

Федеральное государственное образовательное бюджетное
учреждение высшего образования
«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»
(Финуниверситет)

Самарский финансово-экономический колледж
(Самарский филиал Финуниверситета)

**УТВЕРЖДАЮ**
Заместитель директора по учебно-методической работе

Д.С. Зуева
« 30 » июня 20 23 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

СПЕЦИАЛЬНОСТЬ: 38.02.07 БАНКОВСКОЕ ДЕЛО

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.07 Банковское дело, утвержденного приказом Министерства образования науки Российской Федерации от 05.02.2018 года №67.

Разработчики:

Элекин И.А.



Преподаватель Самарского филиала
Финуниверситета

Рецензент:

Жаркова Т.А.



Заместитель директора по учебной
работе государственного автономного
профессионального образовательного
учреждения «Самарский
металлургический колледж»

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании предметной (цикловой) комиссии социально-гуманитарных дисциплин

Протокол от « 22 » сентября 20 23 г. № 10

Председатель ПЦК Махова Н.Д. Махова

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГЭС.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.07 Банковское дело.

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС специальности 38.02.07 Банковское дело. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций:

ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.2 Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

Целью изучения учебной дисциплины «Физическая культура» является:

– формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психологической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

КОД ОК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08	– Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	– Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. – Основы здорового образа жизни.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	160
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем	116
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	114
самостоятельная работа	44
Промежуточная аттестация в форме зачета/ дифференцированного зачёта	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
РАЗДЕЛ 1. ТЕОРИЯ		2	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурном развитии личности	Содержание учебного материала Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психологических качеств. Профессионально-прикладная физическая подготовка и общефизическая подготовка. Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	2	ОК 04; ОК 08
	Теоретическое занятие Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни (ЗОЖ). Физическое самосовершенствование. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.	2	
РАЗДЕЛ 2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		32	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега на короткие дистанции с низкого и высокого стартов. Техника прыжка в длину с места.	12	ОК 04; ОК 08
	Практические занятия Совершенствование техники выполнения специально - беговых упражнений бегуна. Совершенствование техники высокого и низкого стартов. Совершенствование техникой бега на короткие дистанции Совершенствование техникой бега на средние дистанции Совершенствование техники бега по дистанции, финиширование Совершенствование техники прыжка в длину с места	12	
	Самостоятельная работа обучающихся:	4	

	Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.		
Тема 2.2. Техника эстафетного бега.	Содержание учебного материала Техника эстафетного бега. Эстафетный бег: 4x100м; 4x400м.	6	ОК 04; ОК 08
	Практические занятия Совершенствование техники эстафетного бега 4x100м Совершенствование техники эстафетного бега 4x400м Сдача контрольных нормативов	6	
	Самостоятельная работа обучающихся: Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	2	
Тема 2.3. Кроссовая подготовка.	Содержание учебного материала Техника бега по пересеченной местности 2 и 3 км.	8	ОК 04; ОК 08
	Практические занятия Техника бега с различной скоростью. Отработка техники бега с различной скоростью: медленный бег, переход от медленного бега к быстрому бегу, чередование медленного и быстрого бега, ускорение. Техника бега по пересеченной местности 2 и 3 км Совершенствование техники бега по пересеченной местности 2 и 3 км Сдача контрольных нормативов	8	
	Самостоятельная работа обучающихся: Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	2	
Тема 2.4. Метание снарядов.	Содержание учебного материала Техника безопасности и правила судейства соревнований при метании гранаты на дальность. Техника метания гранаты.	6	ОК 04; ОК 08
	Практические занятия Требования правил техники безопасности при метании гранаты. Комплекс специальных подводящих упражнений для подготовки к метанию гранаты Совершенствование техники метания гранаты на дальность. Сдача контрольных нормативов	6	
	Самостоятельная работа обучающихся: Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	2	
РАЗДЕЛ 3. ГИМНАСТИКА		14	
Тема 3.1. Строевые	Содержание учебного материала Строевые приемы, упражнения на месте и в движении.	4	ОК 04; ОК 08

упражнения.	Практические занятия Строевые упражнения на месте, в движении Перестроения из шеренги, из колонн на месте и в движении	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: Изучение основных термин строевых приемов.	2	
Тема 3.2. Силовые упражнения.	Содержание учебного материала Подтягивание на верхней перекладине (юноши) и на нижней перекладине (девушки), отжимания из различных положений, развитие мышц брюшного пресса и мышц спины	6	ОК 04; ОК 08
	Практические занятия Выполнение силовых упражнений для развития мышц плечевого пояса Выполнение силовых упражнений для развития мышц брюшного пресса и спины Выполнение упражнений для развития силы с отягощением: гантели разного веса	6	
	Самостоятельная работа обучающихся: Составление комплексов силовых упражнений и их выполнение	2	
Тема 3.3. Акробатика и развитие гибкости.	Содержание учебного материала Техника элементов акробатики. Упражнения на гимнастических матах.	4	ОК 04; ОК 08
	Практические занятия Совершенствование техники элементов акробатики: кувырок вперед, назад, перекаты, стойки на плечах, голове, руках. Совершенствование упражнений на гимнастических матах: растяжка, кувырки, стойки. Сдача нормативов	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	2	
РАЗДЕЛ 4. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА		8	
Тема 4.1. Техника конькового хода.	Содержание учебного материала Техника двухшажного конькового хода.	8	ОК 04; ОК 08
	Практические занятия Обучение техники двухшажного конькового хода. Закрепление техники двухшажного конькового хода. Совершенствование техники двухшажного конькового хода. Прохождение дистанции 3 и 5 км.	8	
	Самостоятельная работа обучающихся: Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	2	
РАЗДЕЛ 5. ВОЛЕЙБОЛ		22	

Тема 5.1. Техника подачи мяча.	Содержание учебного материала Техника верхней и нижней подачи мяча. Двусторонняя игра.	6	ОК 04; ОК 08
	Практические занятия Совершенствование техники верхней подачи Совершенствование техники нижней подачи Двусторонняя игра.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся: Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	2	
Тема 5.2. Прием и передача мяча снизу, сверху.	Содержание учебного материала Техника игры. Техника приема и передача мяча снизу и сверху двумя руками	6	ОК 04; ОК 08
	Практические занятия Техника игры. Стойка волейболиста: низкая, средняя, высокая. Перемещение приставными шагами вправо, влево, вперед, назад, выпады в различных направлениях. Совершенствование техники приема и передача мяча сверху двумя руками Совершенствование техники приема и передача мяча снизу двумя руками	6	
	Самостоятельная работа обучающихся: Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	2	
Тема 5.3. Техника игры в нападении и защите.	Содержание учебного материала Ознакомление с элементами техники в нападении: разбег, толчок, выпрыгивание, удар, толчок по мячу. Нападающий удар: прямой, боковой, по ходу полета мяча (из зон 4 и 2 , а также со второй линии). Блокировка нападающего удара	10	ОК 04; ОК 08
	Практические занятия Выполнение элементов техники нападения Выполнение нападающего удара в парах. Выполнение одиночного и группового блокирования, игра после блока, страховка блока Совершенствование различных вариантов схем защиты, нападения в двухсторонней игре. Совершенствование различных вариантов схем защиты, нападения в двухсторонней игре.	10	
	Самостоятельная работа обучающихся: Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	2	
РАЗДЕЛ 6. БАСКЕТБОЛ		20	

Тема 6.1. Техника игры.	Содержание учебного материала Перемещения, бег обычным и приставным шагом с изменением направления и скорости, старты, прыжки, остановки, повороты	2	ОК 04; ОК 08
	Практические занятия Выполнение перемещений, бега обычным и приставным шагом с изменением направления и скорости, стартов, прыжков, остановок, поворотов	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	2	
Тема 6.2. Владение мячом.	Содержание учебного материала Ловля-передача мяча на месте и в движении, ведение на месте и в движении, броски по кольцу	2	ОК 04; ОК 08
	Практические занятия Выполнение ловли-передачи мяча на месте и в движении, ведение на месте и в движении, броски по кольцу.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	2	
Тема 6.3. Техника и тактика игры в защите.	Содержание учебного материала Защитная стойка, перемещения, передвижения обычными и приставными шагами в различных направлениях, передвижения спиной вперед. Личная защита, смешанная защита, зонная защита	4	ОК 04; ОК 08
	Практические занятия Отработка техники игры в защите Отработка вариантов тактических систем в защите	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	2	
Тема 6.4. Техника владения мячом и противодействия.	Содержание учебного материала Овладение мячом при отскоках от щита или кольца, перехваты, вырывание и выбивание мяча. Способы противодействия броскам в кольцо	4	ОК 04; ОК 08
	Практические занятия Выполнение бросков в кольцо с точек трапеции Выполнение бросков в кольцо со штрафной линии	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	2	

Тема 6.5. Техника игры в нападении	Содержание учебного материала Индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, взаимодействие двух и трех игроков без противника и с противником, варианты тактических схем в нападении. Нападение постепенное, быстрое в отрыв. Нападение через центрального игрока.	2	ОК 04; ОК 08
	Практические занятия Отработка техники игры в нападении	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	2	
Тема 6.6. Двусторонняя игра.	Содержание учебного материала Двусторонняя игра.	6	ОК 04; ОК 08
	Практические занятия Отработка в двухсторонней игре различных схем нападения и защиты Отработка в двухсторонней игре различных схем нападения и защиты Сдача контрольных нормативов	6	
	Самостоятельная работа обучающихся: Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	2	
РАЗДЕЛ 7. НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС		18	
Тема 7.1. Стойка игрока. Способ держания ракетки	Содержание учебного материала Правосторонняя стойка игрока, левосторонняя стойка игрока, перемещение. Выполнение европейского и азиатского способов держания ракетки	4	ОК 04; ОК 08
	Практические занятия Отработка правосторонней стойки игрока, левосторонней стойки игрока, перемещение. Выполнение европейского и азиатского способов держания ракетки	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	2	
Тема 7.2. Удары. Техника игры.	Содержание учебного материала Подставки, удары без вращения мяча, толчок, откидка, срезка. Исходная (при подаче) стойка теннисиста, техника перемещений близко у стола в средней зоне. Перемещение игроков при сочетании ударов справа и слева. Техника игры с разными партнерами. Основные тактические варианты. Правила игры	8	ОК 04; ОК 08

	Практические занятия Выполнение упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии Выполнение ударов накатом справа и слева. Совершенствование перемещений игроков в сочетании с ударами справа, слева в игре из одной, двух, трех партий Выполнение различных игровых приёмов с разными партнёрами в игре.	8	
	Самостоятельная работа обучающихся: Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	2	
Тема 7.3. Двусторонняя игра.	Содержание учебного материала Двусторонняя игра и игра в парах	6	ОК 04; ОК 08
	Практические занятия Двусторонняя игра Двусторонняя игра в парах Сдача контрольных нормативов	6	
	Самостоятельная работа обучающихся: Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	2	
Промежуточная аттестация в форме зачета/ дифференцированного зачета		-	ОК 04; ОК 08
Всего:		160	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Учебная аудитория для проведения спортивных занятий, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (спортивный зал)

Специализированная мебель:

Стол учительский

Стулья

Шкаф

Стеллаж

Спортивный инвентарь и оборудование:

Футбольный мяч

Баскетбольный мяч

Волейбольный мяч

Ракетки бадминтон

Обруч

Воланчик

Сетка волейбольная

Экспандер

Сетка баскетбольная

Насос ручной

Насос ножной

Желтая форма

Кранная форма

Канат для перетягивания

Канат для лазания

Гиря (16 кг и 24 кг)

Кегли

Эстафетная палочка

Блин

Медицин бол

Граната для метания

Табло счетное

Секундомер

Теннисная сетка

Набор для настольного тенниса

Теннисные мячи

Лыжи

Козел

Мостик подкидной

Мат гимнастический

Скакалка

Брусья навесные

Перекладина навесная

Майки красные, оранжевые (с рукавами)

Скамейка гимнастическая

Гантели разборные

Открытый стадион широкого профиля:

беговая дорожка

футбольное поле

баскетбольная площадка

яма для прыжков

Элементы полосы препятствия:

лабиринт

забор с наклонной доской

разрушенный мост

разрушенная лестница, стенка с двумя проломами

одиночный окоп для стрельбы и метания гранат

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд филиала имеет:

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы:

3.2.1. Печатные издания:

Основная литература:

1. Кузнецов, В. С. Физическая культура : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - 3-е изд., испр. - Москва : КноРус, 2023. - 256 с. - ISBN 978-5-406-08271-3. - Текст : непосредственный.

2. Кузнецов, В. С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. - Москва : КноРус, 2021. - 256 с. - URL: <https://book.ru/book/940094> (дата обращения: 12.01.2023). - Режим доступа: ЭБС Book.ru, для зарегистрир. пользователей. - ISBN 978-5-406-08271-3. - Текст : электронный.

3. Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 класс. Базовый уровень / В. И. Лях. - 11-е изд., переработанное и дополненное – Москва : Просвещение, 2023. - 271 с. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2089967> (дата обращения: 13.09.2023). - Режим доступа: ЭБС Znanium.com, для зарегистрир. пользователей. - ISBN 978-5-09-103628-2. - Текст : электронный.

4. Погадаев, Г. И. Физическая культура. 10-11 классы (базовый уровень) : учебник / Г. И. Погадаев. - 9-е изд., стереотипное - Москва : Просвещение, 2022. - 288 с. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2090610> (дата обращения: 13.09.2023). - Режим доступа: ЭБС Znanium.com, для зарегистрир. пользователей. - ISBN 978-5-09-099584-9. - Текст : электронный.

5. Матвеев, А. П. Физическая культура. 10-11 класс (базовый уровень) : учебник / А. П. Матвеев, Е. С. Палехова. - 6-е изд., стереотипное - Москва : Просвещение, 2022. - 160 с. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2090607> (дата обращения: 13.09.2023). - Режим доступа: ЭБС Znanium.com, для зарегистрир. пользователей. - ISBN 978-5-09-099583-2. - Текст : электронный.

Дополнительная литература:

1. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / Виленский М. Я., Горшков А. Г. - Москва : КноРус, 2022. - 239 с. - URL: <https://book.ru/book/942846> (дата обращения: 12.01.2023). - Режим доступа: ЭБС Book.ru, для зарегистрир. пользователей. - ISBN 978-5-406-09309-2. - Текст : электронный.

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. - 3-е изд., испр. - Москва : Юрайт, 2023. - 493 с. - (Профессиональное образование). - URL: <https://www.ura.it.ru/bcode/513286> (дата обращения: 12.01.2023). - Режим доступа: ЭБС Юрайт, для зарегистрир. пользователей. - ISBN 978-5-534-02309-1. - Текст : электронный

3. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. - Москва : ИНФРА-М, 2020. - 197 с. - (Среднее профессиональное образование). - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1071372> (дата обращения: 12/01.2023). - Режим доступа: ЭБС Znanium.com, для зарегистрир. пользователей. - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный.

4. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. - 2-е изд., перераб. и доп. -

Москва : Юрайт, 2023. - 599 с. - (Профессиональное образование). - URL: <https://www.ura.it.ru/bcode/517442> (дата обращения: 12.01.2023). - Режим доступа: ЭБС Юрайт, для зарегистрир. пользователей. - ISBN 978-5-534-13554-1. - Текст : электронный.

5. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. - Москва : Юрайт, 2023. - 424 с. - (Профессиональное образование). - URL: <https://www.ura.it.ru/bcode/511813> (дата обращения: 12.01.2023). - Режим доступа: ЭБС Юрайт, для зарегистрир. пользователей. - ISBN 978-5-534-02612-2. - Текст : электронный.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Уметь:		
– Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	<p>Владение основными средствами и методами оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования; ценностями физической культуры и спорта для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p> <p>Навыки выполнения двигательных действий из оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры, элементов базовых видов спорта для улучшения морфофункционального состояния.</p> <p>Владение разнообразными методиками применения средств оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для улучшения морфофункционального состояния.</p> <p>Самостоятельное составление и освоение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, физкультурно-оздоровительных занятий различной направленности с соблюдением техники безопасности.</p> <p>Владение основными методиками самоконтроля при занятиях оздоровительной физической культурой</p>	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, сдача контрольных нормативов.

Знать:		
<p>– Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</p> <p>– Основы здорового образа жизни.</p>	<p>Владение целостной системой знаний о физической культуре и ее роли в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</p> <p>Использование и применение основ здорового образа жизни в формировании собственного стиля жизни для решения личных и профессиональных задач</p>	<p>Фронтальная беседа, устный опрос.</p>
<p>Промежуточная аттестация в форме зачета/ дифференцированного зачета</p>		

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Успешное освоение учебной дисциплины Физическая культура предполагает активное, творческое участие обучающегося на всех этапах его освоения путем планомерной, систематической работы. В преподавании используются практические формы проведения занятий, игровые технологии.

Активные и интерактивные формы проведения занятий

Семестр	Вид занятия	Тема	Используемые активные и интерактивные формы	Количество часов
1	Практическое занятие	Тема 3.2. «Силовые упражнения».	Круговая тренировка	2
2	Практическое занятие	Тема 5.3. «Техника игры в нападении и защите».	Работа в малых группах	2
3	Практическое занятие	Тема 6.6. «Двусторонняя игра».	Тренинг	2
Итого				6