

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Иркутский государственный университет путей сообщения»  
Сибирский колледж транспорта и строительства

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
(очной и заочной формы обучения)  
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
для специальности

23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)  
*базовая подготовка*  
*среднего профессионального образования*

Иркутск, 2024

Электронный документ выгружен из ЕИС ФГБОУ ВО ИргГУПС и соответствует оригиналу

Подписант ФГБОУ ВО ИргГУПС Трофимов Ю.А.

00920FD815CE68F8C4CA795540563D259C с 07.02.2024 05:46 по 02.05.2025 05:46 GMT+03:00

Подпись соответствует файлу документа



Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 22.04.2014 г. (ред. 01.09.2022г.), № 376.

РАССМОТРЕНО:  
Цикловой методической комиссией  
физического воспитания, экологии, ОБЖ и  
охраны труда  
Протокол № 8 от «11» апреля 2024 г.  
Председатель ЦМК:  
Сосновский А.В.

СОГЛАСОВАНО:  
Заместитель директора по УВР  
А.П. Ресельс  
«15» апреля 2024 г.

Разработчики: Сосновский А.В., преподаватель высшей категории  
Сибирского колледжа транспорта и строительства ФГБОУ ВО «Иркутский  
государственный университет путей сообщения»;  
Ковалев Ю.В., преподаватель первой категории  
Сибирского колледжа транспорта и строительства ФГБОУ ВО «Иркутский  
государственный университет путей сообщения»;  
Стелькин А.А., преподаватель высшей категории  
Сибирского колледжа транспорта и строительства ФГБОУ ВО «Иркутский  
государственный университет путей сообщения».

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	63
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	64
5. ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	64

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.04 Физическая культура

### 1.1 Область применения рабочей программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности среднего профессионального образования 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам), базовой подготовки для специальностей среднего профессионального образования.

Рабочая программа разработана для очной и заочной формы обучения на базе 11 классов.

### 1.2 Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу.

### 1.3 Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

уметь:

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

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

Содержание дисциплины Физическая культура базируется на содержании дисциплины БП.07 Физическая культура ориентировано на физическую подготовку обучающихся в рамках освоения дисциплин профессионального цикла, профессиональных модулей по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) и овладению общими компетенциями:

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.

Программа воспитания в рабочей программе учебной дисциплины отражается через содержание направлений воспитательной работы, разбитых на следующие воспитательные модули:

Модули программы воспитания	Содержание модуля программы воспитания
Модуль 1 «Профессионально-личностное»	<i>Цель модуля:</i> создать условия для формирования психологической и практической готовности обучающихся к осуществлению трудовой деятельности по выбранной

воспитание»	<p>профессии, планирование личностного профессионального роста.</p> <p><i>Задачи модуля:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– научить осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития;</li> <li>– научить ориентироваться в условиях смены технологий в профессиональной деятельности;</li> <li>– формировать понимание сущности и социальной значимости будущей профессии, устойчивый интерес к ней;</li> <li>– развивать умение организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</li> </ul>
Модуль 2 «Гражданско-патриотическое воспитание»	<p><i>Цель модуля:</i> создать условия для формирования социальных и личностных качеств обучающихся, для наиболее полной их реализации на благо общества, воспитание гражданина, патриота своей Родины, готового к защите Отечества.</p> <p><i>Задачи модуля:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– формировать ценностное отношение к России, своему народу, государственной символике, законам РФ на примерах исполнения гражданского и патриотического долга российских граждан;</li> <li>– развить у студентов способность к самореализации через включение их в общественную и культурную жизнь;</li> <li>– формировать качества гражданина и патриота через создание военно-патриотического объединения.</li> </ul>
Модуль 3 «Физическая культура и здоровьесбережение»	<p><i>Цель модуля:</i> создать условия для развития у обучающихся, мотивационно - ценностное отношение к физической культуре, установку на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями.</p> <p><i>Задачи модуля:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– научить принятым в обществе правилам и нормам профилактики и сохранения здоровья: соматического, физического, психологического, духовно-нравственного, социального;</li> <li>– сформировать ценностное отношение к культуре здоровья и здоровому образу жизни, к сохранению, профилактике и укреплению здоровья;</li> <li>– популяризировать среди обучающихся ценности культуры здоровья и здорового образа жизни в собственной семье.</li> </ul>
Модуль 4 «Культурно-творческое воспитание»	<p><i>Цель модуля:</i> создать условия для развития творческих способностей обучающихся, сохранения лучших духовных традиций, национальной культуры.</p> <p><i>Задачи модуля:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– научить принятым в обществе правилам и нормам</li> </ul>

	<p>поведения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– развивать творческие способности студентов посредством их вовлечения в культурно массовые мероприятия;</li> <li>– формировать процесс повышения общего культурного уровня обучающихся через приобщение к мировым культурным традициям, современному искусству.</li> </ul>
<p>Модуль 5 «Экологическое воспитание»</p>	<p><i>Цель модуля:</i> создать условия для формирования у обучающихся способности к активной природоохранной деятельности, через систему экологического образования и воспитания.</p> <p><i>Задачи модуля:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– научить созавать природу как среду своего обитания, необходимость использовать знания о природе с целью ее сохранения, исполнять экологические обязанности граждан;</li> <li>– формировать гражданскую позицию в решении экологических проблем;</li> <li>– развивать экологическую ответственность, на основе системных знаний об экологических проблемах современности;</li> <li>– вовлекать в волонтерское движение колледжа.</li> </ul>
<p>Модуль 6 «Профилактика социально-негативных явлений»</p>	<p><i>Цель модуля:</i> создать систему предупредительно-профилактической деятельности, способствующей формированию у обучающихся представлений о нормах социального поведения, понятия здоровой, не склонной к правонарушениям личности.</p> <p><i>Задачи модуля:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– создать условия для развития позитивных интересов, социальных навыков и компетентного отношения к собственному здоровью;</li> <li>– организовать правовое просвещение обучающихся (система просветительских мероприятий);</li> <li>– реализовать программы профилактической направленности;</li> <li>– способствовать проведению профилактических мероприятий силами органов студенческого самоуправления.</li> </ul>

<b>Цели и задачи воспитательной работы в рамках учебной дисциплины, а также личностные результаты:</b>	<b>Код личностных результатов в соответствии с рабочей программой воспитания</b>
Осознавать себя гражданином и защитником великой страны.	<b>ЛР 1</b>
Проявлять и демонстрировать уважение к людям труда, осознавать ценность собственного труда. Стремиться к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового	<b>ЛР 4</b>

Демонстрировать приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа	<b>ЛР 5</b>
Осознавать приоритетную ценность личности человека; уважать собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	<b>ЛР 7</b>
Соблюдать и пропагандировать правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждать либо преодолевать зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохранять психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	<b>ЛР 9</b>

#### 1.4 Количество часов на освоение дисциплины:

Очная форма обучения, база 11 классов.

максимальной учебной нагрузки обучающегося 336 часов, в том числе:  
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося: 168 часов;  
 самостоятельной работы обучающегося 168 часов.

Заочная форма обучения, база 11 классов.

максимальной учебной нагрузки обучающегося 336 часов, в том числе:  
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося: 4 часов;  
 самостоятельной работы обучающегося 332 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы Очная и заочная форма обучения, база 11 классов.

Вид учебной работы	Объем часов	
	Очная форма	Заочная форма
Объем учебной дисциплины	336	336
в том числе:		
Теоретическое обучение	-	
практические занятия	168	4
лабораторные работы	-	
самостоятельная работа	168	332
профессионально-ориентированное содержание (КРП), в т.ч.		
<i>теоретическое обучение</i>	-	-
<i>практические занятия</i>		
<i>лабораторные занятия</i>		
консультации		

  

Форма промежуточной аттестации	Объем часов	
	Очная форма	Заочная форма
Дифференцированный зачет	-	-



2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура  
(для очной формы обучения, база 11 классов)

Наименование разделов и тем	№ занятия	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	В том числе, связанных с профессиональной деятельностью	Формируемые компетенции	Модули программы воспитания и личностные результаты
1	2	3	4	5	6	7
<b>1 курс 1 семестр</b>			64			
Раздел 1. Здоровый образ жизни. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Легкая атлетика.						
Тема 1.1 Смотр физической подготовки.	1.	Практическое занятие № 1. Т/б на занятиях по легкой атлетике. Смотр физической подготовки. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Выполнение строевых упражнений: построений, перестроений. Выполнение тестов для определения уровня физической подготовленности.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся № 1. Выполнение тестирования для определения уровня функционального состояния организма.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Тема 1.2 Техника бега на короткие дистанции, Низкий старт, финиш.	2.	Практическое занятие № 2. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений (ОРУ). Разучивание техники бега на короткие дистанции. Сдача контрольных нормативов в беге на 100 м., 200 м. Выполнение упражнений для воспитания скоростных способностей.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся № 2. Выполнение упражнений для воспитания скоростных способностей.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Тема 1.3 Техника бега	3.	Практическое занятие № 3. Выполнение комплекса ОРУ в парах. Разучивание и совершенствование	2		ОК 02 ОК 03	Модуль 3 Модуль 4

на средние дистанции		техники бега на средние дистанции. Сдача контрольных нормативов в беге на 400 м., 500 м. Закрепление техники эстафетного бега. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств.			ОК 06	ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся № 3. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Тема 1.4 Техника прыжка в высоту.	4.	Практическое занятие № 4. Выполнение комплекса ОРУ со скакалкой. Разучивание закрепление и совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Сдача контрольных нормативов по технике прыжка в высоту. Выполнение упражнений для воспитания координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся № 4. Выполнение упражнений для воспитания координационных способностей.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Тема 1.5 Техника прыжка в длину с разбега.	5.	Практическое занятие № 5. Выполнение комплекса ОРУ с мячом. Разучивание закрепление и совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Сдача контрольных нормативов по технике прыжка в длину. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся № 5. Составление комплекса ОРУ с мячом.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся № 6. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Тема 1.6 Кроссовая	6.	Практическое занятие № 6. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Выполнение	2		ОК 02 ОК 03	Модуль 3 Модуль 4

подготовка 800м без учета времени		специальных упражнений бегуна на длинные дистанции: стартовые ускорения, бег на различных участках (мягкому и твёрдому грунту), бег по пересечённой местности, преодоление препятствий. Выполнение упражнений для воспитания выносливости			ОК 06	ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся № 7. Составление комплекса ОРУ с гимнастической палкой.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Раздел 2. Спортивные игры. Баскетбол.						
Тема 2.1 Техника владения мячом	7.	Практическое занятие № 7. Выполнение комплекса ОРУ с баскетбольными мячами. Разучивание техники владения мячом, техники ведения мяча, техники перемещения. Выполнение игр и эстафет с элементами баскетбола. Выполнение упражнений для воспитания ловкости.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся. № 8. Выполнение упражнений для воспитания ловкости.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Тема 2.2 Техника бросков в корзину	8.	Практическое занятие № 8. Выполнение комплекса эстафет с баскетбольными мячами. Разучивание техники бросков в корзину: с места, после ведения, штрафной бросок. Сдача контрольных нормативов по технике владения мячом. Выполнение игр и эстафет с элементами баскетбола. Выполнение упражнений для воспитания точности.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся. № 9. Выполнение упражнений для воспитания точности.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Тема 2.3 Техника бросков в корзину.	9.	Практическое занятие № 9. Разучивание техники бросков в корзину: с места, после ведения, штрафной бросок. Сдача контрольных нормативов по технике владения мячом. Выполнение игр и эстафет с элементами баскетбола. Выполнение упражнений для воспитания точности	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9

		Самостоятельная работа обучающихся.№ 10. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Тема 2.4 Техника дальних (3-х очковых) бросков в корзину.	10	Практическое занятие № 10. Разучивание комплекса подвижных игр с элементами баскетбола. Разучивание техники дальних бросков в корзину, Сдача контрольных нормативов по технике 2-х очковых и штрафных бросков в корзину. Участие в учебной игре - баскетбол по упрощённым правилам. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Тема 2.5 Техника игры в нападении.	11.	Практическое занятие № 11. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической скамейкой. Разучивание техники игры в нападении: перемещения, остановки, повороты, отвлекающие движения (финты). Сдача контрольных нормативов по технике 3-х очковых бросков в корзину. Участие в учебной игре. Судейство и правила игры. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся.№ 11. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Тема 2.6 Техника игры в защите.	12.	Практическое занятие № 12. Выполнение комплекса ОРУ с баскетбольными мячами. Разучивание техники защитных стоек, передвижений. Выполнение технике владения мячом и противодействий, перехватов, вырываний и выбиваний мяча. Участие в учебной игре. Правила игры. Выполнение упражнений для воспитания прыгучести и координации движений.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся.№ 12. Изучение правил игры.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Тема 2.7 Тактика игры в нападении.	13.	Практическое занятие № 13. Выполнение комплекса подвижных игр с элементами баскетбола. Разучивание тактики нападения: индивидуальных и командных тактических действий,	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4,

		заслонов, быстрых прорывов. Участие в учебной игре по заданию. Сдача контрольных нормативов по технике игры в нападении и защите. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей.				ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся. № 13. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Тема 2.8 Тактика игры в защите.	14.	Практическое занятие № 14. Выполнение комплекса эстафет с баскетбольными мячами. Разучивание тактики игры в защите. Выполнение индивидуальных, групповых и командных действий. Участие в судействе. Участие в учебной игре по заданию. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся. № 14. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Тема 2.9 Судейство и правила игры в баскетбол.	15.	Практическое занятие № 15. Выполнение комплекса обще развивающих упражнений с элементами степ-аэробики. Разучивание индивидуальные и групповые действия. Участие в учебной игре по заданию.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся. № 15. Составление конспекта по правилам игры в волейбол.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
	16.	Практическое занятие № 16. Участие в судействе. Сдача контрольных нормативов по тактике игры в нападении и защите. Выполнение упражнений для воспитания скоростных способностей.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся. № 16. Составление конспекта по правилам судейства игры «волейбол».	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4,

						ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Итого за 1 семестр 64 часа (в т. ч., связанных с профессиональной деятельностью): (-).						
<b>1 курс 2 семестр</b>			84			
Раздел 3. Лыжная подготовка.						
Тема 3.1 Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. История лыжного спорта. Подбор лыжного инвентаря Техника поворотов на месте.	17	Практическое занятие № 1. Выполнение комплекса ОРУ с лыжными палочками. Разучивание техники поворотов на месте. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся. № 1. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Тема 3.2 Техника передвижения на лыжах. Специальные упражнения для лыжников.	18	Практическое занятие № 2. Выполнение комплекса ОРУ на лыжах без лыжных палок. Разучивание техники передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одношажный и двухшажный ходы. Выполнение упражнений для воспитания выносливости. Прохождение дистанции 3 км.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся. № 2. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Тема 3.3 Техника подъемов в гору.	19	Практическое занятие № 3. Разучивание техники подъёмов: скользящим шагом, ступающим шагом, «лесенкой», «полуёлочкой», «ёлочкой». Закрепление техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 3 км. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9

Тема 3.4 Техника спусков.	20	Практическое занятие № 4. Выполнение комплекса ОРУ без лыж. Разучивание техники спусков: спуск «лесенкой», спуск в основной стойке, спуск в высокой и низкой стойке, подъемов в гору. Сдача контрольного норматива по технике лыжных ходов на оценку. Выполнение техники спуска с горы на оценку. Выполнение упражнений для воспитания ловкости.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся. № 3. Выполнение упражнений для воспитания выносливости.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Тема 3.5 Техника торможения «плугом», «полуплугом», «упором».	21	Практическое занятие № 5. Выполнение комплекса игр с элементами лыжной подготовки. Разучивание техники прикладных упражнений. Закрепление техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 3 км. Выполнение упражнений для воспитания скоростных качеств.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся № 4. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол.						
Тема 4.1 Техника безопасности на занятиях волейбола. Эстафета.	22	Практическое занятие № 6. Техника безопасности на занятиях волейбола. Выполнение комплекса ОРУ с волейбольным мячом. Эстафета.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся № 5. Выполнение упражнений для развития внимания.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Тема 4.2 Стойки и перемещения волейболиста.	23	Практическое занятие № 7. Выполнение комплекса ОРУ с волейбольным мячом. Разучивание техники стоек и перемещений волейболиста. Выполнение специальных упражнений волейболиста.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7,

Специальная подготовка					ЛР 9	
		Самостоятельная работа обучающихся № 6. Выполнение специальных упражнений волейболиста.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Тема 4.3. Техника приёма и передачи мяча.	24	Практическое занятие № 8. Выполнение комплекса ОРУ со скакалкой. Разучивание, закрепление и совершенствование техники приёма и передачи мяча, выполнение специальных упражнений волейболиста. Выполнение игр и эстафет с элементами волейбола.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся № 7. Закрепление техники выполнения приёма и передач мяча.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Тема 4.4. Техника подачи мяча	25	Практическое занятие № 9. Проведение студентом комплекса ОРУ с в/б мячом. Выполнение техники подач. Участие в двусторонней игре. Закрепление техники передач мяча. Выполнение контрольных нормативов по передачам мяча. Выполнение упражнений для воспитания координации движений и развития прыгучести.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся № 8. Выполнение упражнений для воспитания координации движений и развития прыгучести.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Тема 4.5 Техника нападающего удара	26	Практическое занятие № 10. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической скамейкой. Разучивание техники нападающего удара. Выполнение специальных упражнений волейболиста для нападающего удара. Выполнение контрольных нормативов по подачам мяча. Выполнение упражнений для воспитания координации движений и развития прыгучести.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся № 9. Выполнение упражнения для развития специальной прыгучести. Изучение правил игры.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7,



						ЛР 9
Тема 4.6 Техника блокирования	27	Практическое занятие № 11. Выполнение комплекса ОРУ с элементами подвижных игр. Разучивание техники одиночного и группового блокирования. Выполнение специальных упражнений волейболиста при блокировании. Закрепление техники подачи и нападающего удара. Участие в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов по технике нападающего удара. Выполнение упражнений для воспитания силы.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся № 10. Составление комплекса специальных упражнений для волейболиста.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Те Тема 4.7 Те Техника игры в защите	28	Практическое занятие № 12. Выполнение комплекса ОРУ с футболами. Разучивание техники игры в защите. Выполнение контрольных нормативов по технике блокирования. Участие в учебной игре. Выполнение упражнений для воспитания внимания. Выполнение игр и эстафет с элементами волейбола.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся № 11. Выполнение упражнений для развития внимания.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Тема 4.8 Техника игры в нападении	29	Практическое занятие № 13. Выполнение комплекса ОРУ с волейбольными мячами. Разучивание техники игры в нападении. Выполнение специальных упражнений волейболиста. Закрепление техники игры в защите. Учебная игра. Выполнение контрольных нормативов по технике игры в защите. Участие в контрольной игре. Выполнение упражнений для воспитания ловкости.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся. № 12. Выполнение упражнений для воспитания ловкости.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Тема 4.9 Тактика игры	30	Практическое занятие № 14. Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами. Разучивание тактики игры	2		ОК 02 ОК 03	Модуль 3 Модуль 4

		в волейбол. Выполнение контрольных нормативов по технике подач, нападающего удара. Участие в судействе. Участие в контрольной игре. Выполнение игр и эстафет с элементами волейбола. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.			ОК 06	ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся № 13. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся. № 14. Выполнение упражнений для воспитания выносливости, силы, ловкости.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Раздел 5. Лёгкая атлетика.						
Тема 5.1 Легкая атлетика. Смотр физической подготовки. Техника бега на короткие дистанции, низкий старт, финиш.	31	Практическое занятие № 15. Требования к обучающимся. Правила поведения обучающихся при проведении занятий по физической культуре. Т/б на занятиях по легкой атлетике. Правила соревнований по легкой атлетике. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений (ОРУ). Разучивание техники бега на короткие дистанции. Сдача контрольных нормативов в беге на 100 м., 200 м.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся № 15. Выполнение тестирования для определения уровня функционального состояния организма.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Тема 5.2 Техника бега на средние дистанции.	32	Практическое занятие № 16. Выполнение комплекса ОРУ в парах. Разучивание и совершенствование техники бега на средние дистанции. Сдача контрольных нормативов в беге на 400 м., 500 м. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся № 16. Выполнение упражнений для воспитания скоростных способностей.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7,

						ЛР 9
Тема 5.3 Техника прыжка в высоту.	33	Практическое занятие № 17. Выполнение комплекса ОРУ со скакалкой. Разучивание закрепление и совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Сдача контрольных нормативов по технике прыжка в высоту. Выполнение упражнений для воспитания координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся № 17. Выполнение упражнений для воспитания координационных способностей				
Тема 5.4 Техника прыжка в длину с разбега. Кроссовая подготовка 800м без учета времени.	34	Практическое занятие № 18. Разучивание закрепление и совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Сдача контрольных нормативов по технике прыжка в длину.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся № 18. Составление комплекса ОРУ с мячом.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Раздел 6. Здоровый образ жизни. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Легкая атлетика.						
Тема 6. 1 Основы здорового образа и стиля жизни.	35	Практическое занятие № 19. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Тема 6.2 Смотр физической подготовки. Техника бега на короткие дистанции, Низкий старт, финиш.	36	Практическое занятие № 20. Т/б на занятиях по легкой атлетике. Смотр физической подготовки. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Выполнение строевых упражнений: построений, перестроений. Выполнение тестов для определения уровня физической подготовленности.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся № 19. Выполнение тестирования для определения уровня функционального состояния организма. Выполнение упражнений для воспитания скоростных способностей.	4		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9

Тема 6.3 Техника бега на средние дистанции	37	Практическое занятие № 21. Выполнение комплекса ОРУ в парах. Разучивание и совершенствование техники бега на средние дистанции. Сдача контрольных нормативов в беге на 400 м., 500 м. Закрепление техники эстафетного бега. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся № 20. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств.	4		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Итого за 2 семестр 84 часа (в т. ч., связанных с профессиональной деятельностью): (-).						
<b>2 курс, 1 семестр</b>			52			
Раздел 6. Здоровый образ жизни. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Легкая атлетика.						
Тема 6.4 Техника прыжка в высоту.	38	Практическое занятие № 1. Выполнение комплекса ОРУ со скакалкой. Разучивание закрепление и совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Сдача контрольных нормативов по технике прыжка в высоту. Выполнение упражнений для воспитания координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся № 1. Выполнение упражнений для воспитания координационных способностей.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Тема 6.5 Техника прыжка в длину с разбега.	39	Практическое занятие № 2. Выполнение комплекса ОРУ с мячом. Разучивание закрепление и совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Сдача контрольных нормативов по технике прыжка в длину. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся № 2. Составление комплекса ОРУ с мячом.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9

		Самостоятельная работа обучающихся № 5. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Тема 6.6 Кроссовая подготовка 800м без учета времени	40	Практическое занятие № 3. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Выполнение специальных упражнений бегуна на длинные дистанции: стартовые ускорения, бег на различных участках (мягкому и твёрдому грунту), бег по пересечённой местности, преодоление препятствий. Выполнение упражнений для воспитания выносливости	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся № 3. Составление комплекса ОРУ с гимнастической палкой.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Раздел 7. Спортивные игры. Баскетбол.						
Тема 7.1 Техника владения мячом	41	Практическое занятие № 4. Выполнение комплекса ОРУ с баскетбольными мячами. Разучивание техники владения мячом, техники ведения мяча, техники перемещения. Выполнение игр и эстафет с элементами баскетбола. Выполнение упражнений для воспитания ловкости.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся. № 4. Выполнение упражнений для воспитания ловкости.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Тема 7.2 Техника бросков в корзину	42	Практическое занятие № 5. Выполнение комплекса эстафет с баскетбольными мячами. Разучивание техники бросков в корзину: с места, после ведения, штрафной бросок. Сдача контрольных нормативов по технике владения мячом. Выполнение игр и эстафет с элементами баскетбола. Выполнение упражнений для воспитания точности.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся. № 5. Выполнение упражнений для воспитания точности.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4,

						ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Тема 7.3 Техника бросков в корзину.	43	Практическое занятие № 6. Разучивание техники бросков в корзину: с места, после ведения, штрафной бросок. Сдача контрольных нормативов по технике владения мячом. Выполнение игр и эстафет с элементами баскетбола. Выполнение упражнений для воспитания точности	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся. № 6. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Тема 7.4 Техника дальних (3-х очковых) бросков в корзину.	44	Практическое занятие № 7. Разучивание комплекса подвижных игр с элементами баскетбола. Разучивание техники дальних бросков в корзину, Сдача контрольных нормативов по технике 2-х очковых и штрафных бросков в корзину. Участие в учебной игре - баскетбол по упрощённым правилам. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся. № 7. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Тема 7.5 Техника игры в нападении.	45	Практическое занятие № 8. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической скамейкой. Разучивание техники игры в нападении: перемещения, остановки, повороты, отвлекающие движения (финты). Сдача контрольных нормативов по технике 3-х очковых бросков в корзину. Участие в учебной игре. Судейство и правила игры. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся. № 8. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Тема 7.6 Техника игры	46	Практическое занятие № 9. Выполнение комплекса ОРУ с баскетбольными мячами. Разучивание техники	2		ОК 02 ОК 03	Модуль 3 Модуль 4

в защите.		защитных стоек, передвижений. Выполнение технике владения мячом и противодействий, перехватов, вырываний и выбиваний мяча. Участие в учебной игре. Правила игры. Выполнение упражнений для воспитания прыгучести и координации движений.			ОК 06	ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся.№ 9. Изучение правил игры.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Тема 7.7 Тактика игры в нападении.	47	Практическое занятие № 10. Выполнение комплекса подвижных игр с элементами баскетбола. Разучивание тактики нападения: индивидуальных и командных тактических действий, заслонов, быстрых прорывов. Участие в учебной игре по заданию. Сдача контрольных нормативов по технике игры в нападении и защите. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся.№ 10. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Тема 7.8 Тактика игры в защите.	48	Практическое занятие № 11. Выполнение комплекса эстафет с баскетбольными мячами. Разучивание тактики игры в защите. Выполнение индивидуальных, групповых и командных действий. Участие в судействе. Участие в учебной игре по заданию. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся.№ 11. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Тема 7.9 Судейство и правила игры в баскетбол.	49	Практическое занятие № 12. Выполнение комплекса обще развивающих упражнений с элементами степ-аэробики. Разучивание индивидуальные и групповые действия. Участие в учебной игре по заданию. Участие в судействе.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9

	50	Практическое занятие № 13. Сдача контрольных нормативов по тактике игры в нападении и защите. Выполнение упражнений для воспитания скоростных способностей.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся. № 12. Составление комплекса ОРУ с баскетбольными мячами.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Итого за 3 семестр 52 часа (в т. ч., связанных с профессиональной деятельностью): (-).						
<b>2 курс, 2 семестр</b>			48			
Раздел 8. Лыжная подготовка.						
Тема 8.1 Техника поворотов на месте. Техника передвижения на лыжах. Специальные упражнения для лыжников.	51	Практическое занятие № 1. Выполнение комплекса ОРУ на лыжах без лыжных палок. Разучивание техники передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одношажный и двухшажный ходы. Выполнение упражнений для воспитания выносливости. Прохождение дистанции 3 км.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся. № 1. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Тема 8.2 Техника подъемов в гору. Техника спусков.	52	Практическое занятие № 2. Выполнение комплекса ОРУ без лыж. Разучивание техники подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, «лесенкой», «полуёлочкой», «ёлочкой». Закрепление техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 3 км. Разучивание техники спусков: спуск «лесенкой», спуск в основной стойке, спуск в высокой и низкой стойке, подъемов в гору Сдача контрольного норматива по технике лыжных ходов на оценку. Выполнение техники спуска с горы на оценку. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся. № 2. Выполнение упражнений для воспитания выносливости.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7,



						ЛР 9
Раздел 9. Спортивные игры. Волейбол.						
Тема 9.1 Техника безопасности на занятиях волейбола. Стойки и перемещения волейболиста. Специальная подготовка	53	Практическое занятие № 3. Техника безопасности на занятиях волейбола. Выполнение комплекса ОРУ с волейбольным мячом. Разучивание техники стоек и перемещений волейболиста. Выполнение специальных упражнений волейболиста	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся № 3. Выполнение специальных упражнений волейболиста.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Тема 9.2. Техника приема и передачи мяча. Техника подачи мяча	54	Практическое занятие № 4. Выполнение комплекса ОРУ со скакалкой. Разучивание, закрепление и совершенствование техники приёма и передачи мяча, выполнение специальных упражнений волейболиста. Выполнение игр и эстафет с элементами волейбола. Проведение студентом комплекса ОРУ с в/б мячом. Выполнение техники подачи. Участие в двусторонней игре. Закрепление техники передач мяча. Выполнение контрольных нормативов по передачам мяча. Выполнение упражнений для воспитания координации движений и развития прыгучести. Выполнение упражнений для воспитания координации движений и развития прыгучести.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся № 4. Закрепление техники выполнения приёма и передач мяча. Выполнение упражнений для воспитания координации движений и развития прыгучести.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Тема 9.3 Техника нападающего удара.	55	Практическое занятие № 5. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической скамейкой. Разучивание техники нападающего удара. Выполнение специальных упражнений волейболиста для нападающего удара. Выполнение контрольных нормативов по подачам мяча.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся № 5. Выполнение упражнения для развития специальной прыгучести. Изучение правил игры.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4,

						ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Тема 9.4 Техника блокирования	56	Практическое занятие № 6. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической скамейкой. Разучивание техники нападающего удара. Выполнение специальных упражнений волейболиста при блокировании. Закрепление техники подач и нападающего удара. Выполнение контрольных нормативов по технике нападающего удара.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
	57	Практическое занятие № 7. Выполнение упражнений для воспитания силы.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся № 6. Выполнение упражнения для развития специальной прыгучести. Изучение правил игры.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Тема 9.5 Техника игры в защите.	58	Практическое занятие № 8. Выполнение комплекса ОРУ с волейбольными мячами. Разучивание техники игры в защите. Выполнение контрольных нормативов по технике блокирования. Выполнение упражнений для воспитания ловкости. Участие в учебной игре.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся № 7. Выполнение упражнений для развития внимания.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Тема 9.6 Техника игры в нападении.	59	Практическое занятие № 9. Разучивание техники игры в нападении. Выполнение специальных упражнений волейболиста. Закрепление техники игры в защите. Учебная игра. Выполнение контрольных нормативов по технике игры в защите.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
	60	Практическое занятие № 10. Выполнение упражнений для воспитания ловкости. Участие в учебной игре.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7,

						ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся № 8. Выполнение упражнений для развития специальной прыгучести.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Тема 9.7 Тактика игры	61	Практическое занятие № 11. Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами. Разучивание тактики игры в волейбол. Выполнение контрольных нормативов по технике подачи, нападающего удара. Участие в судействе. Участие в контрольной игре. Выполнение игр и эстафет с элементами волейбола.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
	62	Практическое занятие № 12. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся № 9. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	4		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся № 10. Выполнение упражнений для воспитания выносливости, силы, ловкости.	4		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Итого за 4 семестр (в т. ч., связанных с профессиональной деятельностью): 48 часов.						
<b>3 курс, 1 семестр</b>			<b>68</b>			
Раздел 10. Здоровый образ жизни. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Легкая атлетика.						
Тема 10.1 Основы здорового образа и стиля жизни. Смотри	63	Практическое занятие № 1. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Т/б на занятиях по физической культуре.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9

физической подготовки.		Самостоятельная работа обучающихся № 1. Выполнение реферата по одной из выбранных тем.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся № 2. Выполнение тестирования для определения уровня функционального состояния организма.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Тема 10.2 Техника бега на короткие дистанции, низкий старт, финиш.	64	Практическое занятие № 2. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений (ОРУ). Разучивание техники бега на короткие дистанции. Сдача контрольных нормативов в беге на 100 м., 200 м. Выполнение упражнений для воспитания скоростных способностей.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся № 3. Выполнение упражнений для воспитания скоростных способностей.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Тема 10.3 Техника бега на средние дистанции.	65	Практическое занятие № 3. Выполнение комплекса ОРУ в парах. Разучивание и совершенствование техники бега на средние дистанции. Сдача контрольных нормативов в беге на 400 м., 500 м. Закрепление техники эстафетного бега. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся № 4. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Тема 10.4 Техника прыжка в высоту.	66	Практическое занятие № 4. Выполнение комплекса ОРУ со скакалкой. Разучивание закрепление и совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Сдача контрольных нормативов по технике прыжка в высоту. Выполнение упражнений для воспитания координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9

		Самостоятельная работа обучающихся № 5. Выполнение упражнений для воспитания координационных способностей.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Тема 10.5 Техника прыжка в длину с разбега. Кроссовая подготовка 800м без учета времени.	67	Практическое занятие № 5. Выполнение комплекса ОРУ с мячом. Разучивание закрепление и совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение специальных упражнений бегуна на длинные дистанции: стартовые ускорения, бег на различных участках (мягкому и твёрдому грунту), бег по пересечённой местности, преодоление препятствий. Сдача контрольных нормативов по технике прыжка в длину. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся № 6. Составление комплекса ОРУ с мячом.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Раздел 11. Спортивные игры. Баскетбол.						
Тема 11.1 Техника владения мячом.	68	Практическое занятие № 6. Выполнение комплекса ОРУ с баскетбольными мячами. Разучивание техники владения мячом, техники ведения мяча, техники перемещения. Выполнение игр и эстафет с элементами баскетбола. Выполнение упражнений для воспитания ловкости.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся № 7. Выполнение упражнений для воспитания ловкости.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Тема 11.2 Техника бросков в корзину	69	Практическое занятие № 7. Выполнение комплекса эстафет с баскетбольными мячами. Разучивание техники бросков в корзину: с места, после ведения, штрафной бросок. Сдача контрольных нормативов по технике владения мячом. Выполнение игр и эстафет с элементами баскетбола. Выполнение упражнений для воспитания точности.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9

		Самостоятельная работа обучающихся.№ 8. Выполнение упражнений для воспитания точности.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Тема 11.3 Техника дальних (3-х очковых) бросков в корзину.	70	Практическое занятие № 8. Разучивание комплекса подвижных игр с элементами баскетбола. Разучивание техники дальних бросков в корзину, Сдача контрольных нормативов по технике 2-х очковых и штрафных бросков в корзину. Участие в учебной игре - баскетбол по упрощённым правилам. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Тема 11.4 Техника игры в нападении.	71	Практическое занятие № 9. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической скамейкой. Разучивание техники игры в нападении: перемещения, остановки, повороты, отвлекающие движения (финты). Сдача контрольных нормативов по технике 3-х очковых бросков в корзину. Участие в учебной игре. Судейство и правила игры. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся.№ 9. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Тема 11.5 Техника игры в защите.	72	Практическое занятие № 10. Выполнение комплекса ОРУ с баскетбольными мячами. Разучивание техники защитных стоек, передвижений. Выполнение технике владения мячом и противодействий, перехватов, вырываний и выбиваний мяча. Участие в учебной игре. Правила игры. Выполнение упражнений для воспитания прыгучести и координации движений.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся.№ 10. Изучение правил игры.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Тема 11.6 Тактика игры в нападении.	73	Практическое занятие № 11. Выполнение комплекса подвижных игр с элементами баскетбола. Разучивание тактики нападения: индивидуальных и командных тактических действий,	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4,

		заслонов, быстрых прорывов. Участие в учебной игре по заданию. Сдача контрольных нормативов по технике игры в нападении и защите. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей.				ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся. № 11. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Тема 11.7 Тактика игры в защите. Судейство и правила игры в баскетбол.	74	Практическое занятие № 12. Выполнение комплекса эстафет с баскетбольными мячами. Разучивание тактики игры в защите. Выполнение индивидуальных, групповых и командных действий. Участие в судействе. Участие в учебной игре по заданию. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся. № 12. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Раздел 12. Лыжная подготовка.						
Тема 12.1 Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Техника поворотов на месте.	75	Практическое занятие № 13. Выполнение комплекса ОРУ с лыжными палочками. Закрепление техники поворотов на месте. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся. № 13. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Тема 12.2 Техника передвижения на лыжах. Специальные упражнения	76	Практическое занятие № 14. Выполнение комплекса ОРУ на лыжах без лыжных палок. Разучивание техники передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одношажный и двухшажный ходы. Выполнение специальных и подводящих упражнений. Прохождение дистанции 3 км. Выполнение упражнений для воспитания выносливости.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9

для лыжников.		Самостоятельная работа обучающихся. № 14. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Тема 12.3 Техника подъемов в гору.	77	Практическое занятие № 15. Разучивание техники подъёмов: скользящим шагом, ступающим шагом, «лесенкой», «полуёлочкой», «ёлочкой». Закрепление техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 3 км. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся. № 15. Выполнение упражнений для воспитания выносливости.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Тема 12.4 Техника спусков.	78	Практическое занятие № 16. Выполнение комплекса ОРУ без лыж. Разучивание техники спусков: спуск «лесенкой», спуск в основной стойке, спуск в высокой и низкой стойке, подъемов в гору. Сдача контрольного норматива по технике лыжных ходов на оценку. Выполнение техники спуска с горы на оценку. Выполнение упражнений для воспитания ловкости.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся. № 16. Выполнение упражнений для воспитания выносливости.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Тема 12.5 Техника торможения «плугом», «полуплугом», «упором».	79	Практическое занятие № 17. Выполнение комплекса игр с элементами лыжной подготовки. Разучивание техники прикладных упражнений. Закрепление техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 3 км. Выполнение упражнений для воспитания скоростных качеств.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся № 17. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9



Итого за 5 семестр 68 часов (в т. ч., связанных с профессиональной деятельностью): (-).						
3 курс 2 семестр					20	
Раздел 13. Спортивные игры. Волейбол.						
Тема 13.1 Техника безопасности на занятиях волейбола. Эстафета.	80	Практическое занятие № 1. Техника безопасности на занятиях волейбола. Выполнение комплекса ОРУ с волейбольным мячом. Эстафета.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся № 1. Выполнение упражнений для развития внимания.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся № 2. Составление комплекса специальных упражнений для волейболиста.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Тема 13.2 Стойки и перемещения волейболиста Специальная подготовка	81	Практическое занятие № 2. Выполнение комплекса ОРУ с волейбольным мячом. Разучивание техники стоек и перемещений волейболиста. Выполнение специальных упражнений волейболиста.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся № 3. Выполнение специальных упражнений волейболиста.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся № 4. Выполнение упражнений для развития внимания.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Тема 13.3. Техника приёма и	82	Практическое занятие № 3. Выполнение комплекса ОРУ со скакалкой. Разучивание, закрепление и совершенствование техники приёма и передачи мяча, выполнение	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4,

передачи мяча.		специальных упражнений волейболиста. Выполнение игр и эстафет с элементами волейбола.				ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся № 5. Закрепление техники выполнения приёма и передач мяча.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся № 6. Выполнение упражнений для развития внимания.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Тема 13.4. Техника подачи мяча	83	Практическое занятие № 4. Проведение студентом комплекса ОРУ с в/б мячом. Выполнение техники подачи. Участие в двусторонней игре. Закрепление техники передач мяча. Выполнение контрольных нормативов по передачам мяча. Выполнение упражнений для воспитания координации движений и развития прыгучести.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся № 7. Выполнение упражнений для воспитания координации движений и развития прыгучести.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся. № 8. Выполнение упражнений для воспитания ловкости	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Тема 13.5 Техника нападающего удара	84	Практическое занятие № 5. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической скамейкой. Разучивание техники нападающего удара. Выполнение специальных упражнений волейболиста для нападающего удара. Выполнение контрольных нормативов по подачам мяча. Выполнение упражнений для воспитания координации движений и развития прыгучести.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся № 9. Выполнение упражнения для развития специальной прыгучести. Изучение правил игры.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4,

					ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся. № 10. Выполнение упражнений для воспитания ловкости.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06 Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Итого за 6 семестр 20 часов (в т. ч., связанных с профессиональной деятельностью): (-).					
Промежуточная аттестация по учебной дисциплине- Д/з					
Итого по учебной дисциплине			336		
теоретическое обучение					
практические занятия			168		
лабораторные занятия					
самостоятельная работа			168		
профессионально-ориентированное содержание (КРП), в т.ч.					
<i>теоретическое обучение</i>					
<i>практические занятия</i>					
<i>лабораторные занятия</i>					
<i>самостоятельная работа</i>					
Промежуточная аттестация по учебному дисциплине					

2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура  
(для заочной формы обучения, база 11 классов)

Наименование разделов и тем	№ занятия	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	В том числе, связанных с профессиональной деятельностью	Формируемые компетенции	Модули программы воспитания и личностные результаты
1	2	3	4	5	6	7
Раздел 1. Здоровый образ жизни. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Легкая атлетика.						
Тема 1.1	1.	Практическое занятие № 1.	2		ОК 02	Модуль 3

Смотр физической подготовки.		Т/б на занятиях по легкой атлетике. Смотр физической подготовки. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Выполнение строевых упражнений: построений, перестроений. Выполнение тестов для определения уровня физической подготовленности.			ОК 03 ОК 06	Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся № 1. Выполнение тестирования для определения уровня функционального состояния организма.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Тема 1.2 Техника бега на короткие дистанции, Низкий старт, финиш.	2.	Практическое занятие № 2. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений (ОРУ). Разучивание техники бега на короткие дистанции. Сдача контрольных нормативов в беге на 100 м., 200 м. Выполнение упражнений для воспитания скоростных способностей.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся № 2. Выполнение упражнений для воспитания скоростных способностей.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Тема 1.3 Техника бега на средние дистанции	3.	Практическое занятие № 3. Выполнение комплекса ОРУ в парах. Разучивание и совершенствование техники бега на средние дистанции. Сдача контрольных нормативов в беге на 400 м., 500 м. Закрепление техники эстафетного бега. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся № 3. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Тема 1.4 Техника прыжка в высоту.	4.	Практическое занятие № 4. Выполнение комплекса ОРУ со скакалкой. Разучивание закрепление и совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Сдача контрольных нормативов по технике прыжка в высоту. Выполнение упражнений для воспитания координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся № 4.	2		ОК 02	Модуль 3

		Выполнение упражнений для воспитания координационных способностей.			ОК 03 ОК 06	Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Тема 1.5 Техника прыжка в длину с разбега.	5.	Практическое занятие № 5. Выполнение комплекса ОРУ с мячом. Разучивание закрепление и совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Сдача контрольных нормативов по технике прыжка в длину. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся № 5. Составление комплекса ОРУ с мячом.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся № 6. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Тема 1.6 Кроссовая подготовка 800м без учета времени	6.	Практическое занятие № 6. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Выполнение специальных упражнений бегуна на длинные дистанции: стартовые ускорения, бег на различных участках (мягкому и твёрдому грунту), бег по пересечённой местности, преодоление препятствий. Выполнение упражнений для воспитания выносливости	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся № 7. Составление комплекса ОРУ с гимнастической палкой.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Раздел 2. Спортивные игры. Баскетбол.						
Тема 2.1 Техника владения мячом	7.	Практическое занятие № 7. Выполнение комплекса ОРУ с баскетбольными мячами. Разучивание техники владения мячом, техники ведения мяча, техники перемещения. Выполнение игр и эстафет с элементами баскетбола. Выполнение упражнений для воспитания ловкости.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9

		Самостоятельная работа обучающихся.№ 8. Выполнение упражнений для воспитания ловкости.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Тема 2.2 Техника бросков в корзину	8.	Практическое занятие № 8. Выполнение комплекса эстафет с баскетбольными мячами. Разучивание техники бросков в корзину: с места, после ведения, штрафной бросок. Сдача контрольных нормативов по технике владения мячом. Выполнение игр и эстафет с элементами баскетбола. Выполнение упражнений для воспитания точности.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся.№ 9. Выполнение упражнений для воспитания точности.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Тема 2.3 Техника бросков в корзину.	9.	Практическое занятие № 9. Разучивание техники бросков в корзину: с места, после ведения, штрафной бросок. Сдача контрольных нормативов по технике владения мячом. Выполнение игр и эстафет с элементами баскетбола. Выполнение упражнений для воспитания точности	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся.№ 10. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Тема 2.4 Техника дальних (3-х очковых) бросков в корзину.	10	Практическое занятие № 10. Разучивание комплекса подвижных игр с элементами баскетбола. Разучивание техники дальних бросков в корзину, Сдача контрольных нормативов по технике 2-х очковых и штрафных бросков в корзину. Участие в учебной игре - баскетбол по упрощённым правилам. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Тема 2.5 Техника игры в нападении.	11.	Практическое занятие № 11. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической скамейкой. Разучивание техники игры в нападении: перемещения, остановки, повороты, отвлекающие движения (финты). Сдача контрольных нормативов по технике 3-х очковых	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7,

		бросков в корзину. Участие в учебной игре. Судейство и правила игры. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей				ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся. № 11. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Тема 2.6 Техника игры в защите.	12.	Практическое занятие № 12. Выполнение комплекса ОРУ с баскетбольными мячами. Разучивание техники защитных стоек, передвижений. Выполнение технике владения мячом и противодействий, перехватов, вырываний и выбиваний мяча. Участие в учебной игре. Правила игры. Выполнение упражнений для воспитания прыгучести и координации движений.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся. № 12. Изучение правил игры.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Тема 2.7 Тактика игры в нападении.	13.	Практическое занятие № 13. Выполнение комплекса подвижных игр с элементами баскетбола. Разучивание тактики нападения: индивидуальных и командных тактических действий, заслонов, быстрых прорывов. Участие в учебной игре по заданию. Сдача контрольных нормативов по технике игры в нападении и защите. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся. № 13. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Тема 2.8 Тактика игры в защите.	14.	Практическое занятие № 14. Выполнение комплекса эстафет с баскетбольными мячами. Разучивание тактики игры в защите. Выполнение индивидуальных, групповых и командных действий. Участие в судействе. Участие в учебной игре по заданию. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся. № 14. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	2		ОК 02 ОК 03	Модуль 3 Модуль 4

					ОК 06	ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Тема 2.9 Судейство и правила игры в баскетбол.	15.	Практическое занятие № 15. Выполнение комплекса обще развивающих упражнений с элементами степ-аэробики. Разучивание индивидуальные и групповые действия. Участие в учебной игре по заданию.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся.№ 15. Составление конспекта по правилам игры в волейбол.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
	16.	Практическое занятие № 16. Участие в судействе. Сдача контрольных нормативов по тактике игры в нападении и защите. Выполнение упражнений для воспитания скоростных способностей.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся.№ 16. Составление конспекта по правилам судейства игры «волейбол».	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Раздел 3. Лыжная подготовка.						
Тема 3.1 Техника безопасности на занятиях по лыжной	17	Практическое занятие № 1. Выполнение комплекса ОРУ с лыжными палочками. Разучивание техники поворотов на месте. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9



подготовке. История лыжного спорта. Подбор лыжного инвентаря Техника поворотов на месте.		Самостоятельная работа обучающихся.№ 1. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Тема 3.2 Техника передвижения на лыжах. Специальные упражнения для лыжников.	18	Практическое занятие № 2. Выполнение комплекса ОРУ на лыжах без лыжных палок. Разучивание техники передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одношажный и двухшажный ходы. Выполнение упражнений для воспитания выносливости. Прохождение дистанции 3 км.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся.№ 2. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Тема 3.3 Техника подъемов в гору.	19	Практическое занятие № 3. Разучивание техники подъёмов: скользящим шагом, ступающим шагом, «лесенкой», «полуёлочкой», «ёлочкой». Закрепление техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 3 км. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Тема 3.4 Техника спусков.	20	Практическое занятие № 4. Выполнение комплекса ОРУ без лыж. Разучивание техники спусков: спуск «лесенкой», спуск в основной стойке, спуск в высокой и низкой стойке, подъемов в гору Сдача контрольного норматива по технике лыжных ходов на оценку. Выполнение техники спуска с горы на оценку. Выполнение упражнений для воспитания ловкости.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся. № 3. Выполнение упражнений для воспитания выносливости.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9

Тема 3.5 Техника торможения «плугом», «полуплугом», «упором».	21	Практическое занятие № 5. Выполнение комплекса игр с элементами лыжной подготовки. Разучивание техники прикладных упражнений. Закрепление техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 3 км. Выполнение упражнений для воспитания скоростных качеств.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся № 4. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол.						
Тема 4.1 Техника безопасности на занятиях волейбола. Эстафета.	22	Практическое занятие № 6. Техника безопасности на занятиях волейбола. Выполнение комплекса ОРУ с волейбольным мячом. Эстафета.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся № 5. Выполнение упражнений для развития внимания.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Тема 4.2 Стойки и перемещения волейболиста. Специальная подготовка	23	Практическое занятие № 7. Выполнение комплекса ОРУ с волейбольным мячом. Разучивание техники стоек и перемещений волейболиста. Выполнение специальных упражнений волейболиста.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся № 6. Выполнение специальных упражнений волейболиста.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Тема 4.3. Техника приема и передачи мяча.	24	Практическое занятие № 8. Выполнение комплекса ОРУ со скакалкой. Разучивание, закрепление и совершенствование техники приёма и передачи мяча, выполнение специальных упражнений волейболиста. Выполнение игр и эстафет с элементами волейбола.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9

		Самостоятельная работа обучающихся № 7. Закрепление техники выполнения приёма и передач мяча.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Тема 4.4. Техника подачи мяча	25	Практическое занятие № 9. Проведение студентом комплекса ОРУ с в/б мячом. Выполнение техники подачи. Участие в двусторонней игре. Закрепление техники передач мяча. Выполнение контрольных нормативов по передачам мяча. Выполнение упражнений для воспитания координации движений и развития прыгучести.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся № 8. Выполнение упражнений для воспитания координации движений и развития прыгучести.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Тема 4.5 Техника нападающего удара	26	Практическое занятие № 10. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической скамейкой. Разучивание техники нападающего удара. Выполнение специальных упражнений волейболиста для нападающего удара. Выполнение контрольных нормативов по подачам мяча. Выполнение упражнений для воспитания координации движений и развития прыгучести.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся № 9. Выполнение упражнения для развития специальной прыгучести. Изучение правил игры.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Тема 4.6 Техника блокирования	27	Практическое занятие № 11. Выполнение комплекса ОРУ с элементами подвижных игр. Разучивание техники одиночного и группового блокирования. Выполнение специальных упражнений волейболиста при блокировании. Закрепление техники подачи и нападающего удара. Участие в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов по технике нападающего удара. Выполнение упражнений для воспитания силы.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся № 10. Составление комплекса специальных упражнений для волейболиста.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4,

						ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Те Тема 4.7 Те Техника игры в защите	28	Практическое занятие № 12. Выполнение комплекса ОРУ с футболами. Разучивание техники игры в защите. Выполнение контрольных нормативов по технике блокирования. Участие в учебной игре. Выполнение упражнений для воспитания внимания. Выполнение игр и эстафет с элементами волейбола.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся № 11. Выполнение упражнений для развития внимания.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Тема 4.8 Техника игры в нападении	29	Практическое занятие № 13. Выполнение комплекса ОРУ с волейбольными мячами. Разучивание техники игры в нападении. Выполнение специальных упражнений волейболиста. Закрепление техники игры в защите. Учебная игра. Выполнение контрольных нормативов по технике игры в защите. Участие в контрольной игре. Выполнение упражнений для воспитания ловкости.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся. № 12. Выполнение упражнений для воспитания ловкости.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Тема 4.9 Тактика игры	30	Практическое занятие № 14. Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами. Разучивание тактики игры в волейбол. Выполнение контрольных нормативов по технике подач, нападающего удара. Участие в судействе. Участие в контрольной игре. Выполнение игр и эстафет с элементами волейбола. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся № 13. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся. № 14. Выполнение упражнений для воспитания выносливости, силы, ловкости.	2		ОК 02 ОК 03	Модуль 3 Модуль 4

					ОК 06	ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Раздел 5. Лёгкая атлетика.						
Тема 5.1 Легкая атлетика. Смотр физической подготовки. Техника бега на короткие дистанции, низкий старт, финиш.	31	Практическое занятие № 15. Требования к обучающимся. Правила поведения обучающихся при проведении занятий по физической культуре. Т\б на занятиях по легкой атлетике. Правила соревнований по легкой атлетике. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений (ОРУ). Разучивание техники бега на короткие дистанции. Сдача контрольных нормативов в беге на 100 м., 200 м.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся № 15. Выполнение тестирования для определения уровня функционального состояния организма.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Тема 5.2 Техника бега на средние дистанции.	32	Практическое занятие № 16. Выполнение комплекса ОРУ в парах. Разучивание и совершенствование техники бега на средние дистанции. Сдача контрольных нормативов в беге на 400 м., 500 м. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся № 16. Выполнение упражнений для воспитания скоростных способностей.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Тема 5.3 Техника прыжка в высоту.	33	Практическое занятие № 17. Выполнение комплекса ОРУ со скакалкой. Разучивание закрепление и совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Сдача контрольных нормативов по технике прыжка в высоту. Выполнение упражнений для воспитания координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся № 17. Выполнение упражнений для воспитания координационных способностей				

Тема 5.4 Техника прыжка в длину с разбега. Кроссовая подготовка 800м без учета времени.	34	Практическое занятие № 18. Разучивание закрепление и совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Сдача контрольных нормативов по технике прыжка в длину.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся № 18. Составление комплекса ОРУ с мячом.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Раздел 6. Здоровый образ жизни. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Легкая атлетика.						
Тема 6. 1 Основы здорового образа и стиля жизни.	35	Практическое занятие № 19. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Тема 6.2 Смотр физической подготовки. Техника бега на короткие дистанции, Низкий старт, финиш.	36	Практическое занятие № 20. Т/б на занятиях по легкой атлетике. Смотр физической подготовки. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Выполнение строевых упражнений: построений, перестроений. Выполнение тестов для определения уровня физической подготовленности.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся № 19. Выполнение тестирования для определения уровня функционального состояния организма. Выполнение упражнений для воспитания скоростных способностей.	4		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Тема 6.3 Техника бега на средние дистанции	37	Практическое занятие № 21. Выполнение комплекса ОРУ в парах. Разучивание и совершенствование техники бега на средние дистанции. Сдача контрольных нормативов в беге на 400 м., 500 м. Закрепление техники эстафетного бега. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся № 20. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств.	4		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7,

						ЛР 9
Раздел 6. Здоровый образ жизни. Общекультурное и социальное значение физической культуры.						
Легкая атлетика.						
Тема 6.4 Техника прыжка в высоту.	38	Практическое занятие № 1. Выполнение комплекса ОРУ со скакалкой. Разучивание закрепление и совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Сдача контрольных нормативов по технике прыжка в высоту. Выполнение упражнений для воспитания координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся № 1. Выполнение упражнений для воспитания координационных способностей.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Тема 6.5 Техника прыжка в длину с разбега.	39	Практическое занятие № 2. Выполнение комплекса ОРУ с мячом. Разучивание закрепление и совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Сдача контрольных нормативов по технике прыжка в длину. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся № 2. Составление комплекса ОРУ с мячом.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся № 5. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Тема 6.6 Кроссовая подготовка 800м без учета времени	40	Практическое занятие № 3. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Выполнение специальных упражнений бегуна на длинные дистанции: стартовые ускорения, бег на различных участках (мягкому и твёрдому грунту), бег по пересечённой местности, преодоление препятствий. Выполнение упражнений для воспитания выносливости	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9

		Самостоятельная работа обучающихся № 3. Составление комплекса ОРУ с гимнастической палкой.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Раздел 7. Спортивные игры. Баскетбол.						
Тема 7.1 Техника владения мячом	41	Практическое занятие № 4. Выполнение комплекса ОРУ с баскетбольными мячами. Разучивание техники владения мячом, техники ведения мяча, техники перемещения. Выполнение игр и эстафет с элементами баскетбола. Выполнение упражнений для воспитания ловкости.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся. № 4. Выполнение упражнений для воспитания ловкости.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Тема 7.2 Техника бросков в корзину	42	Практическое занятие № 5. Выполнение комплекса эстафет с баскетбольными мячами. Разучивание техники бросков в корзину: с места, после ведения, штрафной бросок. Сдача контрольных нормативов по технике владения мячом. Выполнение игр и эстафет с элементами баскетбола. Выполнение упражнений для воспитания точности.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся. № 5. Выполнение упражнений для воспитания точности.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Тема 7.3 Техника бросков в корзину.	43	Практическое занятие № 6. Разучивание техники бросков в корзину: с места, после ведения, штрафной бросок. Сдача контрольных нормативов по технике владения мячом. Выполнение игр и эстафет с элементами баскетбола. Выполнение упражнений для воспитания точности	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся. № 6. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7,



						ЛР 9
Тема 7.4 Техника дальних (3-х очковых) бросков в корзину.	44	Практическое занятие № 7. Разучивание комплекса подвижных игр с элементами баскетбола. Разучивание техники дальних бросков в корзину, Сдача контрольных нормативов по технике 2-х очковых и штрафных бросков в корзину. Участие в учебной игре - баскетбол по упрощённым правилам. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся.№ 7. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Тема 7.5 Техника игры в нападении.	45	Практическое занятие № 8. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической скамейкой. Разучивание техники игры в нападении: перемещения, остановки, повороты, отвлекающие движения (финты). Сдача контрольных нормативов по технике 3-х очковых бросков в корзину. Участие в учебной игре. Судейство и правила игры. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся.№ 8. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Тема 7.6 Техника игры в защите.	46	Практическое занятие № 9. Выполнение комплекса ОРУ с баскетбольными мячами. Разучивание техники защитных стоек, передвижений. Выполнение технике владения мячом и противодействий, перехватов, вырываний и выбиваний мяча. Участие в учебной игре. Правила игры. Выполнение упражнений для воспитания прыгучести и координации движений.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся.№ 9. Изучение правил игры.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Тема 7.7	47	Практическое занятие № 10.	2		ОК 02	Модуль 3

Тактика игры в нападении.		Выполнение комплекса подвижных игр с элементами баскетбола. Разучивание тактики нападения: индивидуальных и командных тактических действий, заслонов, быстрых прорывов. Участие в учебной игре по заданию. Сдача контрольных нормативов по технике игры в нападении и защите. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей.			ОК 03 ОК 06	Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся. № 10. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Тема 7.8 Тактика игры в защите.	48	Практическое занятие № 11. Выполнение комплекса эстафет с баскетбольными мячами. Разучивание тактики игры в защите. Выполнение индивидуальных, групповых и командных действий. Участие в судействе. Участие в учебной игре по заданию. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся. № 11. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Тема 7.9 Судейство и правила игры в баскетбол.	49	Практическое занятие № 12. Выполнение комплекса обще развивающих упражнений с элементами степ-аэробики. Разучивание индивидуальные и групповые действия. Участие в учебной игре по заданию. Участие в судействе.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
	50	Практическое занятие № 13. Сдача контрольных нормативов по тактике игры в нападении и защите. Выполнение упражнений для воспитания скоростных способностей.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся. № 12. Составление комплекса ОРУ с баскетбольными мячами.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Раздел 8. Лыжная подготовка.						

Тема 8.1 Техника поворотов на месте. Техника передвижения на лыжах. Специальные упражнения для лыжников.	51	Практическое занятие № 1. Выполнение комплекса ОРУ на лыжах без лыжных палок. Разучивание техники передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одношажный и двухшажный ходы. Выполнение упражнений для воспитания выносливости. Прохождение дистанции 3 км.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся. № 1. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Тема 8.2 Техника подъемов в гору. Техника спусков.	52	Практическое занятие № 2. Выполнение комплекса ОРУ без лыж. Разучивание техники подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, «лесенкой», «полуёлочкой», «ёлочкой». Закрепление техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 3 км. Разучивание техники спусков: спуск «лесенкой», спуск в основной стойке, спуск в высокой и низкой стойке, подъемов в гору Сдача контрольного норматива по технике лыжных ходов на оценку. Выполнение техники спуска с горы на оценку. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся. № 2. Выполнение упражнений для воспитания выносливости.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Раздел 9. Спортивные игры. Волейбол.						
Тема 9.1 Техника безопасности на занятиях волейбола. Стойки и перемещения волейболиста. Специальная подготовка	53	Практическое занятие № 3. Техника безопасности на занятиях волейбола. Выполнение комплекса ОРУ с волейбольным мячом. Разучивание техники стоек и перемещений волейболиста. Выполнение специальных упражнений волейболиста	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся № 3. Выполнение специальных упражнений волейболиста.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9

Тема 9.2. Техника приёма и передачи мяча. Техника подачи мяча	54	<p>Практическое занятие № 4.</p> <p>Выполнение комплекса ОРУ со скакалкой. Разучивание, закрепление и совершенствование техники приёма и передачи мяча, выполнение специальных упражнений волейболиста. Выполнение игр и эстафет с элементами волейбола.</p> <p>Проведение студентом комплекса ОРУ с в/б мячом. Выполнение техники подач. Участие в двусторонней игре. Закрепление техники передач мяча. Выполнение контрольных нормативов по передачам мяча. Выполнение упражнений для воспитания координации движений и развития прыгучести. Выполнение упражнений для воспитания координации движений и развития прыгучести.</p>	2		<p>ОК 02</p> <p>ОК 03</p> <p>ОК 06</p>	<p>Модуль 3</p> <p>Модуль 4</p> <p>ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9</p>
		<p>Самостоятельная работа обучающихся № 4. Закрепление техники выполнения приёма и передач мяча. Выполнение упражнений для воспитания координации движений и развития прыгучести.</p>	2		<p>ОК 02</p> <p>ОК 03</p> <p>ОК 06</p>	<p>Модуль 3</p> <p>Модуль 4</p> <p>ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9</p>
Тема 9.3 Техника нападающего удара.	55	<p>Практическое занятие № 5.</p> <p>Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической скамейкой. Разучивание техники нападающего удара. Выполнение специальных упражнений волейболиста для нападающего удара. Выполнение контрольных нормативов по подачам мяча.</p>	2		<p>ОК 02</p> <p>ОК 03</p> <p>ОК 06</p>	<p>Модуль 3</p> <p>Модуль 4</p> <p>ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9</p>
		<p>Самостоятельная работа обучающихся № 5.</p> <p>Выполнение упражнения для развития специальной прыгучести. Изучение правил игры.</p>	2		<p>ОК 02</p> <p>ОК 03</p> <p>ОК 06</p>	<p>Модуль 3</p> <p>Модуль 4</p> <p>ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9</p>
Тема 9.4 Техника блокирования	56	<p>Практическое занятие № 6.</p> <p>Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической скамейкой. Разучивание техники нападающего удара. Выполнение специальных упражнений волейболиста при блокировании. Закрепление техники подач и нападающего удара. Выполнение контрольных нормативов по технике нападающего удара.</p>	2		<p>ОК 02</p> <p>ОК 03</p> <p>ОК 06</p>	<p>Модуль 3</p> <p>Модуль 4</p> <p>ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9</p>
	57	<p>Практическое занятие № 7.</p> <p>Выполнение упражнений для воспитания силы.</p>	2		<p>ОК 02</p> <p>ОК 03</p> <p>ОК 06</p>	<p>Модуль 3</p> <p>Модуль 4</p> <p>ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9</p>

		Самостоятельная работа обучающихся № 6. Выполнение упражнения для развития специальной прыгучести. Изучение правил игры.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Те Тема 9.5 Техника игры в защите.	58	Практическое занятие № 8. Выполнение комплекса ОРУ с волейбольными мячами. Разучивание техники игры в защите. Выполнение контрольных нормативов по технике блокирования. Выполнение упражнений для воспитания ловкости. Участие в учебной игре.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся № 7. Выполнение упражнений для развития внимания.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Те Тема 9.6 Техника игры в нападении.	59	Практическое занятие № 9. Разучивание техники игры в нападении. Выполнение специальных упражнений волейболиста. Закрепление техники игры в защите. Учебная игра. Выполнение контрольных нормативов по технике игры в защите.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
	60	Практическое занятие № 10. Выполнение упражнений для воспитания ловкости. Участие в учебной игре.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся № 8. Выполнение упражнений для развития специальной прыгучести.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Тема 9.7 Тактика игры	61	Практическое занятие № 11. Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами. Разучивание тактики игры в волейбол. Выполнение контрольных нормативов по технике подачи, нападающего удара. Участие в судействе. Участие в контрольной игре. Выполнение игр и эстафет с элементами волейбола.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9

	62	Практическое занятие № 12. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся № 9. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	4		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся № 10. Выполнение упражнений для воспитания выносливости, силы, ловкости.	4		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Раздел 10. Здоровый образ жизни. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Легкая атлетика.						
Тема 10.1 Основы здорового образа и стиля жизни. Смотри физической подготовки.	63	Практическое занятие № 1. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Т/б на занятиях по физической культуре.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся № 1. Выполнение реферата по одной из выбранных тем.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся № 2. Выполнение тестирования для определения уровня функционального состояния организма.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Тема 10.2 Техника бега на короткие дистанции,	64	Практическое занятие № 2. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений (ОРУ). Разучивание техники бега на короткие дистанции. Сдача контрольных нормативов в беге на 100 м., 200 м. Выполнение упражнений для воспитания скоростных	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7,

низкий старт, финиш.		способностей.				ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся № 3. Выполнение упражнений для воспитания скоростных способностей.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Тема 10.3 Техника бега на средние дистанции.	65	Практическое занятие № 3. Выполнение комплекса ОРУ в парах. Разучивание и совершенствование техники бега на средние дистанции. Сдача контрольных нормативов в беге на 400 м., 500 м. Закрепление техники эстафетного бега. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся № 4. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Тема 10.4 Техника прыжка в высоту.	66	Практическое занятие № 4. Выполнение комплекса ОРУ со скакалкой. Разучивание закрепление и совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Сдача контрольных нормативов по технике прыжка в высоту. Выполнение упражнений для воспитания координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся № 5. Выполнение упражнений для воспитания координационных способностей.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Тема 10.5 Техника прыжка в длину с разбега. Кроссовая подготовка 800м без учета	67	Практическое занятие № 5. Выполнение комплекса ОРУ с мячом. Разучивание закрепление и совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение специальных упражнений бегуна на длинные дистанции: стартовые ускорения, бег на различных участках (мягкому и твёрдому грунту), бег по пересечённой местности, преодоление препятствий. Сдача контрольных нормативов по технике прыжка в длину. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9

времени.		Самостоятельная работа обучающихся № 6. Составление комплекса ОРУ с мячом.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Раздел 11. Спортивные игры. Баскетбол.						
Тема 11.1 Техника владения мячом.	68	Практическое занятие № 6. Выполнение комплекса ОРУ с баскетбольными мячами. Разучивание техники владения мячом, техники ведения мяча, техники перемещения. Выполнение игр и эстафет с элементами баскетбола. Выполнение упражнений для воспитания ловкости.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся. № 7. Выполнение упражнений для воспитания ловкости.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Тема 11.2 Техника бросков в корзину	69	Практическое занятие № 7. Выполнение комплекса эстафет с баскетбольными мячами. Разучивание техники бросков в корзину: с места, после ведения, штрафной бросок. Сдача контрольных нормативов по технике владения мячом. Выполнение игр и эстафет с элементами баскетбола. Выполнение упражнений для воспитания точности.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся. № 8. Выполнение упражнений для воспитания точности.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Тема 11.3 Техника дальних (3-х очковых) бросков в корзину.	70	Практическое занятие № 8. Разучивание комплекса подвижных игр с элементами баскетбола. Разучивание техники дальних бросков в корзину, Сдача контрольных нормативов по технике 2-х очковых и штрафных бросков в корзину. Участие в учебной игре - баскетбол по упрощённым правилам. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Тема 11.4 Техника игры в	71	Практическое занятие № 9. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической скамейкой. Разучивание	2		ОК 02 ОК 03	Модуль 3 Модуль 4



нападении.		техники игры в нападении: перемещения, остановки, повороты, отвлекающие движения (финты). Сдача контрольных нормативов по технике 3-х очковых бросков в корзину. Участие в учебной игре. Судейство и правила игры. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей			ОК 06	ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся. № 9. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Тема 11.5 Техника игры в защите.	72	Практическое занятие № 10. Выполнение комплекса ОРУ с баскетбольными мячами. Разучивание техники защитных стоек, передвижений. Выполнение технике владения мячом и противодействий, перехватов, вырываний и выбиваний мяча. Участие в учебной игре. Правила игры. Выполнение упражнений для воспитания прыгучести и координации движений.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся. № 10. Изучение правил игры.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Тема 11.6 Тактика игры в нападении.	73	Практическое занятие № 11. Выполнение комплекса подвижных игр с элементами баскетбола. Разучивание тактики нападения: индивидуальных и командных тактических действий, заслонов, быстрых прорывов. Участие в учебной игре по заданию. Сдача контрольных нормативов по технике игры в нападении и защите. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся. № 11. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Тема 11.7 Тактика игры в защите. Судейство и правила игры в	74	Практическое занятие № 12. Выполнение комплекса эстафет с баскетбольными мячами. Разучивание тактики игры в защите. Выполнение индивидуальных, групповых и командных действий. Участие в судействе. Участие в учебной игре по заданию. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9

баскетбол.		Самостоятельная работа обучающихся.№ 12. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Раздел 12. Лыжная подготовка.						
Тема 12.1 Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Техника поворотов на месте.	75	Практическое занятие № 13. Выполнение комплекса ОРУ с лыжными палочками. Закрепление техники поворотов на месте. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся.№ 13. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Тема 12.2 Техника передвижения на лыжах. Специальные упражнения для лыжников.	76	Практическое занятие № 14. Выполнение комплекса ОРУ на лыжах без лыжных палок. Разучивание техники передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одношажный и двухшажный ходы. Выполнение специальных и подводящих упражнений. Прохождение дистанции 3 км. Выполнение упражнений для воспитания выносливости.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся.№ 14. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Тема 12.3 Техника подъемов в гору.	77	Практическое занятие № 15. Разучивание техники подъёмов: скользящим шагом, ступающим шагом, «лесенкой», «полуёлочкой», «ёлочкой». Закрепление техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 3 км. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся. № 15. Выполнение упражнений для воспитания выносливости.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7,

						ЛР 9
Тема 12.4 Техника спусков.	78	Практическое занятие № 16. Выполнение комплекса ОРУ без лыж. Разучивание техники спусков: спуск «лесенкой», спуск в основной стойке, спуск в высокой и низкой стойке, подъемов в гору Сдача контрольного норматива по технике лыжных ходов на оценку. Выполнение техники спуска с горы на оценку. Выполнение упражнений для воспитания ловкости.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся. № 16. Выполнение упражнений для воспитания выносливости.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Тема 12.5 Техника торможения «плугом», «полуплугом», «упором».	79	Практическое занятие № 17. Выполнение комплекса игр с элементами лыжной подготовки. Разучивание техники прикладных упражнений. Закрепление техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 3 км. Выполнение упражнений для воспитания скоростных качеств.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся № 17. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Раздел 13. Спортивные игры. Волейбол.						
Тема 13.1 Техника безопасности на занятиях волейбола. Эстафета.	80	Практическое занятие № 1. Техника безопасности на занятиях волейбола. Выполнение комплекса ОРУ с волейбольным мячом. Эстафета.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся № 1. Выполнение упражнений для развития внимания.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9

		Самостоятельная работа обучающихся № 2. Составление комплекса специальных упражнений для волейболиста.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Тема 13.2 Стойки и перемещения волейболиста Специальная подготовка	81	Практическое занятие № 2. Выполнение комплекса ОРУ с волейбольным мячом. Разучивание техники стоек и перемещений волейболиста. Выполнение специальных упражнений волейболиста.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся № 3. Выполнение специальных упражнений волейболиста.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся № 4. Выполнение упражнений для развития внимания.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Тема 13.3. Техника приёма и передачи мяча.	82	Практическое занятие № 3. Выполнение комплекса ОРУ со скакалкой. Разучивание, закрепление и совершенствование техники приёма и передачи мяча, выполнение специальных упражнений волейболиста. Выполнение игр и эстафет с элементами волейбола.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся № 5. Закрепление техники выполнения приёма и передач мяча.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся № 6. Выполнение упражнений для развития внимания.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9

Тема 13.4. Техника подачи мяча	83	Практическое занятие № 4. Проведение студентом комплекса ОРУ с в/б мячом. Выполнение техники подач. Участие в двусторонней игре. Закрепление техники передач мяча. Выполнение контрольных нормативов по передачам мяча. Выполнение упражнений для воспитания координации движений и развития прыгучести.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся № 7. Выполнение упражнений для воспитания координации движений и развития прыгучести.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся. № 8. Выполнение упражнений для воспитания ловкости	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Тема 13.5 Техника нападающего удара	84	Практическое занятие № 5. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической скамейкой. Разучивание техники нападающего удара. Выполнение специальных упражнений волейболиста для нападающего удара. Выполнение контрольных нормативов по подачам мяча. Выполнение упражнений для воспитания координации движений и развития прыгучести.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся № 9. Выполнение упражнения для развития специальной прыгучести. Изучение правил игры.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся. № 10. Выполнение упражнений для воспитания ловкости.	2		ОК 02 ОК 03 ОК 06	Модуль 3 Модуль 4 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7, ЛР 9
Итого по учебному предмету			336			
теоретическое обучение						
практические занятия			4			
лабораторные занятия						
самостоятельная работа			332			

профессионально-ориентированное содержание (КРП), в т.ч.				
	<i>теоретическое обучение</i>			
	<i>практические занятия</i>			
	<i>лабораторные занятия</i>			
	<i>самостоятельная работа</i>			
Промежуточная аттестация по учебному дисциплине				

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация учебной дисциплины осуществляется в Спортивном зале № 1.

Оборудование учебного спортивного зала:

- волейбольные стойки,
- сетки,
- мячи;
- баскетбольные щиты,
- футбольные ворота,
- шведские стенки,
- подвижные перекладины,
- теннисные столы.

#### 3.2 Информационное обеспечение обучения.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет - ресурсов, дополнительной литературы:

Основная литература:

1. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2023. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1905554> (дата обращения: 23.11.2022).

2. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт: учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмова. - М.: МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1020559> (дата обращения: 23.11.2022).

Дополнительная литература:

1. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт: учебно-методическое пособие / сост. С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. - Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2019. - 56 с. - ISBN 978-5-7638-4027-8. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1816527> (дата обращения: 23.11.2022). – Режим доступа: по подписке.

Интернет-ресурсы:

1. <http://sport.minstm.gov.ru> – Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики

2. <http://www.mosSPORT.ru> – Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий в виде тестирования и сдачи контрольных нормативов по разделам программы.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдение и оценка на практических занятиях, контроль за выполнением комплексов;</li> <li>- дифференцированный зачет</li> </ul>
<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни</li> </ul> <p>ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности</p> <p>ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях</p> <p>ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-наблюдение за деятельностью и поведением учащихся в ходе освоения дисциплины;</li> <li>- самостоятельная работа на занятиях</li> <li>- своевременность выполнения заданий;</li> <li>- рациональное распределение времени на всех этапах решения задач;</li> <li>- выбор метода и способа решения профессиональных задач с соблюдением техники безопасности и согласно заданной ситуации</li> <li>- демонстрация способности принимать решения в нестандартных и стандартных ситуациях и нести за них ответственность</li> <li>- своевременность выполнения заданий;</li> <li>- рациональное распределение времени на всех этапах решения задач;</li> <li>- выбор метода и способа решения профессиональных задач с соблюдением техники безопасности и согласно заданной ситуации</li> </ul>

#### 5. ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

№	Дата внесения изменения	№ страницы	До внесения изменения	После внесения изменения
1				
2				
3				