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

Сургутский финансово-экономический колледж (Сургутский филиал Финуниверситета)

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УМР

<u> Ваше</u> Е.В. Гримчак. « <u>В</u>ф» <u>маля</u> 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 05 Физическая культура 38.02.06 Финансы

2

Рабочая программа учебной дисциплины соответствует требованиям ФГОС СПО специальности 38.02.06 Финансы, разработана на основе Примерной основной образовательной программы среднего профессионального образования (далее - ПООП СПО) по специальности 38.02.06 Финансы, разработанной Московским финансовым колледжем Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации» в 2018 году

Разработчик: Жулепов Владимир Иванович, к.п.н., доцент.

Рецензент: А.С. Снегирев, к.п.н. доцент бюджетного государственного высшего образования XMAO – Югры «Сургутский государственный университет».

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании предметной (цикловой) комиссии общепрофессиональных дисциплин.

Протокол от « 24 » мае 20 19 г. № 13
Председатель ПЦК — Л.М. Талипова

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ	4
	дисциплины	
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ	14
	дисциплины.	

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Учебная дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура является учебной дисциплиной обязательной части общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 38.02.06 Финансы.

Учебная дисциплина Физическая культура обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС СПО специальности 38.02.06 Финансы. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код	Умения	Знания
пк, ок		
OK02, OK03, OK04, OK06, OK07, OK08.	Использовать физкультурно- оздоровительную для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности, применять стандарты антикоррупционного поведения	профессиональном и социальном развитии человека; Основ здорового образа жизни; Условий профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	164
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем	118
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	116
самостоятельная работа	46
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

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. Основы фи	ž - ž -	2	
Тема 1.1.	Содержание учебного материала	2	ОК02,
Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурном развитии личности	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 физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	2	OK03, OK04, OK06, OK07, OK08.
Раздел 2. Легкая атл		28	ОК02,
Тема 2.1. Бег на	Содержание учебного материала	10	ОК03,
короткие, средние	Техника безопасности на занятиях		ОК04,

			OICO (
и длинные	легкой атлетикой. Специальные		ОК06,
дистанции.	беговые упражнения. Техника бега с		ОК07,
Кроссовая	низкого, среднего и высокого старта.		ОК08.
подготовка.	Эстафетный бег.		
	В том числе практических занятий и	10	
	лабораторных работ		
	1. Специальные беговые упражнения.		
	Совершенствование техники высокого		
	и низкого старта, стартового рывка,	2	
	финиширования.		
	2. Совершенствование техники бега на	2	
	дистанцию 30м. Совершенствование		
	техники бега на дистанцию 60м.	2	
	3. Совершенствование техники бега на		
	дистанцию 100м.	4	
	4. Совершенствование техники бега на		
	дистанцию 500м. Совершенствование		
	техники бега на дистанцию 1000м.		
	Техника бега на дистанцию 3000м, без		
	учета времени		
	Самостоятельная работа		
	обучающихся		
	1. Кроссовая подготовка (пробегание	4	
	дистанций 1000м, 3000м, 5000м).	-	
	2. Подготовка к выполнению		
	контрольно-тестовых заданий		
Тема 2.2.	•	10	ОК02.
Тема 2.2. Прыжки	Содержание учебного материала	10	ОК02, ОК03.
Тема 2.2. Прыжки	Содержание учебного материала Техника прыжков в длину с места и с	10	ОК03,
	Содержание учебного материала Техника прыжков в длину с места и с разбега. Прыжки через скакалку.		OK03, OK04,
	Содержание учебного материала Техника прыжков в длину с места и с разбега. Прыжки через скакалку. В том числе практических занятий	10	OK03, OK04, OK06,
	Содержание учебного материала Техника прыжков в длину с места и с разбега. Прыжки через скакалку. В том числе практических занятий 1. Разучивание техники разбега,		OK03, OK04, OK06, OK07,
	Содержание учебного материала Техника прыжков в длину с места и с разбега. Прыжки через скакалку. В том числе практических занятий 1. Разучивание техники разбега, отталкивания и приземления при	10	OK03, OK04, OK06,
	Содержание учебного материала Техника прыжков в длину с места и с разбега. Прыжки через скакалку. В том числе практических занятий 1. Разучивание техники разбега, отталкивания и приземления при выполнении прыжков в длину с	10	OK03, OK04, OK06, OK07,
	Содержание учебного материала Техника прыжков в длину с места и с разбега. Прыжки через скакалку. В том числе практических занятий 1. Разучивание техники разбега, отталкивания и приземления при выполнении прыжков в длину с разбега.	10	OK03, OK04, OK06, OK07,
	Содержание учебного материала Техника прыжков в длину с места и с разбега. Прыжки через скакалку. В том числе практических занятий 1. Разучивание техники разбега, отталкивания и приземления при выполнении прыжков в длину с разбега. 2. Выполнение комплексов	10	OK03, OK04, OK06, OK07,
	Содержание учебного материала Техника прыжков в длину с места и с разбега. Прыжки через скакалку. В том числе практических занятий 1. Разучивание техники разбега, отталкивания и приземления при выполнении прыжков в длину с разбега. 2. Выполнение комплексов специальных упражнений прыгуна. 3.	10 2 2	OK03, OK04, OK06, OK07,
	Содержание учебного материала Техника прыжков в длину с места и с разбега. Прыжки через скакалку. В том числе практических занятий 1. Разучивание техники разбега, отталкивания и приземления при выполнении прыжков в длину с разбега. 2. Выполнение комплексов специальных упражнений прыгуна. 3. Разучивание техники маха руками,	10	OK03, OK04, OK06, OK07,
	Содержание учебного материала Техника прыжков в длину с места и с разбега. Прыжки через скакалку. В том числе практических занятий 1. Разучивание техники разбега, отталкивания и приземления при выполнении прыжков в длину с разбега. 2. Выполнение комплексов специальных упражнений прыгуна. 3. Разучивание техники маха руками, отталкивания и приземления при	10 2 2	OK03, OK04, OK06, OK07,
	Содержание учебного материала Техника прыжков в длину с места и с разбега. Прыжки через скакалку. В том числе практических занятий 1. Разучивание техники разбега, отталкивания и приземления при выполнении прыжков в длину с разбега. 2. Выполнение комплексов специальных упражнений прыгуна. 3. Разучивание техники маха руками, отталкивания и приземления при выполнении прыжков в длину с места.	10 2 2	OK03, OK04, OK06, OK07,
	Содержание учебного материала Техника прыжков в длину с места и с разбега. Прыжки через скакалку. В том числе практических занятий 1. Разучивание техники разбега, отталкивания и приземления при выполнении прыжков в длину с разбега. 2. Выполнение комплексов специальных упражнений прыгуна. 3. Разучивание техники маха руками, отталкивания и приземления при выполнении прыжков в длину с места. 4. Прыжки через скакалку. Техника	10 2 2 2 2	OK03, OK04, OK06, OK07,
	Содержание учебного материала Техника прыжков в длину с места и с разбега. Прыжки через скакалку. В том числе практических занятий 1. Разучивание техники разбега, отталкивания и приземления при выполнении прыжков в длину с разбега. 2. Выполнение комплексов специальных упражнений прыгуна. 3. Разучивание техники маха руками, отталкивания и приземления при выполнении прыжков в длину с места. 4. Прыжки через скакалку. Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х,	10 2 2 2 2	OK03, OK04, OK06, OK07,
	Содержание учебного материала Техника прыжков в длину с места и с разбега. Прыжки через скакалку. В том числе практических занятий 1. Разучивание техники разбега, отталкивания и приземления при выполнении прыжков в длину с разбега. 2. Выполнение комплексов специальных упражнений прыгуна. 3. Разучивание техники маха руками, отталкивания и приземления при выполнении прыжков в длину с места. 4. Прыжки через скакалку. Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов. Техника прыжка « в	10 2 2 2 2	OK03, OK04, OK06, OK07,
	Содержание учебного материала Техника прыжков в длину с места и с разбега. Прыжки через скакалку. В том числе практических занятий 1. Разучивание техники разбега, отталкивания и приземления при выполнении прыжков в длину с разбега. 2. Выполнение комплексов специальных упражнений прыгуна. 3. Разучивание техники маха руками, отталкивания и приземления при выполнении прыжков в длину с места. 4. Прыжки через скакалку. Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов. Техника прыжка « в шаге» с укороченного разбега.	10 2 2 2 2	OK03, OK04, OK06, OK07,
	Содержание учебного материала Техника прыжков в длину с места и с разбега. Прыжки через скакалку. В том числе практических занятий 1. Разучивание техники разбега, отталкивания и приземления при выполнении прыжков в длину с разбега. 2. Выполнение комплексов специальных упражнений прыгуна. 3. Разучивание техники маха руками, отталкивания и приземления при выполнении прыжков в длину с места. 4. Прыжки через скакалку. Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов. Техника прыжка « в шаге» с укороченного разбега. Выполнение контрольных нормативов:	10 2 2 2 2	OK03, OK04, OK06, OK07,
	Содержание учебного материала Техника прыжков в длину с места и с разбега. Прыжки через скакалку. В том числе практических занятий 1. Разучивание техники разбега, отталкивания и приземления при выполнении прыжков в длину с разбега. 2. Выполнение комплексов специальных упражнений прыгуна. 3. Разучивание техники маха руками, отталкивания и приземления при выполнении прыжков в длину с места. 4. Прыжки через скакалку. Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов. Техника прыжка « в шаге» с укороченного разбега. Выполнение контрольных нормативов: прыжок в длину с разбега способом	10 2 2 2 2	OK03, OK04, OK06, OK07,
	Содержание учебного материала Техника прыжков в длину с места и с разбега. Прыжки через скакалку. В том числе практических занятий 1. Разучивание техники разбега, отталкивания и приземления при выполнении прыжков в длину с разбега. 2. Выполнение комплексов специальных упражнений прыгуна. 3. Разучивание техники маха руками, отталкивания и приземления при выполнении прыжков в длину с места. 4. Прыжки через скакалку. Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов. Техника прыжка « в шаге» с укороченного разбега. Выполнение контрольных нормативов:	10 2 2 2 2	OK03, OK04, OK06, OK07,
	Техника прыжков в длину с места и с разбега. Прыжки через скакалку. В том числе практических занятий 1. Разучивание техники разбега, отталкивания и приземления при выполнении прыжков в длину с разбега. 2. Выполнение комплексов специальных упражнений прыгуна. 3. Разучивание техники маха руками, отталкивания и приземления при выполнении прыжков в длину с места. 4. Прыжки через скакалку. Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов. Техника прыжка « в шаге» с укороченного разбега. Выполнение контрольных нормативов: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в длину с места.	10 2 2 2 2	OK03, OK04, OK06, OK07,
	Техника прыжков в длину с места и с разбега. Прыжки через скакалку. В том числе практических занятий 1. Разучивание техники разбега, отталкивания и приземления при выполнении прыжков в длину с разбега. 2. Выполнение комплексов специальных упражнений прыгуна. 3. Разучивание техники маха руками, отталкивания и приземления при выполнении прыжков в длину с места. 4. Прыжки через скакалку. Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов. Техника прыжка « в шаге» с укороченного разбега. Выполнение контрольных нормативов: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в длину с места. Самостоятельная работа	10 2 2 2 2	OK03, OK04, OK06, OK07,
	Техника прыжков в длину с места и с разбега. Прыжки через скакалку. В том числе практических занятий 1. Разучивание техники разбега, отталкивания и приземления при выполнении прыжков в длину с разбега. 2. Выполнение комплексов специальных упражнений прыгуна. 3. Разучивание техники маха руками, отталкивания и приземления при выполнении прыжков в длину с места. 4. Прыжки через скакалку. Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов. Техника прыжка « в шаге» с укороченного разбега. Выполнение контрольных нормативов: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в длину с места. Самостоятельная работа обучающихся	10 2 2 2 2	OK03, OK04, OK06, OK07,
	Техника прыжков в длину с места и с разбега. Прыжки через скакалку. В том числе практических занятий 1. Разучивание техники разбега, отталкивания и приземления при выполнении прыжков в длину с разбега. 2. Выполнение комплексов специальных упражнений прыгуна. 3. Разучивание техники маха руками, отталкивания и приземления при выполнении прыжков в длину с места. 4. Прыжки через скакалку. Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов. Техника прыжка « в шаге» с укороченного разбега. Выполнение контрольных нормативов: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в длину с места. Самостоятельная работа обучающихся 1. Про бегание дистанций 30м, 60м,	10 2 2 2 2	OK03, OK04, OK06, OK07,
	Техника прыжков в длину с места и с разбега. Прыжки через скакалку. В том числе практических занятий 1. Разучивание техники разбега, отталкивания и приземления при выполнении прыжков в длину с разбега. 2. Выполнение комплексов специальных упражнений прыгуна. 3. Разучивание техники маха руками, отталкивания и приземления при выполнении прыжков в длину с места. 4. Прыжки через скакалку. Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов. Техника прыжка « в шаге» с укороченного разбега. Выполнение контрольных нормативов: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в длину с места. Самостоятельная работа обучающихся	10 2 2 2 4	OK03, OK04, OK06, OK07,

	2.Подготовка к выполнению		
	контрольно-тестовых заданий		
2.3. Метания	Содержание учебного материала	8	
	Техника метания теннисного мяча и		ОК02,
	гранаты.		OK03,
	В том числе практических занятий и		ОК04,
	лабораторных работ	8	ОК06,
	1. Разбег и замах при выполнении	2	ОК07,
	метаний гранаты и теннисного мяча.	2	ОК08.
	2. Техника метания гранаты,	2	
	контрольный норматив.	2	
	3. Метание теннисного мяча на	2	
	точность и дальность.	2	
	4. Выполнение контрольных	2	
	нормативов.	2	
	Самостоятельная работа		-
	обучающихся		
	1. Выполнение комплексов		
	специальных упражнений бегуна.	4	
	Подготовка к выполнению		
	контрольно-тестовых заданий.		
Раздел 3. Баскетбол	контрольно тестовых задании.	38	
Тема 3.1.	Содержание учебного материала		ОК02,
Индивидуальные	Содержание ученного материала	8	OK02, OK03,
действия игроков с	Техника безопасности на занятиях		OK03, OK04,
мячом и без мяча.	баскетболом. Основные правила игры		OK04, OK06,
MATOM H OCS MATA.	в баскетбол. Основная стойка		OK00, OK07,
	баскетболиста. Перемещения без мяча.		OK07, OK08.
	Техника выполнения ведения мяча,		ORUG.
	передачи и броски с места и с разбега.		
	В том числе, практических занятий	8	
	и лабораторных работ	0	
	1. Овладение техникой выполнения	2	
	ведения мяча правой и левой руками,		
	передач и бросков мяча в кольцо с		
	места.		
	2. Техника ведения и передачи мяча в	_	
	движении и броска мяча в кольцо с2х	2	
	шагов.		
	3. Техника выполнения штрафного		
	броска. Техника выполнения	2	
	перемещения в защитной стойке	2	
	баскетболиста.		
	4. Выполнение контрольных		
	нормативов по техническим	2	
	ا ۔ ۔ ۔ ا	_	1
	элементам в баскетболе.		
		4	
	Самостоятельная работа	4	
		4	

Тема 3.2 Групповые	Содержание учебного материала	8	
взаимодействия в	Совершенствование техники ведения и		ОК02,
нападении в	передач мяча в 2х, 3х и 4х.		OK03,
баскетболе.	В том числе практических занятий и		ОК04,
	лабораторных работ	8	ОК06,
	1. Совершенствование техники		ОК07,
	выполнения ведения мяча, передач и		ОК08.
	бросков в колонне и по кругу после	2	
	перемещений.	2	
	2. Передачи в движении со сменой		
	места. Совершенствование техники		
	выполнения штрафного броска,	2	
	ведения, ловли и передач мяча в	2	
	колоннах, парах, тройках.	2	
	3. Игра в отрыв. Учебная игра в	2	
	баскетбол.	2	
	4. Выполнение контрольных	_	
	нормативов по техническим		
	элементам в баскетболе.		
	Самостоятельная работа		
	обучающихся		
	1.Подготовка к выполнению	2	
	контрольно-тестовых заданий. Учебно-тренировочная игра в		
	Учебно-тренировочная игра в баскетбол		
	Содержание учебного материала	6	ОК02,
Тема 3.3.	Перемещение в стойке защитника.		ОК02,
Групповые	Применение правил игры в баскетбол		OK04,
взаимодействия в	в учебной игре.		ОК06,
защите в	В том числе практических занятий и	6	ОК07,
баскетболе.	лабораторных работ	Ü	ОК08.
	1.Совершенствование техники		
	выполнения перемещения в защитной	2	
	стойке баскетболиста.		
	2. Индивидуальный и зонный		
	прессинг. Учебная игра в баскетбол.	2	
	3.Выполнение контрольных		
	нормативов по техническим элементам	2	
	в баскетболе.		
	Самостоятельная работа		
	обучающихся		
	1. Подготовка к выполнению	2	
	контрольно-тестовых заданий	-	
	Учебно-тренировочная игра в		
	баскетбол.		OICO2
Тема 3.4.	Содержание учебного материала	6	OK02,
Совершенствовани	Техника владения баскетбольным		OK03,
е техники владения	МЯЧОМ.		OK04,
баскетбольным	В том числе практических занятий и	6	ОК06, ОК07,
	лабораторных работ		UNU/,

			0.740.0
мячом.	1. Выполнение контрольных		ОК08.
	нормативов: «ведение – 2 шага-	2	
	бросок», бросок мяча с места из под		
	кольца.		
	2. Совершенствование технических	2	
	элементов в учебной игре в баскетбол.		
	3. Выполнение контрольных		
	нормативов по техническим	2	
	элементам в баскетболе.	2	
			-
	Самостоятельная работа		
	обучающихся		
	1. Подготовка к выполнению	2	
	контрольно-тестовых заданий.	2	
	Учебно-тренировочная игра в		
	баскетбол.		
Раздел 4. Волейбол		26	
		36	
Тема 4.1.	Содержание учебного материала	8	ОК02,
Индивидуальные			ОК03,
действия игроков с	Техника безопасности на занятиях		ОК04,
мячом	волейболом.		ОК06,
	В том числе практических занятий и	8	ОК07,
	лабораторных работ		OK08.
	1.Отработка действий: стойки и		
	перемещения по площадке.		
	2.Подача мяча: нижняя прямая,	2	
	нижняя боковая, верхняя прямая,	2	
	верхняя боковая.	2 2 2 2	
	3.Прием и передача мяча сверху и	2	
	снизу двумя руками.	2	
	4.Нападающий удар с места и с		
	разбега. Блок. Страховка у сетки.		-
	Самостоятельная работа		
	обучающихся		
	1.Подготовка к выполнению	2	
	контрольно-тестовых заданий.	2	
	Учебно-тренировочная игра в		
	волейбол.		
Тема 4.2.	Содержание учебного материала	8	
	_	ō	
Групповые	Техника приема мяча с подачи двумя		ОК 02, ОК03,
взаимодействия в	руками.		ОК04, ОК06,
защите.	В том числе практических занятий и	8	OK07, OK08.
	лабораторных работ	U	
			1
	1. Прием мяча с подачи двумя руками.		
	2.Взаимодействия в 3х, 4х после	2	
	перемещений и через сетку. Блок,	2	
	страховка.	2	
	3.Учебная игра в волейбол.	2	
	4. Выполнение контрольных	2	
	нормативов по техническим элементам		
	в волейболе		
		<u> </u>	1

Самостовтельная обучающихся 1. Подготовка к выполнению контрольно-тестовых задащий. Учебно-трепировочная игра в волейбол. Содержание учебного материала Сомостательная обучающихся 1. Отработка техники прямого нападающего удара и подач через сетку. В том числе практических занятий и лабораторных работ 1. Отработка техники прямого нападающего удара из 2-й и 4-й зон с передачи. Выполнение подач на точность. Страховка нападающего игрока. 2. Учебная игра в волейбол. 3. Выполнение контрольных пормативов по техническим элементам в волейболе. Самостовтельная обучающихся Портотовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. Учебно-трепировочная игра в волейбольным мячом В том числе практических занятий и лабораторных работ Прием контрольных пормативов: передача мяча над собой снизу, сперху. Прием контрольных пормативов: передача мяча над собой снизу, сперху. Прием контрольных пормативов: передача мяча над собой снизу, сперху. Прием контрольных пормативов: передача мяча над собой снизу, сперху. Прием контрольных пормативов подача мяча на точность по ориентирам на площадке. 2 2. Учебноа тренировочная игра в волейбол. 2 2. Учебноа тренировочная игра с применением работ за выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в волейбол. 2 2. Сучебная пута с применением работ за выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в волейбол. 2 2. Сучебна тренировочная игра в выполнение контрольные правенением правенением правенением праве		Сомостоятом мая		
1. Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. Учебно-трепировочная игра в волейбол. Тема 4.3. Групновые взаимодействия в пападении. Тема 4.3. Групновые взаимодействия в пападении. Техника прямого нападающего удара и подач через сетку. В том числе практических занятий и дабраторных работ 1. Отработка техники прямого нападающего удара из 2-й и 4-й зон с передачи. Выполнение подач на точность. Страховка нападающего игрока. 2. Учебная игра в волейбол. 3. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в волейболе. Самостоятельная работа обучающихся Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. Учебно-тренировочная игра в волейбольным мячом Тема 4.4 Совершенствовани етехнических занятий и дабораторных работ 1. Присм контрольных пормативов: передача мяча на д собой снизу, сверху. Прием контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориситирам на площадке. 2. Учебно-тренировочная игра в олейбол. Тема 4.4. Совершенствовани етехнических занятий и дабораторных работ 1. Присм контрольных пормативов: передача мяча на точность по ориситирам на площадке. 2. Учебная пра с применение 2 изученных положений. Учебно-тренировочная игра в волейбол. Самостоятельная работа обучающихся Подготовка к выполнению контрольных нормативов по техническим элементам в волейболе. Самостоятельная работа обучающихся Подготовка к выполнению контрольных нормативов по техническим элементам в волейболе. Самостоятельная работа обучающихся Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. Учебно-тренировочная игра в волейбол.		<u>-</u>		
контрольно-гестовых заданий. Учебно-тренировочная игра в волейбол. Тема 4.3. Групновые вазимодействия в пападении. В том числе практических занятий и лабораторных работ 1. Отработка техники прямого пападанощего удара и подач через сетку. В том числе практических занятий и лабораторных работ 1. Отработка техники прямого пападанощего удара из 2-й и 4-й зоп с передачи. Выполнение подач на точность. Страховка нападающего игрока. 2. Учебная игра в волейбол. 3. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в волейболе. Самостоятельная работа обучающихся Подтотовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. Учебно-тренировочная игра в волейбольным мячом Тема 4.4 Совершенствовани етехнически занятий и лабораторных работ 1. Прием контрольных нормативов: передача мяча над собой спизу, сверху. Прием контрольных нормативов: подача мяча на точность по ористирям на площадке. 2. Учебно-тренировочная игра в примещением изученых положений. Учебно-трешровочная игра в волейболе. Самостоятельная работа обучающих прастирующих работ обучающих прастирующих работ ористирам на площадке. 2. Учебная игра с примещением изученых положений. Учебно-трешровочная игра в волейбол. 3. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в волейболе. Самостоятельная работа обучающихся Подготовка к выполнению контрольных нормативов по техническим элементам в волейболе. Самостоятельная работа обучающихся Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. Учебно-тренировочная игра в волейбол.				
Тема 4.3. Тема 4.3. Тема 4.3. Тема 4.3. Техника прямого пападающего удара и подач через сетку. В том числе практических занятий и дабораторных работ 1. Отработка техники прямого нападающего удара и подач через сетку. В том числе практических занятий и дабораторных работ 1. Отработка техники прямого нападающего удара из 2-й и 4-й зон с передачи. Выполнение подач на точность. Страховка нападающего игрока. 2. Учебная игра в волейбол. 3. Выполнение контрольных пормативов по техническим элементам в волейболе. Самостоятельная работа обучающихся Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. Учебно-тренировочная игра в волейбольным мячом Тема 4.4 Совершенствовани стехнических занятий и дабораторных работ 1. Прием контрольных пормативов: передача мяча пад собой спизу, сверху. Прием контрольных пормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. 2. Учебная игра с применения и дабораторных работ 3. Выполнение контрольных пормативов: передача мяча на точность по ориентирам на площадке. 2. Учебная игра с применения в волейбол. 3. Выполнение контрольных пормативов по техническим элементам в волейболо. Самостоятельная работа обучающихся Подготовка к выполнению контрольных пормативов по техническим элементам в волейболе. Самостоятельная работа обучающихся Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. Учебно-тренировочная игра в волейбол.			2	
Тема 4.3. Групповые взаимодействия в нападении. В том числе практических занятий и дабораторных работ передача и подач через сетку. В том числе практических занятий и дабораторных работ передачи. Выполнение подач на точность. Страховка нападающего игрока. 2. Учебная игра в волейбол. 3. Выполнение контрольных пормативов по техническим эдементам в волейбол. Самостоятельная работа обучающихся Подготовка к выполнению контрольнот обучающихся Подготовка к выполнению волейбольным волейбольным волейбольным волейбольным петехнических занятий и дабораторных работ 1. Прием контрольных нормативов: передача мяча пад собой спизу, сверху. Прием контрольных нормативов: подача мяча па точность по ориентирам игра в волейбол 3. Выполнение контрольных нормативов: подача мяча па точность по ориентирам па площадке. 2 2.Учебная игра с применением изученных положений. Учебнотовых нормативов по техническим элементам в волейбол 3. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в волейбол волейбол в техническим элементам в волейбол в по техническим элементам в волейбол в потехническим элементам в волейбол в потехни		1 -		
Тема 4.3. Групповые взаимодействия в подач через сетку. В том числе практических занятий и лабораторных работ 1. Отработка техники прямого нападающего удара и лабораторных работ 1. Отработка техники прямого нападающего удара из 2-й и 4-й зон с передачи. Выполнение подач на точность. Страховка нападающего удара из 2-й и 4-й зон с передачи. Выполнение подач на точность. Страховка нападающего игрока. 2. Учебная игра в волейбол. 3. Выполнение контрольных пормативов по техническим элементам в волейболе. Самостоятельная работа обучающихся Подготовка к выполнению контрольных учебно-тренировочная игра в волейбольным мячом В том числе практических занятий и содержание учебного материала обучающихся передача мяча над собой снизу, сверху. Прием контрольных пормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. 2. Учебная игра с применением 2 изученных положений. Учебно-тренировочная игра в волейбол. 3. Выполнение контрольных пормативов по техническим элементам в волейболе. Самостоятельная работа обучающихся порименением в волейболе. Самостоятельная работа обучающихся подготовка к выполнению контрольных пормативов по техническим элементам в волейболе. Самостоятельная работа обучающихся подготовка к выполнению контрольных нормативов по техническим элементам в волейболе. Самостоятельная работа обучающихся подготовка к выполнению контрольных нормативов по техническим элементам в волейболе. Самостоятельная работа обучающихся подготовка к выполнению контрольных заданий. Учебно-трепировочная игра в волейбол.				
Техника прямого нападающего удара и подач через сетку. В том числе практических заиятий и лабораторных работ 1. Отработка техники прямого нападающего удара и подач па точность. Страховка нападающего игрока. 2. Учебная игра в волейбол. 3. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в волейболе. Самостоятельная обучающихся подач па точность страховка к выполнению контрольно-тестовых заданий. Учебно-тренировочная игра в волейбольным мячом Тема 4.4 Совершенствовани с техники владсния владсния владсния владсния владсния нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Прием контрольных нормативов: передача мяча на точность по ориентирам на площадке. 2 2.Учебная игра с применением в волейбол. В толица мяча над собой снизу, сверху. Прием контрольных нормативов: порача мяча на точность по ориентирам на площадке. 2 2.Учебная игра с применением 2 2 изученных положений. Учебнотренировочная игра в волейбол. В толица мяча на точность по ориентирам на площадке. 2 2.Учебная игра с применением 2 изученных положений. Учебнотренировочная игра в волейбол. Самостоятельная работа обучающихся подготовка к выполнению контрольных нормативов по техническим элементам в волейболе. Самостоятельная работа обучающихся подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. Учебно-тренировочная игра в волейбол.		волейбол.		
Техника прямого нападающего удара и полач через сетку. В том числе практических заиятий и лабораторных работ 1. Отработка техники прямого нападающего удара и делей за техники прямого нападающего удара из 2-й и 4-й зон с передачи. Выполнение полач на точность. Страховка нападающего 2 игрока. 2. Учебная игра в волейбол. 3. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в волейболе. Самостоятельная работа обучающихся Подготовка к выполнению контрольнот-тестовых заданий. Учебно-тренировочная игра в волейбол. Тема 4.4 Совершенствовани е техники владения выполнений и навыков. В том числе практических заиятий и лабораторных работ 1. Прием контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Прием контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. 2 2.Учебная игра с применением 2 изученных положений. Учебнотренноровочная игра в волейбол. 3. Выполнение контрольных нормативов: передача мяча на точность по ориентирам на площадке. 2 2.Учебная игра с применением 2 изученных положений. Учебнотренировочная игра в волейбол 3. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в волейболе. Самостоятельная работа обучающихся подочам в волейбол заданий. 2 учебно-тренировочная игра в волейбол заданий. 2 учебно-тренировочная игра в волейбол заданий. 2 учебно-тренировочная игра в волейбол.	Тема 4.3.	Содержание учебного материала	6	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
взаимодействия в нападении. В том числе практических занятий и обосков, окот, оков, окот, оков, окот, от нападающего удара из 2-й и 4-й зон с передачи. Выполнение подач на точность. Страховка нападающего игрока. 2. Учебная игра в волейбол. 3. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в волейболь. Самостоятельная работа обучающихся Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. Учебно-тренировочная игра в волейбольным мячом Тема 4.4 Совершенствования волейбольным мячом В том числе практических занятий и обосков, окоз, оков, оков		Техника прямого нападающего удара и		
В том числе практических занятий и лабораторных работ 1. Отработка техники прямого нападающего удара из 2-й и 4-й зон с передачи. Выполнение подач на точность. Страховка нападающего игрока. 2. Учебная игра в волейбол. 3. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в волейболе. Самостоятельная работа обучающихся Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. Учебно-тренировочная игра в волейболь. Тема 4.4 Совершенствовани етехники владения волейбольным мячом В том числе практических занятий и лабораторных работ 1. Прием контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Прием контрольных пормативов: подача мяча над собой снизу, сверху. Прием контрольных пормативов: пораченые положений. Учебно-трепировочная игра с применением 2 гучебного трепировочная игра в волейбол за Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в волейболе. Самостоятельная работа обучающихся Подготовка к выполнению контрольных нормативов по техническим элементам в волейболе. Самостоятельная работа обучающихся Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. Учебно-трепировочная игра в волейболе.		1		ОК04,
Подготовка к выполнение обой спизу, сверху. Прием контрольных нормативов: подач матонооб передачи выполных нормативов по собой спизу, сверху. Прием контрольных нормативов: подач на точность по ориентирам на площадке. 2 Слерача и ра в волейболе. Самостоятельная работа обучающихся Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. Учебно-тренировочная игра в волейболь. Тема 4.4 Совершенствовани е технических занятий и дабораторных работ обой спизу, сверху. Прием контрольных нормативов: передача мяча на точность по ориентирам на площадке. 2 Учебная игра с применением изученых положений. Учебно-тренировочная игра в волейбол. В том числе практических занятий и дабораторных работ обой спизу, сверху. Прием контрольных нормативов: передача мяча на точность по ориентирам на площадке. 2 Учебная игра с применением 2 изученых положений. Учебно-тренировочная игра в волейбол. Самостоятельная работа обучающихся Подтотовка к выполнению контрольных пормативов по техническим эдаментам в волейболе. Самостоятельная работа обучающихся Подтотовка к выполнению контрольных поротовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	· ' '		6	ОК06,
1. Отработка техники прямого нападающего удара из 2-й и 4-й зон с передачи. Выполнение подач на точность. Страховка нападающего игрока. 2. Учебная игра в волейбол. 3. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в волейболе. Самостоятельная работа обучающихся Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. Учебно-тренировочная игра в волейбол. Содержание учебного материала Содержание учебного материала В том числе практических занятий и лабораторных работ 1. Прием контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Прием контрольных пормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. 2. Учебная игра с применением изученых положений. Учебнотренировочная игра в волейбол. 3. Выполнение контрольных пормативов по техническим элементам в волейболе. Самостоятельная работа обучающихся Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	нападении.	<u>-</u>	O	ОК07,
нападающего удара из 2-й и 4-й зон с передачи. Выполнение подач на точность. Страховка нападающего игрока. 2. Учебная игра в волейбол. 3. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в волейболе. Самостоятельная обучающихся Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. Учебно-тренировочная игра в волейбол. Тема 4.4 Солержание учебного материала 6 Солержание учебного материала 6 ОКО2, ОКО3, ОКО4, ОКО6, ОКО7, ОКО8. В том числе практических занятий и лабораторных работ 1. Прием контрольных пормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Прием контрольных пормативов: порача мяча на точность по орисптирам на площадке. 2 2. Учебная игра с применением изученых положений. Учебнотрепировочная игра в волейбол. 3. Выполнение контрольных нормативов трепировочная игра в волейбол 3. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в волейболе. Самостоятельная обучающихся Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. Учебно-трепировочная игра в волейбол.				ОК08.
передачи. Выполнение подач на точность. Страховка пападающего игрока. 2. Учебная игра в волейбол. 3. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в волейболе. Самостоятельная работа обучающихся Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. Учебно-тренировочная игра в волейбол. Тема 4.4 Совершенствовани стехники владения волейбольным мячом В том числе практических занятий и лабораторных работ 1. Прием контрольных нормативов: передача мяча пад собой спизу, сверху. Прием контрольных нормативов: подача мяча на точность по орисптирам на площадке. 2. Учебная игра с применением 2 изученных положений. Учебнотренировочная игра в волейбол. 3. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в волейболе. Самостоятельная работа обучающихся Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. 2 Учебно-тренировочная игра в волейбол.		• • •		
точность. Страховка нападающего игрока. 2. Учебная игра в волейбол. 3. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в волейболе. Самостоятельная работа обучающихся Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. Учебно-тренировочная игра в волейбол. Содержание учебного материала 6 ОКО2, ОКО3, ОКО4, Содержание учебного материала 6 Проверка умений и навыков. В том числе практических занятий и лабораторных работ 1. Прием контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Прием контрольных нормативов: передача мяча на точность по ориентирам на площадке. 2 2.Учебная игра с применением 2 изученных положений. Учебнотренировочная игра в волейбол. 3. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в волейболе. Самостоятельная работа обучающихся Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. Учебно-тренировочная игра в волейбол.		· ·		
2. Учебная игра в волейбол. 3. Выполнение контрольных пормативов по техническим элементам в волейболе. Самостоятельная работа обучающихся Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. Учебно-тренировочная игра в волейбол. Тема 4.4 Совершенствовани е техники владения волейбольным мячом В том числе практических занятий и лабораторных работ 1. Прием контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Прием контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. 2. Учебная игра с применением долученных положений. Учебнотренировочная игра в волейбол. Выполнение контрольных пормативов по техническим элементам в волейболе. Самостоятельная работа обучающихся Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. Учебно-тренировочная игра в волейбол.		1 * ' '	2	
2. Учебная игра в волейбол. 3. Выполнение контрольных пормативов по техническим элементам в волейболе. Самостоятельная работа обучающихся Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. Учебно-тренировочная игра в волейбол. Тема 4.4 Совершенствовани е техники владения волейбольным мячом В том числе практических занятий и лабораторных работ 1. Прием контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Прием контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. 2. Учебная игра с применением долученных положений. Учебнотренировочная игра в волейбол. Выполнение контрольных пормативов по техническим элементам в волейболе. Самостоятельная работа обучающихся Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. Учебно-тренировочная игра в волейбол.		_	2	
2. Учебная игра в волейбол. 3. Выполнение контрольных пормативов по техническим элементам в волейболе. Самостоятельная работа обучающихся Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. Учебно-тренировочная игра в волейбол. Тема 4.4 Совершенствовани е техники владения волейбольным мячом В том числе практических занятий и лабораторных работ 1. Прием контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Прием контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. 2. Учебная игра с применением долученных положений. Учебнотренировочная игра в волейбол. Выполнение контрольных пормативов по техническим элементам в волейболе. Самостоятельная работа обучающихся Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. Учебно-тренировочная игра в волейбол.		-	2	
нормативов по техническим элементам в волейболе. Самостоятельная работа обучающихся Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. Учебно-тренировочная игра в волейбол. Тема 4.4 Совершенствовани етехники владения волейбольным мячом В том числе практических занятий и лабораторных работ 1. Прием контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Прием контрольных нормативов: по ориентирам на площадке. 2. Учебная игра с применением изученных положений. Учебнотренировочная игра в волейбол. 3. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в волейболе. Самостоятельная работа обучающихся Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. Учебно-тренировочная игра в волейбол.		<u> </u>	_	
В волейболе. Самостоятельная работа обучающихся Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. Учебно-тренировочная игра в волейбол. Содержание учебного материала 6 ОКО2, ОКО3, ОКО4, ОКО6, ОКО7, ОКО4, ОКО6, ОКО7, ОКО7, ОКО8. В том числе практических занятий и лабораторных работ 1. Прием контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Прием контрольных нормативов: подача мяча на точность по орисптирам на площадке. 2 2.Учебная игра с применением 2 изученых положений. Учебно- тренировочная игра в волейбол. З. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в волейболе. Самостоятельная работа обучающихся Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. Учебно-тренировочная игра в волейбол.		3. Выполнение контрольных		
В волейболе. Самостоятельная работа обучающихся Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. Учебно-тренировочная игра в волейбол. Содержание учебного материала 6 ОКО2, ОКО3, ОКО4, ОКО6, ОКО7, ОКО4, ОКО6, ОКО7, ОКО7, ОКО8. В том числе практических занятий и лабораторных работ 1. Прием контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Прием контрольных нормативов: подача мяча на точность по орисптирам на площадке. 2 2.Учебная игра с применением 2 изученых положений. Учебно- тренировочная игра в волейбол. З. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в волейболе. Самостоятельная работа обучающихся Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. Учебно-тренировочная игра в волейбол.		нормативов по техническим элементам		
Самостоятельная работа обучающихся Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. Учебно-тренировочная игра в волейбол. Тема 4.4 Совершенствовани е техники владения волейбольным мячом В том числе практических занятий и лабораторных работ 1. Прием контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Прием контрольных нормативов: по ориентирам на площадке. 2. Учебная игра с применением изученных положений. Учебнотренировочная игра в волейбол. 3. Выполнение контрольных нормативов обучающихся Подготовка к выполнению контрольных нормативов по техническим элементам в волейболе. Самостоятельная работа обучающихся Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. Учебно-тренировочная игра в волейбол.				
обучающихся Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. Учебно-тренировочная игра в волейбол. Тема 4.4 Совершенствовани е технически занятий и лабораторных работ 1. Прием контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Прием контрольных нормативов: по ориентирам на площадке. 2. Учебная игра с применением изученных положений. Учебно-тренировочная игра в волейбол. Тема 4.4 Содержание учебного материала 6 ОКО2, ОКО3, ОКО4, ОКО6, ОКО7, ОКО8. В том числе практических занятий и лабораторных работ 1. Прием контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Прием контрольных нормативов: по ориентирам на площадке. 2. Учебная игра с применением изученных положений. Учебно-тренировочная игра в волейбол. Самостоятельная работа обучающихся Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. Учебно-тренировочная игра в волейбол.				1
Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. Учебно-тренировочная игра в волейбол. Тема 4.4 Совершенствовани е техники владения волейбольным мячом В том числе практических занятий и лабораторных работ 1. Прием контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Прием контрольных нормативов: по ориентирам на площадке. 2.Учебная игра с применением изученных положений. Учебнотренировочная игра в волейбол 3. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в волейболе. Самостоятельная работа обучающихся Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. Учебно-тренировочная игра в волейбол.		_		
контрольно-тестовых заданий. Учебно-тренировочная игра в волейбол. Тема 4.4 Совершенствовани е техники владения волейбольным мячом В том числе практических занятий и оконов		1		
Учебно-тренировочная игра в волейбол. Тема 4.4 Совершенствовани етехники владения волейбольным мячом В том числе практических занятий и лабораторных работ 1. Прием контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Прием контрольных нормативов: по ориентирам на площадке. 2. Учебная игра с применением изученных положений. Учебнотренировочная игра в волейбол 3. Выполнение контрольных нормативов изученных положений. Учебнотренировочная игра в волейбол Самостоятельная работа обучающихся Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. 2 Учебно-тренировочная игра в волейбол.			2	
Волейбол. Тема 4.4 Совершенствовани е техники владения волейбольным мячом В том числе практических занятий и лабораторных работ 1. Прием контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Прием контрольных нормативов: по ориентирам на площадке. 2. Учебная игра с применением изученных положений. Учебнотренировочная игра в волейбол 3. Выполнение контрольных нормативов изученных положений. Учебнотренировочная игра в волейбол обучающихся Подготовка к выполнению контрольнож контрольно-тестовых заданий. Учебно-тренировочная игра в волейбол.				
Тема 4.4 Содержание учебного материала 6 ОК02, ОК03, ОК03, ОК04, ОК04, ОК04, ОК06, ОК04, ОК06, ОК07, ОК06, ОК07, ОК06, ОК07, ОК08. в том числе практических занятий и дабораторных работ 1. Прием контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Прием контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. 2 2.Учебная игра с применением изученных положений. Учебнотренировочная игра в волейбол. 2 3. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в волейболе. 2 Самостоятельная обучающихся Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. Учебно-тренировочная игра в волейбол. 2				
Проверка умений и навыков. Проверка умений и навыков. Проверка умений и навыков. В том числе практических занятий и лабораторных работ 1. Прием контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Прием контрольных нормативов: по ориентирам на площадке. 2.Учебная игра с применением 2 изученных положений. Учебнотренировочная игра в волейбол 3. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в волейболе. Самостоятельная работа обучающихся Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. 2 Учебно-тренировочная игра в волейбол.				OTCOA
Проверка умении и навыков. В том числе практических занятий и лабораторных работ 1. Прием контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Прием контрольных нормативов: по ориентирам на площадке. 2. Учебная игра с применением 2 изученных положений. Учебнотренировочная игра в волейбол 3. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в волейболе. Самостоятельная работа обучающихся Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. 2 Учебно-тренировочная игра в волейбол.	Тема 4.4	Содержание учебного материала	6	· ·
В том числе практических занятий и лабораторных работ 1. Прием контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Прием контрольных нормативов: по ориентирам на площадке. 2.Учебная игра с применением изученных положений. Учебнотренировочная игра в волейбол 3. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в волейболе. Самостоятельная работа обучающихся Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	Совершенствовани	Проверка умений и навыков.		,
В том числе практических занятий и лабораторных работ 1. Прием контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Прием контрольных нормативов: по ориентирам на площадке. 2.Учебная игра с применением изученных положений. Учебнотренировочная игра в волейбол 3. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в волейболе. Самостоятельная работа обучающихся Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	_			,
лабораторных работ 1. Прием контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Прием контрольных нормативов: по ориентирам на площадке. 2.Учебная игра с применением 2 изученных положений. Учебнотренировочная игра в волейбол 3. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в волейболе. Самостоятельная работа обучающихся Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. 2 Учебно-тренировочная игра в волейбол.		В том числе практических занятий и	6	· ·
1. Прием контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Прием контрольных нормативов: по ориентирам на площадке. 2 2.Учебная игра с применением 2 изученных положений. Учебнотренировочная игра в волейбол 3. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в волейболе. Самостоятельная работа обучающихся Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. 2 Учебно-тренировочная игра в волейбол.		<u>-</u>		· ·
передача мяча над собой снизу, сверху. Прием контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. 2.Учебная игра с применением изученных положений. Учебнотренировочная игра в волейбол 3. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в волейболе. Самостоятельная работа обучающихся Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	NIX TON			ОК08.
сверху. Прием контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. 2.Учебная игра с применением изученных положений. Учебнотренировочная игра в волейбол 3. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в волейболе. Самостоятельная работа обучающихся Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. Учебно-тренировочная игра в волейбол.		1 1 1		
нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. 2. Учебная игра с применением изученных положений. Учебнотренировочная игра в волейбол 3. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в волейболе. Самостоятельная работа обучающихся Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. Учебно-тренировочная игра в волейбол.		1 -		
по ориентирам на площадке. 2.Учебная игра с применением изученных положений. Учебнотренировочная игра в волейбол 3. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в волейболе. Самостоятельная работа обучающихся Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. 2 Учебно-тренировочная игра в волейбол.		1 1 1		
2. Учебная игра с применением изученных положений. Учебнотренировочная игра в волейбол 3. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в волейболе. Самостоятельная работа обучающихся Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. Учебно-тренировочная игра в волейбол.			2	
тренировочная игра в волейбол 3. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в волейболе. Самостоятельная работа обучающихся Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. 2 Учебно-тренировочная игра в волейбол.		I		
тренировочная игра в волейбол 3. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в волейболе. Самостоятельная работа обучающихся Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. 2 Учебно-тренировочная игра в волейбол.		1 1	2	
3. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в волейболе. Самостоятельная работа обучающихся Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. 2 Учебно-тренировочная игра в волейбол.		1 3	2	
нормативов по техническим элементам в волейболе. Самостоятельная работа обучающихся Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. 2 Учебно-тренировочная игра в волейбол.		• • • • •		
в волейболе. Самостоятельная работа обучающихся Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. 2 Учебно-тренировочная игра в волейбол.		1		
Самостоятельная обучающихся подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. 2 Учебно-тренировочная игра в волейбол. волейбол.		нормативов по техническим элементам		
обучающихся Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. 2 Учебно-тренировочная игра в волейбол.		в волейболе.		
обучающихся Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. 2 Учебно-тренировочная игра в волейбол.		Самостоятельная работа		
Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. 2 Учебно-тренировочная игра в волейбол.		<u>-</u>		
контрольно-тестовых заданий. 2 Учебно-тренировочная игра в волейбол.				
Учебно-тренировочная игра в волейбол.			2	
волейбол.		· ·	_	
		1 1		
Раздел 5. Гимнастика 20		bononoon.		
газдел з. гимнастика 20	Разпан 5 Гизичасти	<u> </u>	20	
	т аздел э. г имнастик	a	20	

	Содержание учебного материала	6	
Тема 5.1.	Техника безопасности на занятиях в	U	ОК02,
Атлетическая	тренажерном зале. Развитие силы		OK02, OK03,
гимнастика, работа	• •		OK03, OK04,
на тренажерах	различных мышечных групп.	6	OK04, OK06,
	В том числе практических занятий и	O	OK00, OK07,
	лабораторных работ 1. Выполнение упражнений с		OK07, OK08.
	J 1		OKO6.
	собственным весом, с отягощениями.	2	
	2. Круговая тренировка.	2 2 2	
	3. Выполнение упражнений на	2	
	тренажерах для различных мышечных		
	групп.		
	Самостоятельная работа		
	обучающихся	_	
	Выполнение комплексов упражнений.	4	
	Подготовка к выполнению		
	контрольно-тестовых заданий.		
Тема 5.2.	Содержание учебного материала	6	OK02,
Профессионально-	Техника безопасности на занятиях		OK03,
прикладная	гимнастикой. Производственная		OK04,
физическая	гимнастика. Физкультурная пауза.		OK06,
подготовка	В том числе практических занятий и	6	ОК07,
(ППФП)	лабораторных работ		ОК08.
	1.Разучивание и составление		
	комплексов упражнений типа	2	
	утренней и производственной	2	
	гимнастики.	2	
	2.Дыхательная гимнастика, пилатес,	2	
	суставная гимнастика.	2	
	3.Выполнение контрольных	2	
	нормативов по гимнастике.		
	Самостоятельная работа		
	обучающихся		
	Выполнение комплексов упражнений	4	
	Подготовка к выполнению		
	контрольно-тестовых заданий.		
Раздел 6. Лыжная по	дготовка	26	
Тема 6.1. Лыжная	Содержание учебного материала	18	ОК02,
подготовка	Техника безопасности на занятиях по		ОК03,
	лыжной подготовке. Разучивание		ОК04,
	техники лыжных ходов. (В случае		ОК06,
	отсутствия снега может быть заменена		ОК07,
	кроссовой подготовкой. В случае		ОК08.
	отсутствия условий может быть		
	заменена конькобежной подготовкой		
	(обучением катанию на коньках)).		
	, ,	1.0	
	В том числе практических занятий и	18	
	лабораторных работ		
	1. Одновременные бесшажный,	2	
	одношажный, двухшажный		

CHOOOMIOOKIN VOT H HOHODONOUILIO	<u> </u>	
классический ход и попеременные		
лыжные ходы.	2	
2.Полуконьковый и коньковый ход.	2	
Передвижение по пересеченной	2	
местности.	2	
3. Повороты, торможения, спуски,		
подьемы. Прыжки на лыжах с малого		
трамплина.		
4. Прохождение дистанций 3 км		
(девушки), до 5 км (юноши) на лыжах.	2	
5. Катание на коньках. Стойка.		
Скольжение. Техника падений.	2	
Техника передвижения по прямой,		
техника передвижения по повороту.	2	
Разгон, торможение.		
6. Техника и тактика бега по	2	
дистанции.		
7. Пробегание дистанции до 500		
метров. Подвижные игры на коньках.		
Кроссовая подготовка.		
8. Бег по стадиону до 5 км.	4	
Выполнение контрольных нормативов		
по данным видам спорта.		
Самостоятельная работа		
обучающихся		
1. Выполнение комплексов		
упражнений.	8	
Подготовка к выполнению		
контрольно-тестовых заданий.		
Промежуточная аттестация в форме		
дифференцированного зачета	2	
дифференцированного залета		
Всего:	164	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение:

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрен спортивный зал оснащенные оборудованием:

Игровой зал (учебная аудитория для проведения занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации), раздевалка, душевая:

- баскетбольные мячи;
- волейбольные мячи;
- щит баскетбольный тренировочный;
- щит баскетбольный игровой из оргстекла;
- табло/полигон;
- устройство для обучения и совершенствования техники нападающего удара в волейболе;
 - стойки волейбольные с фикс. крючками для сетки;
 - комплект для стоек (сетка, защита, антенны, карманы);
 - ферма для игрового баскетбольного щита;
 - мат гимнастический;
 - кольцо баскетбольное усиленное с амортизатором;
 - вышка судейская;
 - кольцо б/б с амортизацией;
 - гимнастическая шведская стенка;
 - скакалки;
 - секундомеры;
 - музыкальный центр;
 - микрофон;
 - лыжная база;
 - лыжехранилище.

Зал настольного тенниса (учебная аудитория для проведения занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации), раздевалка, душевая:

- разделительный барьер;
- стол для настольного тенниса;
- сетка напольная.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд учреждения имеет печатные ресурсы. Имеется доступ к образовательному интернет-порталу репозиторию Финуниверситета. Студенты имеют возможность работы с удаленными ресурсами электронно-библиотечных систем (ЭБС) Финуниверситета из любой точки, подключенной к сети Internet, в т.ч. и из дома:

- Znanium http://library.fa.ru/resource.asp?id=498;
- IOPAŬT http://library.fa.ru/resource.asp?id=645;
- Университетская библиотека онлайн http://library.fa.ru/resource.asp?id=544;
- BOOK.ru http://library.fa.ru/resource.asp?id=535;
- Лань http://library.fa.ru/resource.asp?id=574.

3.2.1. Основные источники

1. Никитушкин В.Г. Спорт высших достижений: теория и методика: учебное пособие / Никитушкин В.Г.; Суслов Ф.П. [Электронный ресурс]— М: Спорт -2018. — 319 с.

3.2.2. Дополнительные источники

- 1. Кузнецов В.С. Физическая культура: учебник (СПО) / Кузнецов В.С.; Колодницкий Г.А. [Электронный ресурс] М.: Кнорус, 2019. 256 с.
- 2. Физическая культура: учебник и практикум для среднего професионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. [Электронный ресурс]— М.: Юрайт, 2019. 424с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знания:		
- роль физической культуры в	Демонстрация понимания	Собеседование
общекультурном,	роли физической	
профессиональном и социальном	культуры, основ здорового	
развитии человека;	образа жизни, зон	
- основы здорового образа	физического здоровья для	
жизни;	специальности, средства	
- условия профессиональной	профилактики	
деятельности и зоны риска	перенапряжений.	
физического здоровья для		
специальности;		
- средства профилактики		

перенапряжения.		
Умения:		
- использовать физкультурно-	Демонстрация умения	Принятие нормативов.
оздоровительную деятельность	применять рациональные	
для укрепления здоровья,	приемы двигательных	
достижения жизненных и	функций в	
профессиональных целей;	профессиональной	
- применять рациональные	деятельности,	
приемы двигательных функций в	пользоваться средствами	
профессиональной деятельности	профилактики	
- пользоваться средствами	перенапряжения,	
профилактики перенапряжения	характерными для данной	
характерными для данной	специальности.	
специальности.		