое занятие	руками.					
Занятие 2.1.7 практическое занятие	Итоговое занятие. Передача и прием мяча сверху через сетку (количество раз).	Волейбольная сетка, мяч	2	1.1, 2.1	ОК.2	+
<b>Тема 2.2</b>	<b>Совершенствование техники игры в баскетбол</b>		<b>30</b>			
Занятие 2.2.1 практическое занятие	Легкий бег, ОРУ. Совершенствование техники игры в баскетбол. ОФП.	баскетбольный мяч, скакалка, перекладина	2	1.1, 2.1	ОК.6	
Занятие 2.2.2 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, щит с кольцом.	2	1.1, 2.1	ОК.6	
Занятие 2.2.3 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.6	
Занятие 2.2.4 практическое занятие	Совершенствование ведения мяча с поворотами одним и двумя мячами через все поле.	баскетбольный мяч.	2	1.1, 2.1	ОК.6	
Занятие 2.2.5 практическое занятие	Совершенствование ведения мяча с поворотами одним и двумя мячами через все поле.	баскетбольный мяч	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	
Занятие 2.2.6 практическое занятие	Дриблинг на щите двумя мячами на вытянутых вверх руках.	баскетбольный мяч.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	
Занятие 2.2.7 практическое занятие	Борьба за подбор мяча, отскочившего от щита, и блокирование.	баскетбольный щит, мяч.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	



Занятие 2.2.8 практическое занятие	Проходы под щит с сопротивлением.	баскетбольный щит, мяч.	2	1.1, 2.1	ОК.6	
Занятие 2.2.9 практическое занятие	Обучение трех очковым броскам с 5 точек (из углов площадки, под 45 градусов , в лоб)	баскетбольный мяч.	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	
Занятие 2.2.10 практическое занятие	Совершенствование техники игры в баскетбол. ОФП	баскетбольный мяч, скакалка, баскетбольный щит.	2	1.1, 2.1	ОК.6	
Занятие 2.2.11 практическое занятие	Учебная игра в баскетбол 5 на 5 с минимальным отдыхом между таймами.	баскетбольный мяч.	2	1.1, 2.1	ОК.6	
Занятие 2.2.12 практическое занятие	Учебная игра в баскетбол 4 на 5, четверо атакуют пятеро защищают	баскетбольный мяч, секундомер.	2	1.1, 2.1	ОК.6	
Занятие 2.2.13 практическое занятие	Совершенствование техники передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди на скорости.	Баскетбольный мяч	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	
Занятие 2.2.14 практическое занятие	Совершенствование техники игры в баскетбол: техника передвижения на площадке, техника владения мячом.	Баскетбольный мяч	2	1.1, 2.1	ОК.6	
Занятие 2.2.15 практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по баскетболу: выполнение штрафных бросков 10 повторений.	баскетбольный мяч	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	+
<b>Раздел 3</b>	<b>Легкая атлетика</b>		<b>32</b>			
<b>Тема 3.1</b>	<b>Совершенствование техники бега на длинные дистанции</b>		<b>16</b>			
Занятие 3.1.1 практическое	Легкоатлетический кросс. Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники бега с	секундомер.	2	1.1, 2.1	ОК.2	

занятие	высокого старта.					
Занятие 3.1.2 практическое занятие	Легкоатлетический кросс.	секундомер.	2	1.1, 2.1	ОК.2	
Занятие 3.1.3 практическое занятие	Совершенствование техники экономичного бега по дистанции.	секундомер.	2	1.1, 2.1	ОК.2	
Занятие 3.1.4 практическое занятие	Совершенствование техники экономичного бега по дистанции.	Секундомер	2	1.1, 2.1	ОК.2	
Занятие 3.1.5 практическое занятие	Совершенствование техники бега по прямой.	Секундомер, беговая дорожка	2	1.1, 2.1	ОК.2	
Занятие 3.1.6 практическое занятие	Совершенствование техники бега по повороту.	секундомер	2	1.1, 2.1	ОК.2	
Занятие 3.1.7 практическое занятие	Совершенствование техники стартового разгона и занятие выгодной позиции	секундомер	2	1.1, 2.1	ОК.2	
Занятие 3.1.8 практическое занятие	Сдача контрольного норматива в беге на 500 м -девушки, 1000 - юноши.	секундомер.	2	1.1, 2.1	ОК.2	+
<b>Тема 3.2</b>	<b>Совершенствование техники метания малого мяча</b>		<b>16</b>			
Занятие 3.2.1 практическое занятие	Совершенствование техники держания и выбрасывания снаряда.	Малый мяч	2	1.1, 2.1	ОК.2	
Занятие 3.2.2 практическое	Совершенствование техники метания гранаты (мяча) с места.	Малый мяч	2	1.1, 2.1	ОК.2	

занятие						
Занятие 3.2.3 практическое занятие	Совершенствовать технику метания малого мяча с бросковых шагов.	Малый мяч	2	1.1, 2.1	ОК.2	
Занятие 3.2.4 практическое занятие	Совершенствование техники выполнения разбега и отведения гранаты (мяча).	Малый мяч	2	1.1, 2.1	ОК.2	
Занятие 3.2.5 практическое занятие	Совершенствование техники метания гранаты (мяча) с полного разбега.	Малый мяч	2	1.1, 2.1	ОК.2	
Занятие 3.2.6 практическое занятие	Совершенствование техники метания гранаты (мяча) в цель.	малый мяч	2	1.1, 2.1	ОК.2	
Занятие 3.2.7 практическое занятие	Совершенствование техники метания малого мяча с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.	Малый мяч	2	1.1, 2.1	ОК.2	
Занятие 3.2.8 практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по метанию малого мяча.	Малый мяч	2	1.1, 2.1	ОК.2	+
<b>Раздел 4</b>	<b>Спортивные игры</b>		<b>40</b>			
<b>Тема 4.1</b>	<b>Совершенствование техники игры в мини-футбол</b>		<b>12</b>			
Занятие 4.1.1 практическое занятие	Совершенствование техники ударов по мячу в футболе: удар внутренней стороной стопы, удар внутренней частью подъема, удар серединой подъема, удар внешней стороной стопы, удары по катящемуся мячу.	футбольный мяч, футбольные ворота	2	1.1, 2.1	ОК.6	
Занятие 4.1.2 практическое	Совершенствование техники удара по мячу головой в футболе: удар серединой лба с места	Футбольный мяч	2	1.1, 2.1	ОК.6	

занятие	без прыжка, удар серединой лба в прыжке, удар серединой лба с поворотом.					
Занятие 4.1.3 практическое занятие	Совершенствование техники остановки (приема) мяча в футболе: ногой, подошвой катящегося мяча, подошвой опускающегося мяча, внутренней стороной стопы, бедром.	Футбольный мяч	2	1.1, 2.1	ОК.6	
Занятие 4.1.4 практическое занятие	Совершенствование техники ведения мяча (дриблинг) в футболе: внутренней стороной стопы, серединой, внешней стороной подъема.	Футбольный мяч	2	1.1, 2.1	ОК.6	
Занятие 4.1.5 практическое занятие	Совершенствование техники вбрасывания мяча в футболе.	Футбольный мяч	2	1.1, 2.1	ОК.6	
Занятие 4.1.6 практическое занятие	Итоговое занятие, удары по мячу в створ ворот разученными способами.	Футбольный мяч, футбольные ворота	2	1.1, 2.1	ОК.6	+
<b>Тема 4.2</b>	<b>Совершенствование техники игры в баскетбол</b>		<b>10</b>			
Занятие 4.2.1 практическое занятие	Совершенствование техники нападения в баскетболе: проведение «свободной» работы с мячом, выполнение приемов техники в состоянии большого эмоционального возбуждения.	Баскетбольный мяч	2	1.1, 2.1	ОК.6	
Занятие 4.2.2 практическое занятие	Совершенствование техники защиты в баскетболе: защитные действия против центрального игрока, располагающегося на линии штрафного броска.	Баскетбольный мяч	2	1.1	ОК.6	
Занятие 4.2.3 практическое занятие	Совершенствование взаимосвязи техники нападения и защиты в баскетболе.	Баскетбольный мяч	2	1.1, 2.1	ОК.6	

Занятие 4.2.4 практическое занятие	Совершенствование приемов техники нападения в баскетболе.	Баскетбольный мяч	2	1.1, 2.1	ОК.6	
Занятие 4.2.5 практическое занятие	Зачетное занятие по баскетболу: выполнение штрафных бросков с разных точек штрафной линии, передача мяча от груди на время.	Баскетбольный мяч, баскетбольное кольцо.	2	1.1, 2.1	ОК.6	+
<b>Тема 4.3</b>	<b>Совершенствование техники игры в волейбол</b>		<b>10</b>			
Занятие 4.3.1 практическое занятие	Совершенствование технических приемов волейбола и техники подач мяча.	Волейбольный мяч, сетка волейбольная.	2	1.1, 2.1	ОК.6	
Занятие 4.3.2 практическое занятие	Совершенствование техники приема -подачи мяча в волейболе.	Волейбольный мяч	2	1.1, 2.1	ОК.6	
Занятие 4.3.3 практическое занятие	Совершенствование техники передачи мяча для нападающего удара.	волейбольный мяч	2	1.1, 2.1	ОК.6	
Занятие 4.3.4 практическое занятие	Совершенствование техники нападающего удара	Волейбольный мяч	2	1.1, 2.1	ОК.6	
Занятие 4.3.5 практическое занятие	Зачет по совершенствованию технических приемов волейбола: прием-передача мяча через сетку на точность, выполнение нападающего удара, подача мяча по зонам.	Волейбольный мяч, волейбольная сетка	2	1.1, 2.1	ОК.6	
<b>Тема 4.4</b>	<b>Совершенствование техники игры в настольный теннис</b>		<b>8</b>			
Занятие 4.4.1 практическое занятие	Совершенствование подачи мяча : слева с низким подбросом, слева быстрых длинных мячей с верхним вращением, слева быстрых	Теннисный стол, мяч, ракетка	2	1.1, 2.1	ОК.6	

	мячей с нижним вращением.					
Занятие 4.4.2 практическое занятие	Совершенствование стойки и передвижения теннисиста: нейтральная стойка , одношажный способ передвижения, выпад в сторону при отражении косого мяча.	Теннисный стол, шарик, ракетка	2	1.1, 2.1	ОК.6	
Занятие 4.4.3 практическое занятие	Совершенствование технической подготовки теннисистов: жонглирование мячом правильным хватом ракетки (с разных сторон поочерёдно), игра о стену слета; игра о стену после отскока от пола; перебрасывание мяча ракетками (как в бадминтоне).	Теннисный шарик, ракетка.	2	1.1, 2.1	ОК.6	
Занятие 4.4.4 практическое занятие	Зачетное занятие по теннису. Испытание на ловкость и чувство мяча. Набивание мяча (жонглирование) ракеткой стоя на месте и в движении не менее 30 сек.(с одной попытки) и не менее 1 минуты (с одной попытки).	Теннисный стол, ракетки, шарик.	2	1.1, 2.1	ОК.6	
<b>Раздел 5</b>	<b>Легкая атлетика</b>		<b>30</b>			
<b>Тема 5.1</b>	<b>Совершенствование техники эстафетного бега</b>		<b>30</b>			
Занятие 5.1.1 практическое занятие	Совершенствование техники и методики эстафетного бега. Передача эстафетной палочки на максимальной скорости в «зоне передачи» с пробегом коротких отрезков.	Эстафетные палочки	2	1.1, 2.1	ОК.2	
Занятие 5.1.2 практическое занятие	Совершенствование передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в «зоне передачи» с пробегом командой всей дистанции.	эстафетные палочки	2	1.1, 2.1	ОК.2	
Занятие 5.1.3 практическое	Совершенствование старта бегуна, принимающего эстафету.	Эстафетные палочки	2	1.1, 2.1	ОК.2	

занятие						
Занятие 5.1.4 практическое занятие	Совершенствование старта бегуна, принимающего эстафету.	эстафетные палочки	2	1.1, 2.1	ОК.2	
Занятие 5.1.5 практическое занятие	Совершенствование старта бегуна, принимающего эстафету.	эстафетные палочки	2	1.1, 2.1	ОК.2	
Занятие 5.1.6 практическое занятие	Совершенствование техники финиширования при беге с эстафетной палочкой.	эстафетные палочки	2	1.1, 2.1	ОК.2	
Занятие 5.1.7 практическое занятие	Зачетное занятие по технике эстафетного бега: прием, передача на максимальной скорости, финиширование на максимальной скорости разными способами.	эстафетные палочки	2	1.1, 2.1	ОК.2	+
Занятие 5.1.8 практическое занятие	Совершенствование техники бега на короткие дистанции, СБУ.		2	1.1, 2.1	ОК.2	
Занятие 5.1.9 практическое занятие	Совершенствование техники старта: низкий старт, растянутый старт, сближенный старт, обычный старт.	стартовые колодки	2	1.1, 2.1	ОК.2	
Занятие 5.1.10 практическое занятие	Совершенствование техники бега по дистанции: в период опоры, в фазе полета, движения рук.		2	1.1, 2.1	ОК.2	
Занятие 5.1.11 практическое занятие	Совершенствование техники финиширования		2	1.1, 2.1	ОК.2	
Занятие 5.1.12 практическое занятие	Совершенствовать технику бега в целом, с учетом индивидуальных особенностей		2	1.1, 2.1	ОК.2	

Занятие 5.1.13 практическое занятие	Сдача контрольного норматива: бег на 100 м на время.		2	1.1, 2.1	ОК.2	+
Занятие 5.1.14 практическое занятие	Общая физическая подготовка с учетом результатов сдачи кросса на 3 км.		2	1.1, 2.1	ОК.2	
Занятие 5.1.15 практическое занятие	Общая физическая подготовка. Круговая тренировка: пресс, отжимание, подтягивание, прыжки через планку.		2	1.1, 2.1	ОК.2	
<b>Раздел 6</b>	<b>Спортивные игры</b>		<b>6</b>			
<b>Тема 6.1</b>	<b>Совершенствования техники игры волейбол.</b>		<b>6</b>			
Занятие 6.1.1 практическое занятие	Учебная игра волейбол.	волейбольный мяч, сетка	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	
Занятие 6.1.2 практическое занятие	Учебная игра с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.	Волейбольный мяч, сетка	2	1.1, 2.1	ОК.2, ОК.6	
Занятие 6.1.3 практическое занятие	Итоговое занятие. Передача мяча через сетку двумя руками снизу.	Волейбольный мяч, сетка.	2	1.1, 2.1	ОК.6	+
<b>Тематика самостоятельных работ</b>						
Номер по порядку	Вид (название) самостоятельной работы		Объем часов			
1	Составить конспект по теме "Средства физической культуры"		2			
2	Составить комплекс упражнений для развития специальной выносливости		2			



3	составить комплекс упражнений для развития гибкости		2			
4	составить комплекс упражнений для развития пассивной гибкости		2			
5	Составить комплекс упражнений для развития активной гибкости		2			
6	Составить комплекс упражнений для развития гибкости верхнего плечевого пояса.		2			
7	Составить комплекс упражнений для развития гибкости нижних конечностей.		2			
8	Составить комплекс упражнений для развития гибкости туловища.		2			
9	Составить комплекс упражнений для развития быстроты		2			
10	Составить комплекс обще развивающих упражнений без предмета на 4 счета.		2			
11	Составить комплекс упражнений для утренней зарядки		2			
12	Составить комплекс упражнений		2			
13	Составить комплекс упражнений для развития скоростно-силовых способностей.		2			
14	Составить комплекс обще развивающих упражнений с волейбольным мячом на 4 счета.		2			
15	Составить комплекс ОРУ для верхних конечностей.		2			
16	Составить комплекс ОРУ для развития гибкости		2			
17	Составить комплекс упражнений для приема		2			

	мяча в баскетболе.					
18	Составить комплекс упражнений для адаптации к физическим упражнениям.		2			
19	Составить 8 подвижных игр.		2			
20	Составить комплекс восстановительных упражнений при травматизме на занятиях физической культуры.		2			
21	Составить комплекс восстановительных упражнений при травматизме на занятиях физической культуры.		2			
22	Составить комплекс упражнений для приема мяча в баскетболе.		2			
23	Составить комплекс упражнений для адаптации к физическим упражнениям.		2			
24	Составить комплекс упражнений для профилактики и лечения плоскостопия.		2			
25	Составить комплекс упражнений с ведением мяча назад.		2			
26	Составить комплекс упражнений с ведением мяча вперед.		2			
27	Составить комплекс упражнений с ведением мяча правым левым боком.		2			
28	Составить комплекс упражнений для приема мяча в баскетболе.		2			
29	Составить комплекс ОРУ с баскетбольным мячом на 4 счета.		2			
30	Составить комплекс упражнений для обучения ловли и передачи мяча.		2			

31	Составить комплекс упражнений для обучения броску мяча.		2			
32	Составить комплекс упражнений для акробатики.		2			
33	Составить тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.		2			
34	Составить комплекс упражнений для эффективной работы ног с низкого старта.		2			
35	Составить комплекс упражнений для эффективной работы ног с низкого старта.		2			
36	Составить комплекс упражнения на развития силы ног.		2			
37	Составить комплекс упражнений для развития гибкости крупных суставов.		2			
38	Составить комплекс упражнений для развития частоты движения рук при беге		2			
39	Составить комплекс упражнений для массажа нижних конечностей.		2			
40	Составить комплекс упражнений для развития плечевого пояса.		2			
41	Составить комплекс ОРУ с мячом на 4 счета.		2			
42	Составить комплекс ОРУ с обручем на 4 счета.		2			
43	Составить комплекс упражнений для развития дыхательной системы.		2			
44	Составить комплекс ОРУ со скакалкой на 4 сета.		2			
45	Составить комплекс ОРУ с гантелями на 4		2			

	счета.					
46	Составить комплекс ОРУ с проформером на 4 счета.		2			
47	Составить комплекс ОРУ с утяжелителями на 4 счета		2			
48	Составить комплекс ОРУ со скамейкой на 4 счета.		2			
49	Составить комплекс упражнений для профилактики и лечения плоскостопия.		2			
50	Составить комплекс ОРУ с тянущейся резиной на 4 счета.		2			
51	Составить комплекс ОРУ на 4 счета		2			
52	Составить комплекс упражнений для разминки в футболе.		2			
53	Составить комплекс упражнений для нападения 3 игроков.		2			
54	Составить комплекс строевых упражнений.		2			
55	Составить комплекс основных строевых стоек.		2			
56	Составить комплекс основных положений рук при строевой подготовке.		2			
57	Составить комплекс основных и промежуточных положений рук при строевой подготовке.		2			
58	Составить комплекс основных приседов		2			
59	Составить комплекс упражнений для основных наклонов		2			
60	Составить комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.		2			

61	Составить комплекс упражнений для круговой тренировки		2			
62	Составить комплекс ОРУ с волейбольным мячом на 8 счетов		2			
63	Составить комплекс ОРУ со скакалкой на счет из 8 позиций.		2			
64	Составить комплекс упражнений для развития силовых способностей с собственным весом.		2			
65	Составить комплекс упражнений для развития ловкости.		2			
66	Составить комплекс ОРУ с гимнастической палкой на счет из 8 позиций.		2			
67	Составить комплекс упражнений для развития координационных способностей.		2			
68	Составить комплекс прыжковых упражнений.		2			
69	Составить комплекс упражнений для развития силы мышц нижних конечностей с собственным весом.		2			
70	Составить ритмический комплекс упражнений.		2			
71	Составить ритмический комплекс упражнений		2			
72	Составить ритмический комплекс упражнений.		2			
73	Составить комплекс упражнений для мышц брюшного пресса.		2			
74	Составить комплекс восстановительных упражнений после бега.		2			
75	Составить комплекс упражнений для развития сложной двигательной реакции		2			

76	Составить комплекс специальных беговых упражнений		2			
77	Составить комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой на счет из 8 позиций		2			
78	Составить комплекс акробатических упражнений.		2			
79	Составить комплекс упражнений для развития простой двигательной реакции		2			
80	Составить комплекс упражнений для развития силы мышц рук.		2			
81	Составить комплекс упражнений для восстановления после кросса.		2			
82	Составить комплекс основных упражнений для различных положений сед.		2			
83	Составить комплекс упражнений в ходьбе.		2			
84	Составить комплекс разминающих упражнений в беге.		4			
ВСЕГО:			340			

### 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
1.1.3 Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места.	рулетка, прыжковая яма.
1.1.4 Совершенствование техники 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	гимнастический мат, секундомер
1.1.6 Совершенствование техники прыжков в длину с маленького разбега.	прыжковая яма, рулетка.
1.1.7 Совершенствование техники 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
2.1.1 Легкий бег, ОРУ. Совершенствование техники игры в волейбол. ОФП.	волейбольный мяч
2.1.2 Совершенствование прямой подачи мяча снизу.	волейбольный мяч.
2.1.3 Совершенствование прямой подачи мяча сверху.	волейбольный мяч.

2.1.4 Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	Волейбольный мяч, волейбольная сетка
2.1.5 Совершенствование боковой подачи мяча.	волейбольный мяч.
2.1.6 Совершенствование приема мяча снизу двумя руками.	волейбольный мяч.
2.1.7 Итоговое занятие. Передача и прием мяча сверху через сетку (количество раз).	Волейбольная сетка, мяч
2.2.1 Легкий бег, ОРУ. Совершенствование техники игры в баскетбол. ОФП.	баскетбольный мяч, скакалка, перекладина.
2.2.2 Совершенствование передачи у стены тремя мячами поочередно левой и правой рукой. Упражнение выполняется сериями по 40 с, каждый игрок имеет три подхода.	баскетбольный мяч, щит с кольцом.
2.2.3 Совершенствование передачи в паре четырьмя мячами стоя на месте и в движении на расстоянии 3-4 м.	баскетбольный мяч.
2.2.4 Совершенствование ведения мяча с поворотами одним и двумя мячами через все поле.	баскетбольный мяч.
2.2.5 Совершенствование ведения мяча с поворотами одним и двумя мячами через все поле.	баскетбольный мяч
2.2.6 Дриблинг на щите двумя мячами на вытянутых вверх руках.	баскетбольный мяч.
2.2.7 Борьба за подбор мяча, отскочившего от щита, и блокирование.	баскетбольный щит, мяч.
2.2.8 Проходы под щит с сопротивлением.	баскетбольный щит, мяч.
2.2.9 Обучение трех очковым броскам с 5 точек (из углов площадки, под 45 градусов, в лоб)	баскетбольный мяч.
2.2.10 Совершенствование техники игры в баскетбол. ОФП	баскетбольный мяч, скакалка, баскетбольный щит.



2.2.11 Учебная игра в баскетбол 5 на 5 с минимальным отдыхом между таймами.	баскетбольный мяч.
2.2.12 Учебная игра в баскетбол 4 на 5, четверо атакуют пятеро защищают	баскетбольный мяч, секундомер.
2.2.13 Совершенствование техники передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди на скорости.	Баскетбольный мяч
2.2.14 Совершенствование техники игры в баскетбол: техника передвижения на площадке, техника владения мячом.	Баскетбольный мяч
2.2.15 Сдача контрольных нормативов по баскетболу: выполнение штрафных бросков 10 повторений.	баскетбольный мяч
3.1.1 Легкоатлетический кросс. Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники бега с высокого старта.	секундомер.
3.1.2 Легкоатлетический кросс.	секундомер.
3.1.3 Совершенствование техники экономичного бега по дистанции.	секундомер.
3.1.4 Совершенствование техники экономичного бега по дистанции.	Секундомер
3.1.5 Совершенствование техники бега по прямой.	Секундомер, беговая дорожка
3.1.6 Совершенствование техники бега по повороту.	секундомер
3.1.7 Совершенствование техники стартового разгона и занятие выгодной позиции	секундомер
3.1.8 Сдача контрольного норматива в беге на 500 м - девушки, 1000 - юноши.	секундомер.
3.2.1 Совершенствование техники держания и выбрасывания снаряда.	Малый мяч
3.2.2 Совершенствование техники метания гранаты (мяча) с места.	Малый мяч
3.2.3 Совершенствовать технику метания малого мяча с бросковых шагов.	Малый мяч

3.2.4 Совершенствование техники выполнения разбега и отведения гранаты (мяча).	Малый мяч
3.2.5 Совершенствование техники метания гранаты (мяча) с полного разбега.	Малый мяч
3.2.6 Совершенствование техники метания гранаты (мяча) в цель.	малый мяч
3.2.7 Совершенствование техники метания малого мяча с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.	Малый мяч
3.2.8 Сдача контрольных нормативов по метанию малого мяча.	Малый мяч
4.1.1 Совершенствование техники ударов по мячу в футболе: удар внутренней стороной стопы, удар внутренней частью подъема, удар серединой подъема, удар внешней стороной стопы, удары по катящемуся мячу.	футбольный мяч, футбольные ворота
4.1.2 Совершенствование техники удара по мячу головой в футболе: удар серединой лба с места без прыжка, удар серединой лба в прыжке, удар серединой лба с поворотом.	Футбольный мяч
4.1.3 Совершенствование техники остановки (приема) мяча в футболе: ногой, подошвой катящегося мяча, подошвой опускающегося мяча, внутренней стороной стопы, бедром.	Футбольный мяч
4.1.4 Совершенствование техники ведения мяча (дриблинг) в футболе: внутренней стороной стопы, серединой, внешней стороной подъема.	Футбольный мяч
4.1.5 Совершенствование техники вбрасывания мяча в футболе.	Футбольный мяч
4.1.6 Итоговое занятие, удары по мячу в створ ворот разученными способами.	Футбольный мяч, футбольные ворота

4.2.1 Совершенствование техники нападения в баскетболе: проведение «свободной» работы с мячом, выполнение приемов техники в состоянии большого эмоционального возбуждения.	Баскетбольный мяч
4.2.2 Совершенствование техники защиты в баскетболе: защитные действия против центрального игрока, располагающегося на линии штрафного броска.	Баскетбольный мяч
4.2.3 Совершенствование взаимосвязи техники нападения и защиты в баскетболе.	Баскетбольный мяч
4.2.4 Совершенствование приемов техники нападения в баскетболе.	Баскетбольный мяч
4.2.5 Зачетное занятие по баскетболу: выполнение штрафных бросков с разных точек штрафной линии, передача мяча от груди на время.	Баскетбольный мяч, баскетбольное кольцо.
4.3.1 Совершенствование технических приемов волейбола и техники подач мяча.	Волейбольный мяч, сетка волейбольная.
4.3.2 Совершенствование техники приема -подачи мяча в волейболе.	Волейбольный мяч
4.3.3 Совершенствование техники передачи мяча для нападающего удара.	волейбольный мяч
4.3.4 Совершенствование техники нападающего удара	Волейбольный мяч
4.3.5 Зачет по совершенствованию технических приемов волейбола: прием-передача мяча через сетку на точность, выполнение нападающего удара, подача мяча по зонам.	Волейбольный мяч, волейбольная сетка
4.4.1 Совершенствование подачи мяча : слева с низким подбросом, слева быстрых длинных мячей с верхним вращением, слева быстрых мячей с нижним вращением.	Теннисный стол, мяч, ракетка

4.4.2 Совершенствование стойки и передвижения теннисиста: нейтральная стойка , одношажный способ передвижения, выпад в сторону при отражении косого мяча.	Теннисный стол, шарик, ракетка
4.4.3 Совершенствование технической подготовки теннисистов: жонглирование мячом правильным хватом ракетки (с разных сторон поочерёдно), игра о стену слета; игра о стену после отскока от пола; перебрасывание мяча ракетками (как в бадминтоне).	Теннисный шарик, ракетка.
4.4.4 Зачетное занятие по теннису. Испытание на ловкость и чувство мяча. Набивание мяча (жонглирование) ракеткой стоя на месте и в движении не менее 30 сек.(с одной попытки) и не менее 1 минуты (с одной попытки).	Теннисный стол, ракетки, шарик.
5.1.1 Совершенствование техники и методики эстафетного бега. Передача эстафетной палочки на максимальной скорости в «зоне передачи» с пробегом коротких отрезков.	Эстафетные палочки
5.1.2 Совершенствование передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в «зоне передачи» с пробегом командой всей дистанции.	эстафетные палочки
5.1.3 Совершенствование старта бегуна, принимающего эстафету.	Эстафетные палочки
5.1.4 Совершенствование старта бегуна, принимающего эстафету.	эстафетные палочки
5.1.5 Совершенствование старта бегуна, принимающего эстафету.	эстафетные палочки
5.1.6 Совершенствование техники финиширования при беге с эстафетной палочкой.	эстафетные палочки
5.1.7 Зачетное занятие по технике эстафетного бега: прием, передача на	эстафетные палочки

максимальной скорости, финиширование на максимальной скорости разными способами.	
5.1.9 Совершенствование техники старта: низкий старт, растянутый старт, сближенный старт, обычный старт.	стартовые колодки
6.1.1 Учебная игра волейбол.	волейбольный мяч, сетка
6.1.2 Учебная игра с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.	Волейбольный мяч, сетка
6.1.3 Итоговое занятие. Передача мяча через сетку двумя руками снизу.	Волейбольный мяч, сетка.

### 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	
2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	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 техники 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 техники прыжков в длину с маленького разбега. 1.1.7 Совершенствование техники приземления в яму. 1.1.8 Прыжки в длину с места на технику.
<b>Текущий контроль № 2.</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

	<p>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 техники 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 техники прыжков в длину с маленького разбега.</p> <p>1.1.7 Совершенствование техники 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>2.1.1 Легкий бег, ОРУ. Совершенствование техники игры в волейбол. ОФП.</p> <p>2.1.2 Совершенствование прямой подачи мяча снизу.</p> <p>2.1.3 Совершенствование прямой подачи мяча сверху.</p> <p>2.1.4 Совершенствование верхней прямой подачи мяча.</p> <p>2.1.5 Совершенствование боковой подачи мяча.</p> <p>2.1.6 Совершенствование приема мяча снизу двумя руками.</p>
<p>2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	<p>1.1.9 Сдача входного норматива по прыжкам с места.</p> <p>2.1.1 Легкий бег, ОРУ. Совершенствование техники игры в волейбол. ОФП.</p> <p>2.1.3 Совершенствование прямой подачи мяча сверху.</p> <p>2.1.4 Совершенствование верхней</p>

	<p>прямой подачи мяча.  2.1.5 Совершенствование боковой подачи мяча.  2.1.6 Совершенствование приема мяча снизу двумя руками.</p>
<p><b>Текущий контроль № 3.</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>2.1.7 Итоговое занятие. Передача и прием мяча сверху через сетку (количество раз).  2.2.1 Легкий бег, ОРУ.  Совершенствование техники игры в баскетбол. ОФП.  2.2.2 Совершенствование передачи у стены тремя мячами поочередно левой и правой рукой. Упражнение выполняется сериями по 40 с, каждый игрок имеет три подхода.  2.2.3 Совершенствование передачи в паре четырьмя мячами стоя на месте и в движении на расстоянии 3-4 м.  2.2.4 Совершенствование ведения мяча с поворотами одним и двумя мячами через все поле.  2.2.5 Совершенствование ведения мяча с поворотами одним и двумя мячами через все поле.  2.2.6 Дриблинг на щите двумя мячами на вытянутых вверх руках.  2.2.7 Борьба за подбор мяча, отскочившего от щита, и блокирование.  2.2.8 Проходы под щит с сопротивлением.  2.2.9 Обучение трех очковым броскам с 5 точек (из углов площадки, под 45 градусов, в лоб)  2.2.10 Совершенствование техники игры в баскетбол. ОФП  2.2.11 Учебная игра в баскетбол 5 на 5 с</p>



	<p>минимальным отдыхом между таймами.</p> <p>2.2.12 Учебная игра в баскетбол 4 на 5, четверо атакуют пятеро защищают</p> <p>2.2.13 Совершенствование техники передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди на скорости.</p> <p>2.2.14 Совершенствование техники игры в баскетбол: техника передвижения на площадке, техника владения мячом.</p>
<p>2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	<p>2.1.7 Итоговое занятие. Передача и прием мяча сверху через сетку (количество раз).</p> <p>2.2.1 Легкий бег, ОРУ. Совершенствование техники игры в баскетбол. ОФП.</p> <p>2.2.2 Совершенствование передачи у стены тремя мячами поочередно левой и правой рукой. Упражнение выполняется сериями по 40 с, каждый игрок имеет три подхода.</p> <p>2.2.3 Совершенствование передачи в паре четырьмя мячами стоя на месте и в движении на расстоянии 3-4 м.</p> <p>2.2.4 Совершенствование ведения мяча с поворотами одним и двумя мячами через все поле.</p> <p>2.2.5 Совершенствование ведения мяча с поворотами одним и двумя мячами через все поле.</p> <p>2.2.6 Дриблинг на щите двумя мячами на вытянутых вверх руках.</p> <p>2.2.7 Борьба за подбор мяча, отскочившего от щита, и блокирование.</p> <p>2.2.8 Проходы под щит с сопротивлением.</p> <p>2.2.9 Обучение трех очковым броскам с 5 точек (из углов площадки, под 45 градусов , в лоб)</p> <p>2.2.10 Совершенствование техники игры в баскетбол. ОФП</p> <p>2.2.11 Учебная игра в баскетбол 5 на 5 с</p>

	<p>минимальным отдыхом между таймами.</p> <p>2.2.12 Учебная игра в баскетбол 4 на 5, четверо атакуют пятеро защищают</p> <p>2.2.13 Совершенствование техники передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди на скорости.</p> <p>2.2.14 Совершенствование техники игры в баскетбол: техника передвижения на площадке, техника владения мячом.</p>
<p><b>Текущий контроль № 4.</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>2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	<p>2.2.15 Сдача контрольных нормативов по баскетболу: выполнение штрафных бросков 10 повторений.</p> <p>3.1.1 Легкоатлетический кросс. Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники бега с высокого старта.</p> <p>3.1.2 Легкоатлетический кросс.</p> <p>3.1.3 Совершенствование техники экономичного бега по дистанции.</p> <p>3.1.4 Совершенствование техники экономичного бега по дистанции.</p> <p>3.1.5 Совершенствование техники бега по прямой.</p> <p>3.1.6 Совершенствование техники бега по повороту.</p> <p>3.1.7 Совершенствование техники стартового разгона и занятие выгодной позиции</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>2.2.15 Сдача контрольных нормативов по баскетболу: выполнение штрафных бросков 10 повторений.</p> <p>3.1.1 Легкоатлетический кросс. Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование</p>

	<p>техники бега с высокого старта.</p> <p>3.1.2 Легкоатлетический кросс.</p> <p>3.1.3 Совершенствование техники экономичного бега по дистанции.</p> <p>3.1.4 Совершенствование техники экономичного бега по дистанции.</p> <p>3.1.5 Совершенствование техники бега по прямой.</p> <p>3.1.6 Совершенствование техники бега по повороту.</p> <p>3.1.7 Совершенствование техники стартового разгона и занятие выгодной позиции</p> <p>3.1.8 Сдача контрольного норматива в беге на 500 м -девушки, 1000 - юноши.</p> <p>3.2.1 Совершенствование техники держания и выбрасывания снаряда.</p> <p>3.2.2 Совершенствование техники метания гранаты (мяча) с места.</p> <p>3.2.3 Совершенствовать технику метания малого мяча с бросковых шагов.</p> <p>3.2.4 Совершенствование техники выполнения разбега и отведения гранаты (мяча).</p> <p>3.2.5 Совершенствование техники метания гранаты (мяча) с полного разбега.</p> <p>3.2.6 Совершенствование техники метания гранаты (мяча) в цель.</p> <p>3.2.7 Совершенствование техники метания малого мяча с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.</p>
<p>2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	<p>3.1.8 Сдача контрольного норматива в беге на 500 м -девушки, 1000 - юноши.</p> <p>3.2.1 Совершенствование техники держания и выбрасывания снаряда.</p> <p>3.2.2 Совершенствование техники метания гранаты (мяча) с места.</p> <p>3.2.3 Совершенствовать технику</p>

метания малого мяча с бросковых шагов.

3.2.4 Совершенствование техники выполнения разбега и отведения гранаты (мяча).

3.2.5 Совершенствование техники метания гранаты (мяча) с полного разбега.

3.2.6 Совершенствование техники метания гранаты (мяча) в цель.

3.2.7 Совершенствование техники метания малого мяча с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

### Текущий контроль № 6.

**Методы и формы:** Практическая работа (Опрос)

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

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

3.2.8 Сдача контрольных нормативов по метанию малого мяча.

4.1.1 Совершенствование техники ударов по мячу в футболе: удар внутренней стороной стопы, удар внутренней частью подъема, удар серединой подъема, удар внешней стороной стопы, удары по катящемуся мячу.

4.1.2 Совершенствование техники удара по мячу головой в футболе: удар серединой лба с места без прыжка, удар серединой лба в прыжке, удар серединой лба с поворотом.

4.1.3 Совершенствование техники остановки (приема) мяча в футболе: ногой, подошвой катящегося мяча, подошвой опускающегося мяча, внутренней стороной стопы, бедром.

4.1.4 Совершенствование техники ведения мяча (дриблинг) в футболе: внутренней стороной стопы, серединой, внешней стороной подъема.

4.1.5 Совершенствование техники вбрасывания мяча в футболе.

**Текущий контроль № 7.**

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

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

1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

3.2.8 Сдача контрольных нормативов по метанию малого мяча.

4.1.1 Совершенствование техники ударов по мячу в футболе: удар внутренней стороной стопы, удар внутренней частью подъема, удар серединой подъема, удар внешней стороной стопы, удары по катящемуся мячу.

4.1.2 Совершенствование техники удара по мячу головой в футболе: удар серединой лба с места без прыжка, удар серединой лба в прыжке, удар серединой лба с поворотом.

4.1.3 Совершенствование техники остановки (приема) мяча в футболе: ногой, подошвой катящегося мяча, подошвой опускающегося мяча, внутренней стороной стопы, бедром.

4.1.4 Совершенствование техники ведения мяча (дриблинг) в футболе: внутренней стороной стопы, серединой, внешней стороной подъема.

4.1.5 Совершенствование техники вбрасывания мяча в футболе.

4.1.6 Итоговое занятие, удары по мячу в створ ворот разученными способами.

4.2.1 Совершенствование техники нападения в баскетболе: проведение «свободной» работы с мячом, выполнение приемов техники в состоянии большого эмоционального возбуждения.

4.2.2 Совершенствование техники защиты в баскетболе: защитные

	<p>действия против центрального игрока, располагающегося на линии штрафного броска.</p> <p>4.2.3 Совершенствование взаимосвязи техники нападения и защиты в баскетболе.</p> <p>4.2.4 Совершенствование приемов техники нападения в баскетболе.</p>
<p>2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	<p>4.1.6 Итоговое занятие, удары по мячу в створ ворот разученными способами.</p> <p>4.2.1 Совершенствование техники нападения в баскетболе: проведение «свободной» работы с мячом, выполнение приемов техники в состоянии большого эмоционального возбуждения.</p> <p>4.2.3 Совершенствование взаимосвязи техники нападения и защиты в баскетболе.</p> <p>4.2.4 Совершенствование приемов техники нападения в баскетболе.</p>
<p><b>Текущий контроль № 8.</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>2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	<p>4.2.5 Зачетное занятие по баскетболу: выполнение штрафных бросков с разных точек штрафной линии, передача мяча от груди на время.</p> <p>4.3.1 Совершенствование технических приемов волейбола и техники подачи мяча.</p> <p>4.3.2 Совершенствование техники приема -подачи мяча в волейболе.</p> <p>4.3.3 Совершенствование техники передачи мяча для нападающего удара.</p> <p>4.3.4 Совершенствование техники нападающего удара</p> <p>4.3.5 Зачет по совершенствованию технических приемов волейбола: прием-</p>

передача мяча через сетку на точность, выполнение нападающего удара, подача мяча по зонам.

4.4.1 Совершенствование подачи мяча : слева с низким подбросом, слева быстрых длинных мячей с верхним вращением, слева быстрых мячей с нижним вращением.

4.4.2 Совершенствование стойки и передвижения теннисиста: нейтральная стойка , одношажный способ передвижения, выпад в сторону при отражении косого мяча.

4.4.3 Совершенствование технической подготовки теннисистов: жонглирование мячом правильным хватом ракетки (с разных сторон поочередно), игра о стену слета; игра о стену после отскока от пола; перебрасывание мяча ракетками (как в бадминтоне).

4.4.4 Зачетное занятие по теннису. Испытание на ловкость и чувство мяча. Набивание мяча (жонглирование) ракеткой стоя на месте и в движении не менее 30 сек.(с одной попытки) и не менее 1 минуты (с одной попытки).

5.1.1 Совершенствование техники и методики эстафетного бега. Передача эстафетной палочки на максимальной скорости в «зоне передачи» с пробегом коротких отрезков.

5.1.2 Совершенствование передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в «зоне передачи» с пробегом командой всей дистанции.

5.1.3 Совершенствование старта бегуна, принимающего эстафету.

5.1.4 Совершенствование старта бегуна, принимающего эстафету.

5.1.5 Совершенствование старта бегуна,

	<p>принимающего эстафету.</p> <p>5.1.6 Совершенствование техники финиширования при беге с эстафетной палочкой.</p>
<p><b>Текущий контроль № 9.</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>2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	<p>5.1.7 Зачетное занятие по технике эстафетного бега: прием, передача на максимальной скорости, финиширование на максимальной скорости разными способами.</p> <p>5.1.8 Совершенствование техники бега на короткие дистанции, СБУ.</p> <p>5.1.9 Совершенствование техники старта: низкий старт, растянутый старт, сближенный старт, обычный старт.</p> <p>5.1.10 Совершенствование техники бега по дистанции: в период опоры, в фазе полета, движения рук.</p> <p>5.1.11 Совершенствование техники финиширования</p> <p>5.1.12 Совершенствовать технику бега в целом, с учетом индивидуальных особенностей</p>
<p><b>Текущий контроль № 10.</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>4.2.5 Зачетное занятие по баскетболу: выполнение штрафных бросков с разных точек штрафной линии, передача мяча от груди на время.</p> <p>4.3.1 Совершенствование технических приемов волейбола и техники подачи мяча.</p> <p>4.3.2 Совершенствование техники приема -подачи мяча в волейболе.</p> <p>4.3.3 Совершенствование техники</p>



передачи мяча для нападающего удара.

4.3.4 Совершенствование техники нападающего удара

4.3.5 Зачет по совершенствованию технических приемов волейбола: прием-передача мяча через сетку на точность, выполнение нападающего удара, подача мяча по зонам.

4.4.1 Совершенствование подачи мяча : слева с низким подбросом, слева быстрых длинных мячей с верхним вращением, слева быстрых мячей с нижним вращением.

4.4.2 Совершенствование стойки и передвижения теннисиста: нейтральная стойка , одношажный способ передвижения, выпад в сторону при отражении косого мяча.

4.4.3 Совершенствование технической подготовки теннисистов:

жонглирование мячом правильным хватом ракетки (с разных сторон поочередно), игра о стену слета; игра о стену после отскока от пола; перебрасывание мяча ракетками (как в бадминтоне).

4.4.4 Зачетное занятие по теннису.

Испытание на ловкость и чувство мяча. Набивание мяча (жонглирование) ракеткой стоя на месте и в движении не менее 30 сек.(с одной попытки) и не менее 1 минуты (с одной попытки).

5.1.1 Совершенствование техники и методики эстафетного бега. Передача эстафетной палочки на максимальной скорости в «зоне передачи» с пробегом коротких отрезков.

5.1.2 Совершенствование передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в «зоне передачи» с пробегом командой всей дистанции.

- 5.1.3 Совершенствование старта бегуна, принимающего эстафету.
- 5.1.4 Совершенствование старта бегуна, принимающего эстафету.
- 5.1.5 Совершенствование старта бегуна, принимающего эстафету.
- 5.1.6 Совершенствование техники финиширования при беге с эстафетной палочкой.
- 5.1.7 Зачетное занятие по технике эстафетного бега: прием, передача на максимальной скорости, финиширование на максимальной скорости разными способами.
- 5.1.8 Совершенствование техники бега на короткие дистанции, СБУ.
- 5.1.9 Совершенствование техники старта: низкий старт, растянутый старт, сближенный старт, обычный старт.
- 5.1.10 Совершенствование техники бега по дистанции: в период опоры, в фазе полета, движения рук.
- 5.1.11 Совершенствование техники финиширования
- 5.1.12 Совершенствовать технику бега в целом, с учетом индивидуальных особенностей
- 5.1.13 Сдача контрольного норматива: бег на 100 м на время.
- 5.1.14 Общая физическая подготовка с учетом результатов сдачи кросса на 3 км.
- 5.1.15 Общая физическая подготовка. Круговая тренировка: пресс, отжимание, подтягивание, прыжки через планку.
- 6.1.1 Учебная игра волейбол.
- 6.1.2 Учебная игра с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	5.1.13 Сдача контрольного норматива: бег на 100 м на время. 5.1.14 Общая физическая подготовка с учетом результатов сдачи кросса на 3 км. 5.1.15 Общая физическая подготовка. Круговая тренировка: пресс, отжимание, подтягивание, прыжки через планку. 6.1.1 Учебная игра волейбол. 6.1.2 Учебная игра с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.
--	--

#### 4.2. Промежуточная аттестация

№ семестра	Вид промежуточной аттестации
3	Зачет

<b>Зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей</b>
Текущий контроль №1
Текущий контроль №2

**Методы и формы:** Практическая работа (Опрос)

**Описательная часть:** по выбору преподавателя выполнить одно теоретическое и одно практическое задание

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Индекс темы занятия
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 техники

	<p>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 техники прыжков в длину с маленького разбега.  1.1.7 Совершенствование техники приземления в яму.  1.1.8 Прыжки в длину с места на технику.  1.1.9 Сдача входного норматива по прыжкам с места.  2.1.1 Легкий бег, ОРУ.  Совершенствование техники игры в волейбол. ОФП.  2.1.2 Совершенствование прямой подачи мяча снизу.  2.1.3 Совершенствование прямой подачи мяча сверху.  2.1.4 Совершенствование верхней прямой подачи мяча.  2.1.5 Совершенствование боковой подачи мяча.  2.1.6 Совершенствование приема мяча снизу двумя руками.  2.1.7 Итоговое занятие. Передача и прием мяча сверху через сетку (количество раз).</p>
<p>2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	<p>1.1.1 Психологические 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 техники прыжков в длину с места и с разбега.  1.1.5 Легкий бег, ОРУ, СУ, СПУ.</p>

	<p>Совершенствование техники прыжков в длину с места</p> <p>1.1.6 Совершенствование техники прыжков в длину с маленького разбега.</p> <p>1.1.7 Совершенствование техники 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>2.1.1 Легкий бег, ОРУ.</p> <p>Совершенствование техники игры в волейбол. ОФП.</p> <p>2.1.3 Совершенствование прямой подачи мяча сверху.</p> <p>2.1.4 Совершенствование верхней прямой подачи мяча.</p> <p>2.1.5 Совершенствование боковой подачи мяча.</p> <p>2.1.6 Совершенствование приема мяча снизу двумя руками.</p> <p>2.1.7 Итоговое занятие. Передача и прием мяча сверху через сетку (количество раз).</p>
--	--

№ семестра	Вид промежуточной аттестации
4	Зачет

<b>Зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей</b>
Текущий контроль №3

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

**Описательная часть:** по выбору преподавателя выполнить одно теоретическое и одно практическое задание

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Индекс темы занятия
1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	2.2.1 Легкий бег, ОРУ. Совершенствование техники игры в баскетбол. ОФП.

- 2.2.2 Совершенствование передачи у стены тремя мячами поочередно левой и правой рукой. Упражнение выполняется сериями по 40 с, каждый игрок имеет три подхода.
- 2.2.3 Совершенствование передачи в паре четырьмя мячами стоя на месте и в движении на расстоянии 3-4 м.
- 2.2.4 Совершенствование ведения мяча с поворотами одним и двумя мячами через все поле.
- 2.2.5 Совершенствование ведения мяча с поворотами одним и двумя мячами через все поле.
- 2.2.6 Дриблинг на щите двумя мячами на вытянутых вверх руках.
- 2.2.7 Борьба за подбор мяча, отскочившего от щита, и блокирование.
- 2.2.8 Проходы под щит с сопротивлением.
- 2.2.9 Обучение трех очковым броскам с 5 точек (из углов площадки, под 45 градусов , в лоб)
- 2.2.10 Совершенствование техники игры в баскетбол. ОФП
- 2.2.11 Учебная игра в баскетбол 5 на 5 с минимальным отдыхом между таймами.
- 2.2.12 Учебная игра в баскетбол 4 на 5, четверо атакуют пятеро защищают
- 2.2.13 Совершенствование техники передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди на скорости.
- 2.2.14 Совершенствование техники игры в баскетбол: техника передвижения на площадке, техника владения мячом.
- 2.2.15 Сдача контрольных нормативов по баскетболу: выполнение штрафных бросков 10 повторений.
- 3.1.1 Легкоатлетический кросс. Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники бега с высокого старта.

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

2.2.1 Легкий бег, ОРУ.

Совершенствование техники игры в баскетбол. ОФП.

2.2.2 Совершенствование передачи у стены тремя мячами поочередно левой и правой рукой. Упражнение выполняется сериями по 40 с, каждый игрок имеет три подхода.

2.2.3 Совершенствование передачи в паре четырьмя мячами стоя на месте и в движении на расстоянии 3-4 м.

2.2.4 Совершенствование ведения мяча с поворотами одним и двумя мячами через все поле.

2.2.5 Совершенствование ведения мяча с поворотами одним и двумя мячами через все поле.

2.2.6 Дриблинг на щите двумя мячами на вытянутых вверх руках.

2.2.7 Борьба за подбор мяча, отскочившего от щита, и блокирование.

2.2.8 Проходы под щит с сопротивлением.

2.2.9 Обучение трех очковым броскам с 5 точек (из углов площадки, под 45 градусов, в лоб)

2.2.10 Совершенствование техники игры в баскетбол. ОФП

2.2.11 Учебная игра в баскетбол 5 на 5 с минимальным отдыхом между таймами.

2.2.12 Учебная игра в баскетбол 4 на 5, четверо атакуют пятеро защищают

2.2.13 Совершенствование техники передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди на скорости.

2.2.14 Совершенствование техники игры в баскетбол: техника передвижения на площадке, техника владения мячом.

2.2.15 Сдача контрольных нормативов по баскетболу: выполнение штрафных бросков 10 повторений.

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

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

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

Текущий контроль №4

Текущий контроль №5

**Методы и формы:** Практическая работа (Информационно-аналитический)

**Описательная часть:** по выбору преподавателя выполнить одно теоретическое и одно практическое задание

<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 Легкоатлетический кросс. 3.1.3 Совершенствование техники экономичного бега по дистанции. 3.1.4 Совершенствование техники экономичного бега по дистанции. 3.1.5 Совершенствование техники бега по прямой. 3.1.6 Совершенствование техники бега по повороту. 3.1.7 Совершенствование техники стартового разгона и занятие выгодной позиции 3.1.8 Сдача контрольного норматива в беге на 500 м -девушки, 1000 - юноши. 3.2.1 Совершенствование техники держания и выбрасывания снаряда. 3.2.2 Совершенствование техники метания гранаты (мяча) с места. 3.2.3 Совершенствовать технику метания малого мяча с бросковых шагов. 3.2.4 Совершенствование техники выполнения разбега и отведения



	<p>гранаты (мяча).</p> <p>3.2.5 Совершенствование техники метания гранаты (мяча) с полного разбега.</p> <p>3.2.6 Совершенствование техники метания гранаты (мяча) в цель.</p> <p>3.2.7 Совершенствование техники метания малого мяча с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.</p> <p>3.2.8 Сдача контрольных нормативов по метанию малого мяча.</p> <p>4.1.1 Совершенствование техники ударов по мячу в футболе: удар внутренней стороной стопы, удар внутренней частью подъема, удар серединой подъема, удар внешней стороной стопы, удары по катящемуся мячу.</p>
<p>2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	<p>3.1.2 Легкоатлетический кросс.</p> <p>3.1.3 Совершенствование техники экономичного бега по дистанции.</p> <p>3.1.4 Совершенствование техники экономичного бега по дистанции.</p> <p>3.1.5 Совершенствование техники бега по прямой.</p> <p>3.1.6 Совершенствование техники бега по повороту.</p> <p>3.1.7 Совершенствование техники стартового разгона и занятие выгодной позиции</p> <p>3.1.8 Сдача контрольного норматива в беге на 500 м -девушки, 1000 - юноши.</p> <p>3.2.1 Совершенствование техники держания и выбрасывания снаряда.</p> <p>3.2.2 Совершенствование техники метания гранаты (мяча) с места.</p> <p>3.2.3 Совершенствовать технику метания малого мяча с бросковых шагов.</p> <p>3.2.4 Совершенствование техники</p>

	<p>выполнения разбега и отведения гранаты (мяча).</p> <p>3.2.5 Совершенствование техники метания гранаты (мяча) с полного разбега.</p> <p>3.2.6 Совершенствование техники метания гранаты (мяча) в цель.</p> <p>3.2.7 Совершенствование техники метания малого мяча с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.</p> <p>3.2.8 Сдача контрольных нормативов по метанию малого мяча.</p> <p>4.1.1 Совершенствование техники ударов по мячу в футболе: удар внутренней стороной стопы, удар внутренней частью подъема, удар серединой подъема, удар внешней стороной стопы, удары по катящемуся мячу.</p>
--	--

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

<b>Зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей</b>
Текущий контроль №6
Текущий контроль №7

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

**Описательная часть:** по выбору преподавателя выполнить одно теоретическое и одно практическое задание

<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;	4.1.2 Совершенствование техники удара по мячу головой в футболе: удар серединой лба с места без прыжка, удар серединой лба в прыжке, удар серединой лба с поворотом. 4.1.3 Совершенствование техники

остановки (приема) мяча в футболе: ногой, подошвой катящегося мяча, подошвой опускающегося мяча, внутренней стороной стопы, бедром.

4.1.4 Совершенствование техники ведения мяча (дриблинг) в футболе: внутренней стороной стопы, серединой, внешней стороной подъема.

4.1.5 Совершенствование техники вбрасывания мяча в футболе.

4.1.6 Итоговое занятие, удары по мячу в створ ворот разученными способами.

4.2.1 Совершенствование техники нападения в баскетболе: проведение «свободной» работы с мячом, выполнение приемов техники в состоянии большого эмоционального возбуждения.

4.2.2 Совершенствование техники защиты в баскетболе: защитные действия против центрального игрока, располагающегося на линии штрафного броска.

4.2.3 Совершенствование взаимосвязи техники нападения и защиты в баскетболе.

4.2.4 Совершенствование приемов техники нападения в баскетболе.

4.2.5 Зачетное занятие по баскетболу: выполнение штрафных бросков с разных точек штрафной линии, передача мяча от груди на время.

4.3.1 Совершенствование технических приемов волейбола и техники подачи мяча.

4.3.2 Совершенствование техники приема -подачи мяча в волейболе.

4.3.3 Совершенствование техники передачи мяча для нападающего удара.

4.3.4 Совершенствование техники нападающего удара

4.3.5 Зачет по совершенствованию технических приемов волейбола: прием-передача мяча через сетку на точность, выполнение нападающего удара, подача мяча по зонам.

4.4.1 Совершенствование подачи мяча : слева с низким подбросом, слева быстрых длинных мячей с верхним вращением, слева быстрых мячей с нижним вращением.

4.4.2 Совершенствование стойки и передвижения теннисиста: нейтральная стойка , одношажный способ передвижения, выпад в сторону при отражении косого мяча.

4.4.3 Совершенствование технической подготовки теннисистов: жонглирование мячом правильным хватом ракетки (с разных сторон поочередно), игра о стену слета; игра о стену после отскока от пола; перебрасывание мяча ракетками (как в бадминтоне).

4.4.4 Зачетное занятие по теннису. Испытание на ловкость и чувство мяча. Набивание мяча (жонглирование) ракеткой стоя на месте и в движении не менее 30 сек.(с одной попытки) и не менее 1 минуты (с одной попытки).

5.1.1 Совершенствование техники и методики эстафетного бега. Передача эстафетной палочки на максимальной скорости в «зоне передачи» с пробегом коротких отрезков.

5.1.2 Совершенствование передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в «зоне передачи» с пробегом командой всей дистанции.

5.1.3 Совершенствование старта бегуна, принимающего эстафету.

5.1.4 Совершенствование старта бегуна,

	<p>принимающего эстафету.</p> <p>5.1.5 Совершенствование старта бегуна, принимающего эстафету.</p>
<p>2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	<p>4.1.2 Совершенствование техники удара по мячу головой в футболе: удар серединой лба с места без прыжка, удар серединой лба в прыжке, удар серединой лба с поворотом.</p> <p>4.1.3 Совершенствование техники остановки (приема) мяча в футболе: ногой, подошвой катящегося мяча, подошвой опускающегося мяча, внутренней стороной стопы, бедром.</p> <p>4.1.4 Совершенствование техники ведения мяча (дриблинг) в футболе: внутренней стороной стопы, серединой, внешней стороной подъема.</p> <p>4.1.5 Совершенствование техники вбрасывания мяча в футболе.</p> <p>4.1.6 Итоговое занятие, удары по мячу в створ ворот разученными способами.</p> <p>4.2.1 Совершенствование техники нападения в баскетболе: проведение «свободной» работы с мячом, выполнение приемов техники в состоянии большого эмоционального возбуждения.</p> <p>4.2.3 Совершенствование взаимосвязи техники нападения и защиты в баскетболе.</p> <p>4.2.4 Совершенствование приемов техники нападения в баскетболе.</p> <p>4.2.5 Зачетное занятие по баскетболу: выполнение штрафных бросков с разных точек штрафной линии, передача мяча от груди на время.</p> <p>4.3.1 Совершенствование технических приемов волейбола и техники подачи мяча.</p> <p>4.3.2 Совершенствование техники приема -подачи мяча в волейболе.</p>

4.3.3 Совершенствование техники передачи мяча для нападающего удара.

4.3.4 Совершенствование техники нападающего удара

4.3.5 Зачет по совершенствованию технических приемов волейбола: прием-передача мяча через сетку на точность, выполнение нападающего удара, подача мяча по зонам.

4.4.1 Совершенствование подачи мяча : слева с низким подбросом, слева быстрых длинных мячей с верхним вращением, слева быстрых мячей с нижним вращением.

4.4.2 Совершенствование стойки и передвижения теннисиста: нейтральная стойка , одношажный способ передвижения, выпад в сторону при отражении косого мяча.

4.4.3 Совершенствование технической подготовки теннисистов: жонглирование мячом правильным хватом ракетки (с разных сторон поочерёдно), игра о стену слета; игра о стену после отскока от пола; перебрасывание мяча ракетками (как в бадминтоне).

4.4.4 Зачетное занятие по теннису. Испытание на ловкость и чувство мяча. Набивание мяча (жонглирование) ракеткой стоя на месте и в движении не менее 30 сек.(с одной попытки) и не менее 1 минуты (с одной попытки).

5.1.1 Совершенствование техники и методики эстафетного бега. Передача эстафетной палочки на максимальной скорости в «зоне передачи» с пробегом коротких отрезков.

5.1.2 Совершенствование передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в «зоне передачи» с пробегом

	<p>командой всей дистанции.</p> <p>5.1.3 Совершенствование старта бегуна, принимающего эстафету.</p> <p>5.1.4 Совершенствование старта бегуна, принимающего эстафету.</p> <p>5.1.5 Совершенствование старта бегуна, принимающего эстафету.</p>
--	--

<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 №8
Текущий контроль №9
Текущий контроль №10

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

**Описательная часть:** по выбору преподавателя выполнить одно теоретическое и одно практическое задание

<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>5.1.6 Совершенствование техники финиширования при беге с эстафетной палочкой.</p> <p>5.1.7 Зачетное занятие по технике эстафетного бега: прием, передача на максимальной скорости, финиширование на максимальной скорости разными способами.</p> <p>5.1.8 Совершенствование техники бега на короткие дистанции, СБУ.</p> <p>5.1.9 Совершенствование техники старта: низкий старт, растянутый старт, сближенный старт, обычный старт.</p> <p>5.1.10 Совершенствование техники бега по дистанции: в период опоры, в фазе полета, движения рук.</p> <p>5.1.11 Совершенствование техники</p>

	<p>финиширования</p> <p>5.1.12 Совершенствовать технику бега в целом, с учетом индивидуальных особенностей</p> <p>5.1.13 Сдача контрольного норматива: бег на 100 м на время.</p> <p>5.1.14 Общая физическая подготовка с учетом результатов сдачи кросса на 3 км.</p> <p>5.1.15 Общая физическая подготовка. Круговая тренировка: пресс, отжимание, подтягивание, прыжки через планку.</p> <p>6.1.1 Учебная игра волейбол.</p> <p>6.1.2 Учебная игра с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.</p> <p>6.1.3 Итоговое занятие. Передача мяча через сетку двумя руками снизу.</p>
<p>2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	<p>5.1.6 Совершенствование техники финиширования при беге с эстафетной палочкой.</p> <p>5.1.7 Зачетное занятие по технике эстафетного бега: прием, передача на максимальной скорости, финиширование на максимальной скорости разными способами.</p> <p>5.1.8 Совершенствование техники бега на короткие дистанции, СБУ.</p> <p>5.1.9 Совершенствование техники старта: низкий старт, растянутый старт, сближенный старт, обычный старт.</p> <p>5.1.10 Совершенствование техники бега по дистанции: в период опоры, в фазе полета, движения рук.</p> <p>5.1.11 Совершенствование техники финиширования</p> <p>5.1.12 Совершенствовать технику бега в целом, с учетом индивидуальных особенностей</p> <p>5.1.13 Сдача контрольного норматива: бег на 100 м на время.</p>



5.1.14 Общая физическая подготовка с учетом результатов сдачи кросса на 3 км. 5.1.15 Общая физическая подготовка. Круговая тренировка: пресс, отжимание, подтягивание, прыжки через планку. 6.1.1 Учебная игра волейбол. 6.1.2 Учебная игра с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. 6.1.3 Итоговое занятие. Передача мяча через сетку двумя руками снизу.
--

#### **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».