Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Мариненков И.Е. ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА Должность: зам.директора по УПР федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение Дата подписания: 01.10.2021 12:55:23

Уникальный программный ключ:

высшего образования

e3c36e79ebb3c1c290e8708946b53**Дехерб**ургский государственный университет путей сообщения

Императора Александра I» (ФГБОУ ВО ПГУПС)

Брянский филиал ПГУПС

УТВЕРЖДАЮ

Зам, директора по УПР

и.Е. Мариненков

« 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности 08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство

Квалификация: техник Вид подготовки: базовая Форма обучения: очная

Нормативные сроки обучения: 3 года 10 месяцев

Начало подготовки: 2021 год

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (СПО) 08.02.10 «Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство», примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура» и учебного плана.

Организация-разработчик: Брянский филиал

Разработчик: Дорофеев Е.В. – преподаватель физической культуры Брянского филиала

Рецензенты:

<u>Иван Андреевич Марочкин — преподаватель высшей категории Брянского филиала, «Мастер спорта СССР», «Заслуженный работник физической культуры</u> России.

<u>Дмитрий Анатольевич Синицин – руководитель физического</u> воспитания ГБПОУ «Региональный железнодорожный техникум».

Одобрено на заседании цикловой комиссии

Протокол № <u>6</u> от «**29** » **29** 2021 г.

Председатель цикловой комиссии Вислет Шпакова Н.Н.

Рекомендовано Методическим советом филиала

Протокол № 6 от «**29**» оч 2021г.

Председатель – зам. директора филиала по УПР

Мариненков И.Е

Утверждено Ученым советом ПГУПС

Протокол № <u>6</u> от «**29**» <u>09</u> 2021 г

аинажчадоэ

1.	Паспорт программы учебной дисциплины	1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5	4
2.	Структура и содержание учебной дисциплины		6
3.	Условия реализации учебной дисциплины		14
4.	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисци	плины	16

The second secon

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по всем специальностям СПО, в рамках реализации ФГОС СПО.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

В ходе реализации программы учебной дисциплины следует учитывать личностные, метапредметные и предметные результаты, полученные на первом курсе.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины — требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном физическом развитии человека;
 - основы здорового образа жизни.

Результатом освоения программы учебной дисциплины является овладение следующими общими компетенциями (ОК):

Код	Наименование результата обучения
OK 2.	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнение профессиональных задач оценивать их эффективность и качество
ОК 3.	Принимать решение в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность
OK 6.	Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 336 часов;

в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часов, из них интерактивной форме 40 часов;

самостоятельной работы обучающегося 154 часов, консультации 14 часов

Программой предусмотрено одно вводное лекционное занятие, по остальные предусмотренные программой теоретические сведения сообщаются ходе проведения практических занятий.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
теоретические занятия	2
практические занятия	166
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	154
в том числе:	
Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме	154
занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Проверка	:
эффективности данного вида самостоятельной работы	: -:
организуется в виде анализа результатов выступления на	•
соревнованиях или сравнительных данных начального и	
конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне	
развития физических качеств.	
Консультации денеран под выстанции	14
Занятия в интерактивной форме	40
Формы контроля	
Зачет - 3, 4, 5, 6, 7 семестр	
Дифференцированный зачет в семестры .	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ01 «Физическая культура»

Наименование	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа	Объем	Уровень
разделов и тем	обучающихся	часов	освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Научно-		4	
методические			
основы	!		
формирования			
физической			1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1
культуры личности			
Тема 1.1.		4	Later to the second sec
Общекультурное и	Содержание учебного материала:	2	2
социальное значение	Физическая культура и спорт. Физическая культура личности: основы законодательства РФ о	eriggere was dischool of the control	article and the state of the st
пфизинеской стилительно	физической культуре и спорте; деятельная сущность физической культуры и спорта; физическая		
- культуры. Здоровый -	культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования; ценностные	entellävin ländin tal esti.	illi illi illi illi illi illi illi ill
1	ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту		
minerale ("Willedge dag dag	Основы здорового образа жизни. Здоровье человека как ценность и факторы его		
	определяющиеЗдоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой		
TENEDEZE TENEDEZE DE CENTRA DE CENTRA DE CONTRA DE	индивида составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации.		
E 2000 St. Ordinary services of the majoral value tree of the con-	Физическое самовоспитание и самосовершенствование при здоровом образе жизни. Критерии		
	эффективности здорового образа жизни.		
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	Написания сообщения на одну из тем (по выбору):	W 40 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	
	1. Физическая культура и личность		
	2. Ценностные ориентиры здорового образа жизни		and the second second
All March Bergham (1) A created to require the control of the cont	3. Повышение физической и умственной работоспособности средствами физической культуры		
	4. Как заменить вредные привычки (курение, употребление спиртных напитков и наркотиков)		
	занятиями физическими упражнениями	State and a second	
	5. Международное спортивное студенческое движение		
TOTAL CONTROL OF THE	<u>б</u> ыИстория возрождения современного олимпийского движения и его роль в мировой культуре		
and the state of t	7. Выдающиеся советские и российские участники Олимпийских игр (на примере одного		
to the state of th	спортсмена)		
Раздел 2. Учебно-		332	
практические		The second secon	
основы	ing the state of the		
формирования		 1.1.2.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1	
		بالتكليف فقيا منا فالتي والمرفق _ جود الأمواد من منا منا من مواجع المواجع المواجع المواجع المواجع الماء الماء - معادد	

физической			
культуры личности			
Тема 2.1. Легкая		61	
атлетика	Содержание учебного материала:		
	Бег. Бег на короткие дистанции (100м, 200м, 400 м). Техника бега – низкий старт, стартовый		
	разбег, бег на дистанции, финиширование. Специальные упражнения бегуна (бег с ускорением,		
	бег с ходу, с высокого и низкого стартов). Переменный бег, повторный бег. Эстафетный бег,		
	передача и прием эстафетной палочки. Бег на средние дистанции, на длинные дистанции: 500м,		
	1000м, 2000м, 3000м, кросс. Техника бега – старт, стартовое ускорение. Бег на различных		
	участках дистанции, бег пересеченной местности, финиширование. Бег на время: юноши –		
	100м, 1000м, 3000м; девушки – 100м, 500м, 2000м.		
agent at the control of the control	Прыжки. Прыжки в длину с разбега. Специальные упражнения прыгуна в длину: разбег,		e las tra liquidas e colors responsable d
property of the Control of the Contr	толчок, полет и приземление. Подготовительные упражнения, применительно к избранному	eran in the second of the seco	Control of the Control of Section (Control of
	способа прыжка. Совершенствование техники прыжка способом «согнув ноги». Ознакомление с	The second secon	and the second s
	техникой прыжка способом «прогнувшись». Ознакомление с тройным прыжком с места и		
and an expension of the	разбега. Прыжки в высоту с разбега. Прыжки в высоту с разбега. Специальные упражнения	The second secon	
No. C. Company of the control of the	прыгуна в высоту. Совершенствование техники прыжка способом «перешагивания»	i i gjerit e njugagen og 11. julius statu i gugaren g 11. julius - 11. julius statu i gugaren g	
** The control of the	метание: Метание транаты: техника = держание гранаты, разбег, скоростные шаги, финальное		ornot i sono della sono
	усилие, траектория полета. Специальные упражнения для обучения метанию гранаты с места, с		
Association of the control of the co			
	3-5 шагов разбега, с полного разбега. Метание гранаты на результат	20	3
	Практические занятия:	30	
	1. Отработка техники бега на короткие дистанции (100м, 200м, 400м).	3 C 1Z	
	2 Отработка техники эстафетного бега, передача и прием эстафетной палочки.	4 c8	
Control (Control Control Contr	3. Отработка техники бега на середине и длинные дистанции: 500м, 1000м, 2000м, 3000м,	5 c. – 10	and a second control of the second control o
	кросс		W. 1907 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 -
And the second s	4. Отработка техники бега на различных участках дистанции, бег по пересеченной местности		
	финиширование		
- Color - Colo	5. Сдача контрольных нормативов: бег на время: юноши – 100м, 1000м, 3000м; девушки –		
	100м, 500м, 2000м.	. Till to the contest With	Manager and a second
	6. Выполнение специальных упражнений прыгуна в длину: разбег, толчок, полет и	and mysesses and an execution	
	приземление	ADMINISTRACTOR OF STREET	- commercial and commercial
The resident and the second se	7. Совершенствование техники прыжка способом «согнув ноги»		
	8. Выполнение специальных упражнений прыгуна в высоту		- 1.01
	9. Выполнение специальных упражнений для обучения метанию гранаты		
	10. Отработка техники метания гранаты	The surface of	
Committee of the control of the cont	11. Сдача контрольных нормативов: метание гранаты на результат		

	Самостоятельная работа обучающихся:	28		1
	Индивидуальные занятия в спортивных секциях	3 c. – 11		
	Выполнение комплексов упражнений и заданий, направленных на подготовку к сдаче норм	4 c. – 7		
	ВФСК ГТО	4 c. – 7 5 c. – 10		
	βΨCKTTO	J C. – 10		
	Консультации	3	144	
		3 c. − 1		
		4 c. − 1		
		5 c 1		
Тема 2.2.		64	a a service con the	و المراجعة
Атлетическая	Содержание учебного материала:	A THE CONTRACT CONTRA	same relice. Are therefore by the first	
гимнастика	Силовые упражнения: подтягивание, отжимания из различных положений, развитие мышц	A CONTRACTOR OF THE PROPERTY O	16	
	брюшного прессе и мышц спины.	The state of the s		l
	Упражнение: для развития: силы с отягощением: гантели разного веса, гири разного веса, штанга,	The state of the s	Total	
	набивные мячи.	grand and agent management of the control of the co	The second secon	
	Комплекс упражнений на тренажерах		Control of the contro	
	Практические занятия:	30	Provide 1813 result was	
	12. Выполнение силовых упражнений для развития мышц-плечевого пояса	3 c 4		
	13. Выполнение силовых упражнений для развития мышц брющного пресса	4 c, -6		
10113		5 c. + 6		
THE TAX OF THE PROPERTY OF THE	15. Выполнение упражнений для развития силы с отягощением: гири разного веса	6 c. – 6		
		7·c4		63
and the second s	17. Выполнение упражнений для развития	8 c 4		<u> </u>
ing the company of th	18. Выполнение комплексных упражнений на тренажерах			
	19. Сдача контрольных нормативов			
	Самостоятельная работа обучающихся:	28		1
	1. Самостоятельное выполнение упражнений:	3 c. – 4		
	1.1 Для интенсивного развития силы и веса тела – наибольшее количество повторений (5 – 6	4 c. - 3	NAME OF STREET	
	раз) с относительно большими отягощениями;	5 c. – 5		
A Company of the Comp	1.2. Для общего развития мускулатуры среднее количество повторений (8-10 раз) с	6 c. – 6	The state of the state of	
	умеренными отягощениями;	7 c. – 4		
THE STATE OF THE S	1.3. Для удаления жировых отложений, выработки рельефа и повышения мышечной	1	and the second s	1
- Committee of the control of the co	المراجع	-magning deposits of		
	отягощениями			
a and the second section of the second second section	2. Индивидуальные занятия в спортивных секциях	. TO ME TIME TO THE		11
- Xi		6		1
	Консультации	3 c 1	en e	
	en en la companya de la companya de La companya de mampa de la companya		L	J
		Loughour energy of the second	LE FILE IN THE FRANCE CONTINUE TO THE MANUFACTURE OF THE PARTY OF THE	

		4 c. – 1	
		5 c. – 1	
		6 c. – 1	
		7 c. – 1	
		8 c. – 1	
Тема 2.3. Баскетбол		47	
	Содержание учебного материала:		
	Техника игры. Перемещения, бег обычным и приставным шагом с изменением направления и		
	скорости, старты, прыжки, остановки, повороты.		
स्थानम् स्रोत्से स्थानिक स्थान् स्थानम् । स्थानिक स्थानिक स्थानिक स्थानिक स्थानिक स्थानिक स्थानिक स्थानिक स्था स्थानिक स्थानिक	Владение мячом: ловля-передача мяча на месте и в движении, ведение на месте и в движении,	and the second s	(%
2000 to find the County from the recognition and the Southern of the County of the Southern of the Southern of	броски по кольцу.	en e	a modern meneralism of
· ·		processor and the second secon	the garage of the second control of the seco
	Техника игры в защите: защитная стойка, перемещения, передвижения обычными и	The second secon	
	приставными шагами в различных направлениях, передвижения спиной вперед	processing and the second seco	TO SEE THE RESERVE OF THE
Antironal/Butti en certa a many, balgine in a comunici	Техника владения мячом и противодействия: овладение мячом при отскоках от щита или		
	кольца, перехваты, вырывание и выбивание мяча. Способы противодействия броскам в кольцо		
endere de de de la partir de la companya de la partir de la companya de la compan	Техника игры в нападении: индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча,		
<u> Produkti i Produktiva i Produ</u>	взаимодействие двух и трех игроков без противника и с противником, варианты тактических		
au. Lidence estatas de trascuran	схем в нападении. Нападение постепенное, быстрое в отрыв. Нападение через центрового	४४/५६ मा उन्हरण रोडोन्सी क्षत्र स्वर्तेष्टकार र	Market Menter of Arthur Control
	игрока.	The state of the s	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1
್ ರಾಧ್ಯಾಪ್ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆರಂಭಿ ರಾಜ್ಯ ಪಡೆಸುವ ಕಿರ್ದೇಶ್ ಪ್ರಾಪ್ತಿಸುವ ಪ್ರತಿಗಳ ಕೇರ್ನಿಯ ಗ್ರಾಪ್ ಪಡೆತೆ ಪ್ರಾತಿಸಿತ್ರಕ್ಕೆ ಆರಂಭಿ ರಾಜ್ಯ ಪಡೆಸುವ ಕಿರ್ದೇಶ್ ಪ್ರಾಪ್ತಿಸುವ ಪ್ರಕ್ಷಣೆಗಳು ಕೇರ್ನಿಯ ಗ್ರಾಪ್ ಪಡೆಸಿಕೆ ಪ್ರಾಸ್ತಿಸುತ್ತದೆ.	Тактика игры в защите: действия в защите против игрока с мячом, без мяча, взаимодействие		
ಕ್ಷೇತ್ರಗಳು ಬರುತ್ತಿದ್ದರು ಕರ್ನಾಗಿ ಕರ್ನಾಗ ಕರ್ನಾಗಿ ಕರ್ನಾಗಿ ಕರ್ನಾಗ	двух, прех изболеет игроков в защите, командные действия, варианты тактических систем в		
en al	защите. Личная защита, смешанная защита, зонная защита		
, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	Практические занятия:	26 -	-3
	20 Выполнение перемещений, бега обычным и приставным шагом с изменением	3 c 6	Control of the Contro
A STATE OF THE STA	направления и скорости, стартов, прыжков, остановок, поворотов.	- 4 c. = 2	and the second s
The state of the s	21-Выполнение ловли-передачи мяча на месте и в движении, ведение на месте и в	5-€. – 6	
	движении, броски по кольцу.	6 c. = 8	
erents commenters on	22. Выполнение бросков в кольцо со штрафной линии	7 c. – 2	
	23. Отработка техники игры в защите	8 c. = 2 - 2 · - · ·	
Brownskin	24. Выполнение бросков в кольцо с точек трапеции		
	25. Отработка техники игры в нападении		
	26. Отработка вариантов тактических систем в защите	in the state of th	
entralism takkan takkan takka takan 1991 - 1991 - 1991 - 1991 - 1991 - 1991 - 1991 - 1991 - 1991 - 1991 - 1991			
The state of the s	27. Отработка в двухсторонней игре различных схем нападения и защиты	obiosana a parenti ini in]
Total Control of the	Самостоятельная работа обучающихся:	20	a a distriction games year through
THE THE STATE OF T	Индивидуальные занятия в спортивных секциях		
The state of the s	Выполнение комплексов упражнений и заданий, направленных на полготовку к сдаче норм	4 c. – 2	<u> </u>
The stranger of the county ways present the same and a second of the first of an anterior record	The state of the s	minus standarden erus anna men erus erus egyttätet ett auten 190	

	ВФСК ГТО	5 c. – 4	
	DWCK110	6 c. – 6	
		7 c. – 2	
		8 c. – 2	
V AV	Консультации	5 c 1	
Тема 2.4. Волейбол		49	
	Содержание учебного материала:	THE REPORT OF THE PARTY OF THE	
	Техника игры. Стойка волейболиста: низкая, средняя, высокая. Перемещение приставными		
	шагами вправо, впево, вперед, назад, выпады в различных направлениях.		
The grant of the control of the cont	Владение мячом: прием и передача мяча сверху в различных направлениях на месте и в	The second services of the second second services of the second serv	estimate enace
in the state of th	движении. Прием и передача снизу. Отбивание мяча кулаком у верхнего края сетки, прием мяча		and the state of t
t administration is great equal equation and the content of the co	снизу от сетки. Передача мяча назад, передача в прыжке, передача одной рукой снизу.		entre des introductions in
annya mandahari. Na ara-mandahari da Sanahari da Mandahari da Mandahar	:Ознакомление: с: элементами: техники: в нападении: разбег, толчок, выпрыгивание, удар, толчок		
odovine – 1800. nem rok, šažu karium – 1990. nej alialiai šaži životarski. Poje proprio 1860. nije propodujem čišnih nasovejih divoj. 25. – 1990.			
અફાદ રૂપા અર્જ્ય અને કાર્યક કરાયું હતા. જ્યારા મામલા સાથે કાર્યક કરાયું હતા.	-по мячу. Нападающий удар: прямой, боковой, по ходу полета мяча (из зон 4 и 2, а также совторой линии).		
di Parana Maria di Parana di Maria di Parana di Pa	Подачин нижняя прямая и боковая, верхняя прямая и боковая. Ознакомпение с подачей в		
	прыжке. Выбор места игроком для получения мяча.		
thus to those	Практические занятия:	. <u> </u>	3
	28. Выполнение перемещений приставными шагами вправо, влево, вперед, назад, выпады в		
	различных направлениях.	= 4 c = 2 = 0	ga magazan kapan permengang iga 1936 ng magazan kapan magazan 1992, sa
	29. Отработка приема мяча снизу, сверху.	- 5 c 4	
	30 Фтработка одиночного и группового блокирования, игра после блока, страховка блока	6 c6	
· .	31. Отработка техники владения мячом	7 c4.	
the second second second second	32. Выполнение элементов техники нападения	8 c. – 2	
	33. Выполнение подач	. 14 january 2004 - 15 january 2004	g franzer rhagiane (n. 1911) inneren
	34. Отработка нападающего удара в парах	on the second section will be	
	35. Отработка различных вариантов схем защиты, нападения в двухсторонней игре.	and the second second second second	medagata gata a taba
	Самостоятельная работа обучающихся:	24	21 2 1 22 2
	Индивидуальные занятия в спортивных секциях	3 c. = 6	
	Выполнение комплексов упражнений и заданий, направленных на подготовку к сдаче норм		
	ΒΦCΚ ΓΤΟ	5 c. – 4	
		6 c. – 6	
		7 - c = 4	
		8c = 2	110
			a see to a great transfer of the second seco
	Консультации	6 c 1	
		. U C 1	
		CASC CONTROL TO CONTROL AND	a uko hadisan ji jaranga atau atau aran mada sa da

1. Техника пгры: стойки и перемешения игрока, удары по неподвижноку и катящемуся мячу, остановии катящегося мяча, въдение мяча, въбивание и отбор мяча, игра врепаря. 2. Тактические действия в нападелии и защите: впанвидуальные тектические действия игрока с мячом и без мяча, групновые езавимодействия игроков без сопротивления и с сотретивлением, варианты тактических систем в нападелии и защите: Практические винятия: 36. Выполнение перемещений игрока, ударов по неподвижному и катящемуся мячу, 3 с. 4 остановок катящегося мяча, въдение мяча, выбивания и отбора мяча. 37. Отработка ударов по мячу головой. в прыжке, без прыжка 38. Отработка тактического поведения в нападелии и защите 40. Стработка тактического поведения в нападелии и защите 41. Отработка передам мяча в квадрате 41. Отработка передам мяча в квадрате 42. Отработка мидвидуальных действий игрока: обводка, финты 43. Совердвенствование различных сектиях игрока: обводка, финты 42. Стработка комациях действий гырока: обводка, финты 43. Совердвенствование различных сектиях нападения и защиты Самостоительная работа обучающихея: Вымощение комплексов упражнений и заданий, направленных на подготовку и слаче норм 4 с. 2 ВФСК ГТО Консультация Сомержание учебного материала: Удары: подставки, удары без вращения мяча, толчок, откидка, срезка Слособы держания-режетки: жестий хват, мякий хват. Вертикальная хватка или хватка «пером» Гемия 2.6. Настольный тенние Сомержание учебного материала: Удары: подставки, удары без вращения мяча, толчок, откидка, срезка Слособы держания-режетки: жестий хват, мякий хват. Вертикальная хватка или хватка «пером» Гемина втры-фезицевами. Основные тактические верианты. Правила игры. Практические занятия: 40. Отрабочка основных стоек теннисистов, тренировка дларов 40. Отрабочка основных стоек теннисистов, тренировка ударов 40. Отрабочка основных стоек теннисистов, тренировка ударов	Гема 2.5. Футбол		47	
мячу, остановки катящегося мяча, выбявание и отбор мята, игра вратаря.		Содержание учебного материала:	1	1
мячу, остановки катяцегоса мяча, выбление мача, выбление и отбор мача, игра вратаря. 2. Тактические действия в нападении и защите: индивидуальные тактические действия игрокае с мячом и без мяча, трупповые взаимодействия игроков без сопрогивления и с сопрогивлением, варканты тактических систем в нападении и защите Практические занятия: 36. Выполнение перемещений игрока, ударов по неподвижному и катящемуся мячу, остановок катящегося мяча, ведение мяча, выбивания и отбора мяча. 37. Отработка ударов по мячу половой, в прыжке, без прыжке 38. Отработка ударов по мячу половой, в прыжке, без прыжке 38. Отработка ударов по мячу половой, в прыжке, без прыжке 39. Выполнение ударов по мячу ногой в ворота с одиннадиати метров. 40. Отработка передая мяча в квадрате 41. Отработка передая мяча в квадрате 42. Отработка индивизуальных действий; быстрый прорыв, позиционное нападение. 43. Совериленствование различных систем нападения и защить Самостоятельная работа обучающихся: 22. Мядимизуальные занития в спортивных систем нападения и защить Самостоятельная работа обучающихся: 22. Мядимизуальные занития в спортивных систем нападения и защить Самостоятельная работа обучающихся: 22. Мядимизуальные занития в спортивных систем нападения и защить Самостоятельная работа обучающихся: 22. Мядимизуальные занития в спортивных систем нападения и защить Самостоятельная работа обучающихся: 22. Мядимизуальные занития в спортивных систем нападения и защить 22. Мядимизуальные занития в спортивных систем нападения и защить 22. Мядимизуальные занития в спортивных систем нападения и защить 22. Мядимизуальные занития в спортивных систем нападения и защить 22. Отработка передам. Спортивном нападения и защить 33. с. 4 36. с. 4 36. с. 4 37. с. 4 38. Отработка передам. 39. с. 4 30. с. 4 30. с. 4 30. с. 4 30. с. 6 с. 6 70. с. 4 80. с. 6 с. 6 70			1	1
игрока с мячом и без мяча, групновые взаимодействия игроков без сопротивления и с сопротивлением, варианты тактических систем в нападении и защите Практические занятия:		мячу, остановки катящегося мяча, ведение мяча, выбивание и отбор мяча, игра вратаря.	1	
Сопротивлением, варианты тактических систем в иападении и защите 24 3 3 6. Выполнение перемещений игрока, ударов по неподвижному и катящемуся мячу, 3 с 4 остановок катящегося мяча, ведение мяча, выбивания и отбора мяча. 5 с 4 3 3. Отработка ударов по мячу половой, в прыжке, без прыжка 5 с 4 3 3. Отработка зактического поведения в нападении и защите. 6 с. 6 7 - 4 4 40. Отработка передач мяча в квадрате 8 с 4 4 40. Отработка передач мяча в квадрате 8 с 4 4 40. Отработка жидивидуальных действий игрока: обводка, финты 42. Отработка жидивидуальных действий быстрый прорыя, позиционное нападение. 43. Совериленствование различных систем нападения и защиты Самостоятельная работа обучающихся: 22 Индивидуальные запятия в спортивных секциях 2 2 Индивидуальные запятия в спортивных секциях 3 с 4 8 - 2 8 - 4 8 - 2 8 - 4 8 - 2 8 - 4 8 - 2 8 - 4 8 - 2 8 - 4			1	1
Практические занятия: 36. Выполнение перемещений игрока, ударов по неподвижному и катящемуся мячу, 3 с 4 с 2 с 37. Отработка ударов по мячу головой, в прыжке, без прыжка			1	1
36. Выполнение перемещений игрока, ударов по веподвижному и катящемуся мячу, остановок китишегося мяча, ведение мяча, выбивания и отбора мяча. 4 с 2 37. Отработка ударов по мячу половов в прыжке, без прыжка 5 с 4 38. Отработка тактического поведения в нападения и зещите 6 с. 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6			1	
остановок катящегося мяча, ведение мяча, выбивания и отбора мяча. 37. Отработка ударов по мячу головой, в прыжке, без прыжка 38. Отработка тактяческого поведения в нападении и защите. 39. Выполвение ударов по мячу ногой в ворота с одиннаднати метров. 70. 4 40. Отработка передач мяча в квалрате 41. Отработка передач мяча в квалрате 42. Отработка индивидуальных действий игрока: обводка, финты 42. Отработка момандных действий обыстрый прорыв, позиционное нападение. 43. Совершенствование различных систем нападения и защяты Самостоятельная работа обучающихся: 22. Индиянидуальные запятия в спортивных секциях Выдожнение компляексов, упражнений и заданий, паправленных на подготовку к сдаче норм 4 с - 2 ВФСК ГТО 502 606 7 с4 8 с1 Копсультации 8 с1 Копсультации 8 с1 Содержание учебного материала: Удары: подставки, удары без врашения мяча, толчок, откыдка, срезка Способы держания учебного материала: Удары: подставки, удары без врашения мяча, толчок, откыдка, срезка Способы держания учебного материала: Удары: подставки, удары без врашения мяча, толчок, откыдка, срезка Способы держания учебного материала: Удары: подставки, удары без врашения мяча, толчок, откыдка, срезка Способы держания учебного материала: Удары: подставки, удары без врашения мяча, толчок, откыдка, срезка Способы держания учебного материала: Удары: подставки, удары без врашения мяча, толчок, откыдка, срезка Способы держания учебного материала: Удары: подставки, удары без врашения мяча, толчок, откыдка, срезка Способы держания учебного материала: Удары: подставки, удары без врашения мяча, толчок, откыдка, срезка Способы держания учебного материала: Удары: подставки, удары без врашения мяча, толчок, откыдка, срезка Способы держания учебного материала: Удары: подставки, удары без врашения мяча, толчок, откыдка, срезка Способы держания учебного материала: Удары: подставки, удары без врашения мяча, толчок, откыдка, срезка Способы держания учебного материала: Удары: подставки, удары без врашения мяч			1	3
остановок катящегося мяча, ведение мяча, выбивания и отбора мяча. 37. Отработка унаров по мячу головой. в прыжке, без прыжка 38. Отработка тактического поведения в нападении и заците 40. Отработка передач мяча в квадрате 41. Отработка передач мяча в квадрате 42. Отработка пидивидуальных действий игрока: обводка, финты 42. Отработка индивидуальных действий прорыя, позиционное пападение 43. Совершенствование различных систем нападения и защиты Самостоятельная работа обучающихся: Индивидуальные занятия в спортияных секциях Выповнение комплексов упражнений и заданий, направленных на подготовку к сдаче ворм 4 с 2 ВФСК ГТО Консультации Консультации Консультации Содержание учебного материала: Удары: подставки, удары без вращения мяча, толчок, откидка, срезка Способы держания-врекени: жесткий хват, мягкий хват. Вертикальная хватка или хватка иперомо Техника игрыг-йсходная (при подаче) стойка теннисиста, техника перемещений близко у стола в средней зове. Перемещение игрохов при сочетании ударов справа и слева. Техника игры с разпыми партнерами. Основные тактические верианты. Правила игры. Практические занития: 4 с 2 37. С 4 38. С 4 39. Настольный теннос Содержания-веремещение игрохов при сочетании ударов справа и слева. Техника игры с разпыми партнерами. Основные тактические верианты. Правила игры. Практические занития: 4 с 2 37. С 4 38 1 38 1 39. Настольный теннос		36. Выполнение перемещений игрока, ударов по неподвижному и катящемуся мячу,	3 c4	1
38. Отработка тактического поведения в нападении и защите 39. Выполнение ударов по мячу ногой в ворота с одиннадиати метров. 40. Отработка передач мяча в квадрате 41. Отработка нередач мяча в квадрате 42. Отработка командных действий игрока: обводка, финты 42. Отработка командных действий обыстрый прорыв, позиционное нападение. 43. Совершенствование различных систем нападения и защиты Самостоятельная работа обучающихся: Индивидуальные занятия в спортивных секциях Выполнение комплексов упражнений и заданий, цаправленных на подготовку к сдаче норм 4 с. − 2 ВФСК ГТО 5 с. − 2 6 с. − 6 7 с. − 4 8 с. − 1 Консультация Консультация Содержание учебного материала: Удары: подставки, удары без врашения мяча, толчок, откидка, срезка Способы держания вексткий хват, мягкий хват. Вертикальная хватка или хватка «пером» Техника игры: 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. Практические занятия: 44 с. − 1.			4 c2	
38. Отработка тактического поведения в нападении и защите 39. Выполнение ударов по мячу ногой в ворота с одиннадиати метров. 40. Отработка передач мяча в квадрате 41. Отработка передач мяча в квадрате 42. Отработка командных действий игрока: обводка, финты 42. Отработка командных действий быстрый прорыв, позиционное нападение. 43. Совериленствование различных систем нападения и защиты Самостоятельная работа обучающихся: Индивидуальные занятия в спортивных секциях Индивидуальные занятия в спортивных секциях Выполнение комплексов упражнений и заданий, паправленных на подготовку к сдаче норм 4 с 2 ВФСК ГТО 5 с 2 6 с 6 7 с 4 8 с 1 Консультация Консультация Содержание учебного материала: Удары: полставки, удары без врашения мяча, толчок, откидка, срезка Слособы держания вражетки: жесткий хват, мягкий хват. Вертикальная хватка или хватка «пером» Техника игры: 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. Практические занятия: 44. Отработка основных стоек теннисистов, тренировка ударов 4 с 1.	····	37. Отработка ударов по мячу головой, в прыжке, без прыжка	5 c4	en e
39. Выпольсние ударов по мячу ногой в ворота с одиннадцати метров. 7 c 4 40. Отработка передач мяча в квадрате 8 c 4 41. Отработка недивилуальных действий игрока: обводка, финты 42. Отработка момандных действий игрока: обводка, финты 42. Отработка момандных действий: быстрый прорыв, позиционное нападение. 43. Совершенствование различных систем нападения и защиты 22 Индивидуальные занятия в спортивных секциях 3 c 4 8 8 c 4 8 8 c 2 8 8 c 2 8 8 c 2 8 8 c 4 8 8 c 2 8 8 c 4 8 8 c 4 8 8 c 4 8 8 c 4 8 8 c 4 8 8 c 4 8 8 c 4 8 8 c 4 8 8 6 8 8 8 8 8 8 8	en language and the second of		-6 c - 6	In a state of which is great that the state of the state
40. Отработка передач мяча в квадрате 41: Отработка индивидуальных действий игрока: обводка, финты 42: Отработка командных действий: быстрый прорыв, позиционное нападение. 43: Совершенствование различных систем нападения и защиты Самостоятельная работа обучающихся: Ондивидуальные занятия в спортивных секциях Выполнение комплексов упражнений и заданий, даправленных на подготовку к сдаче норм. 4 с 2 ВФСК ГТО Консультации Консультации Консультации Консультации Содержание учебного материала: Удары: подставки, удары без вращения мяча, толчок, откидка, срезка Способы держания» ракетки: жесткий хват, мягкий хват. Вертикальная хватка или хватка «пером» Техника игры: 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. Практические занятия: 44. Отработка основных стоек теннисистов, гренировка ударов 4 с 1			1 7.e 4	
41. Отработка индивидуальных действий игрока: обводка, финты 42. Отработка командных действий: быстрый прорыв. поэициопное нападение. 43. Совершенствование различных систем нападения и защиты Самостоятельная работа обучающихся: Индивидуальные занятия в спортивных секциях Выполнецие комплексов упражнений и заданий, паправленных на подготовку к сдаче норм 4 с. − 2 ВФСК ГТО Консультации Консультации Консультации Консультации Содержание учебного материала: Удары: подставки, удары без вращения мяча, толчок, откидка, срезка Способы держания зракетки: жесткий хват, мягкий хват. Вертикальная хватка или хватка «пером» Техника игры. Исходная: (при подаче) стойка теннисиста, техника перемещений близко у стола в средней зопе. Перемещение игроков при сочетании ударов справа и слева. Техника игры с разными партнерами. Основные тактические варианты. Правила игры. Практические занятия: 44. Отработка основиых стоек теннисистов, тренировка ударов 4 с. − 1	en e		8 c4	And the state of t
42. Отработка командных действий: быстрый прорыв, позиционное нападение — 43. Совершенствование различных систем нападения и защиты Самостоятельная работа обучающихся: Индинидуальные занятия в спортивных секциях Выдолнение комплексов упражнений и заданий, направленных на подготовку к сдаче норм 4 с 2 ВФСК ГТО Консультации Консультации Консультации Содержание учебного материала: Удары: подставки, удары без вращения мяча, толчок, откидка, срезка Способы держания ракотки: жесткий хват, мягкий хват. Вертикальная хватка или хватка «пером» Техника игры. 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. Практические занятия: 44. Отработка основных стоек теннисистов, тренировка ударов 4 с 1.				
43: Соверіленствование различных систем нападения и защиты Самостоятельная работа обучающихся: Индивидуальные занятия в спортивных секциях Выполнение комплексов упражнений и заданий, направленных на подготовку к сдаче норм 4 с. − 2 ВФСК ГТО Консультации Консул				Kirik Hoperan I
Самостоятельная работа обучающихся: 22: Индивидуальные занятия в спортивных секциях 3 c. − 4 Выполнение комплексов упражнений и заланий, направленных на подготовку к сдаче норм 4 c. − 2 ВФСК ГТО 5 c. − 2 6 c. − 6 2 c. − 4 8 c. − 4 8 c. − 4 Teма 2.6. Hacroльный тецнис Coдержание учебного материала: Удары: подставки, удары без вращения мяча, толчок, откидка, срезка Способы держания удары без вращения мяча, толчок, откидка, срезка Способы держания удары без вращения мяча, толчок, откидка, срезка Способы держания удары без вращения мяча, толчок, откидка перемещений близко у стола в средней зоне. Перемещение игроков при сочетании ударов справа и слева. Техника игры сразными партнерами. Основные тактические варианты. Правила игры. Практические занятия: 16 3 44. Отработка основных стоек теннисистов, тренировка ударов 4 c. − 1.			<u> </u>	1
Индивидуальные занятия в спортивных секциях 3 c. − 4 Выжолнение комплексов упражнений и заданий, направленных на подготовку к сдаче норм 4 c. − 2 ВФСК ГТО 5 c. − 2 6 c. − 6 7 c. − 4 8 c. − 4 Консультации 8 c. − 1 Тема 2.6. Настольный тенние Содержание учебного материала: Удары: подставки, удары без вращения мяча, толчок, откидка, срезка Способы держания ражетки: жесткий хват, мягкий хват. Вертикальная хватка или хватка кпером» Техника игры. Исходная: (при-подаче) стойка теннисиста, техника перемещений близко у стола в средней зоне. Перемещение игроков при сочетании ударов справа и слева. Техника игры сразными партнерами. Основные тактические варианты. Правила игры. Практические занятия: 16. 3 44. Отработка основных стоек теннисистов, тренировка ударов 4 c 1	an an an ta ka asawa. I sa ka a a an a		22	
Выполиение комплексов упражнений и заданий, направленных на подготовку к сдаче норм 4 с. − 2 5 c. − 2 6 c. − 6 − 7 c. − 4 − 8 c. − − − − − − − − − − − − − − − − − −	The section of the se	The state of the s	$\frac{1}{3}$ $\frac{1}{6}$ $\frac{1}{4}$	
ВФСК ГТО 5			1	(**
Консультации 8 с 1 Тема 2.6. Настольный теннис Содержание учебного материала: Удары: подставки, удары без вращения мяча, толчок, откидка, срезка Слособы держания ражетки: жесткий хват, мягкий хват. Вертикальная хватка или хватка «пером» Техника игры. 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. Практические занятия: 44. Отработка основных стоек теннисистов, тренировка ударов 4 с 1	The state of the s		l""	
7 с4 8 с4 Консультации В с 1 Тема 2.6. Настольный тенние Содержание учебного материала: Удары: подставки, удары без вращения мяча, толчок, откидка, срезка Слособы держания ражетки: жесткий хват, мягкий хват. Вертикальная хватка или хватка «пером» Техника игры: 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. Практические занятия: 44. Отработка основных стоек теннисистов, тренировка ударов 4 с 1				
Консультации 8 с 4 Тема 2.6. Настольный теннис Содержание учебного материала: Удары: подставки, удары без вращения мяча, толчок, откидка, срезка Слособы держания ражетки: жесткий хват, мягкий хват. Вертикальная хватка или хватка «пером» Техника игры: 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. Практические занятия: 44. Отработка основных стоек теннисистов, тренировка ударов			1 9000 000 000 000 000 1	
Консультации 8 с 1 Тема 2.6. Настольный тенние Изастольный тенние Содержание учебного материала:			1 1	The second secon
Консультации 8 с 1 Тема 2.6. Настольный теннис Настольный теннис Содержание учебного материала: Удары: подставки, удары без вращения мяча, толчок, откидка, срезка Способы держания ражетки: жесткий хват, мягкий хват. Вертикальная хватка или хватка «пером» Техника игры: 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. Практические занятия: 16 3 44. Отработка основных стоек теннисистов, тренировка ударов 4.с1			The state of the s	manuscript and analysis of
Тема 2.6. 30 Настольный теннис Содержание учебного материала: Удары: подставки, удары без вращения мяча, толчок, откидка, срезка Слособы держания ражетки: жесткий хват, мягкий хват. Вертикальная хватка или хватка «пером» Техника игры: 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. Практические занятия: 16 3 44. Отработка основных стоек теннисистов, тренировка ударов 4 c 1	THE RESERVE OF THE PERSON NAMED IN COLUMN TWO IS NOT THE PERSON NAMED IN COLUMN TWO IS NAME	Консультании	8.c1	200 400 400 400 400 400 400 400 400 400
Настольный теннис Содержание учебного материала: Удары: подставки, удары без вращения мяча, толчок, откидка, срезка Способы держания ракетки: жесткий хват, мягкий хват. Вертикальная хватка или хватка «пером» Техника игры. 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. Практические занятия: 16 3 44. Отработка основных стоек теннисистов, тренировка ударов 4 с 1	Темя 2.6.		 	Secretary and the second secon
Удары: подставки, удары без вращения мяча, толчок, откидка, срезка Способы держания ражетки: жесткий хват, мягкий хват. Вертикальная хватка или хватка «пером» Техника игры: Исходная (при нодаче) 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. Практические занятия: 16 3 44. Отработка основных стоек теннисистов, тренировка ударов	Annual Control of the	Содоручанно уперного материала.		
Способы держания ракетки: жесткий хват, мягкий хват. Вертикальная хватка или хватка «пером» Техника игры. 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. Практические занятия: 44. Отработка основных стоек теннисистов, тренировка ударов 4 с 1	IIAVI OVEDILOZE P VONNEZ		The managemental task	American Colonia Company
«пером» Техника игры. 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. Практические занятия: 44. Отработка основных стоек теннисистов, тренировка ударов 4 с1			12. 10. 10. 10. 10. 10. 10. 10. 10. 10. 10	Company to the state of
Техника игры. 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. Практические занятия: 44. Отработка основных стоек теннисистов, тренировка ударов 16 3	THE STATE OF THE PROPERTY OF THE THE SECOND PROPERTY OF THE SECOND P	" "	Lancare species of the state of	Control Area Control
средней зоне. Перемещение игроков при сочетании ударов справа и слева. Техника игры с разными партнерами. Основные тактические варианты, Правила игры. Практические занятия: 44. Отработка основных стоек теннисистов, тренировка ударов 4 с 1			Contract virginia	<u> </u>
разными партнерами. Основные тактические варианты, Правила игры. Практические занятия: 44. Отработка основных стоек теннисистов, тренировка ударов 4.с 1			(a)	<u> </u>
Практические занятия: 16 3 44. Отработка основных стоек теннисистов, тренировка ударов 4 c 1			[1
44. Отработка основных стоек теннисистов, тренировка ударов 4.с1			16	7
	CONTRACT TO A CO	i i i i i i i i i i i i i i i i i i i	10	
THE PARTY THE PARTY THE PARTY THE PARTY THE PARTY PARTY PARTY THE PARTY			4.c1	1-10-1
то, говитолителия упражителия с мячом и раксткой на количество повторения в одной серии турова до с 2 т		45. Выполнение упражнений с мячом и раксткой на количество повторений в одной еерии	1 5 C Z 1	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1

	46. Выполнение ударов накатом справа и слева	7 c. – 4	
	47. Выполнение сочетания ударов, имитации ударов справа и слева	8 c. – 8	
	48. Имитация перемещений с выполнением ударов	00.	
	49. Совершенствование перемещений игроков в сочетании с ударом справа, слева в игре из	!	
	одной, двух, трех партий		
	50. Выполнение различных игровых приемов с разными партнерами в игре		
	Самостоятельная работа обучающихся:	14	
	Индивидуальные занятия в спортивных секциях	6 c. – 3	
	Выполнение комплексов упражнений и заданий, направленных на подготовку к сдаче норм	5 c – 2	
	ВФСК ГТО	7.c. – 3	and the second of the second o
D. W. L.		8 c - 6	12 - 12 - 12 - 12 - 12 - 12 - 12 - 12 -
Тема 2.7. Лыжная		34	
подготовка	Содержание учебного материала:	Town	
The second secon	Специальные и подводящие упражнения: имитация отдельных поз и элементов техники: стойка,	The state of the s	AND THE RESERVE AND THE PROPERTY OF THE PROPER
The state of the s	посадка; работа рук, ног, отталкивание ногой, перенос тела с ноги на ногу, одновременное		gla papitul via Nediki ki nemerak mis 1916 fi
3.5.3.5.1.5.4.1.5.5.5.5.5.5.5.5.5.5.5.5.5.5.5	скольжение: понятие «прокат»: и «перекат»; имитация лыжных ходов и переходов с одного хода		
	на другой, на месте и в движении	las anguain de reaces en el como l en en en en el contrata parte de la como la	
The second secon	Строевые приемы с лыжами и на лыжах Повороты на лыжах на месте: переступанием, махом;		Control of the contro
	прыжком. Техника передвижения на пыжах: переменный двухшажный ход, одновременный		and the second of the second o
	бесшажный, одновременный двухшажный ход. Переход с одновременных ходов к		
The first of the control of the cont	попеременным и обратно. Выбор способов передвижения в зависимости от рельефа местности,	<u></u>	
10 4 4 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	условий скольжения		
ر المراد و المراد المراد و الم			
	«лесенкой»		
Contracting the second	Техника спусков: основная стойка, высокая стойка, низкая стойка. Преодоление неровностей,	La compresso de Co	A companies and the companies of the com
	препятствий	and the second	Company of the Compan
The country of the man had been been able to the country of the co	Тежника: торможений: «плугом», «упором», боковым соскальзыванием», «упором на одну и две	and the second s	A STANDARD S
	палки»		1994 (1994) 1994 (1994)
and the Committee of th	Техника поворотов: переступанием, «упором», «плугом». Преодоление препятствий	The second secon	1 - 2 - 1 - 2 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 -
age and age was of Partial Barrows of the specific age of the specific and the specific age of the specific age.	перелезанием, перешагиванием		
	Практические занятия:	16	3
And a second of the first transfer of the second of the se	51. Выполнение строевых приемов с лыжами и на лыжах	$-4 \cdot c = 16$	Parameter Services (Section 1997)
12 2.702 (0.00 m) 12 2.00 1 2.00 1 2.00 1 2.00 1	52. Выполнение имитации отдельных поз: стойка, посадка, работа рук, ног.	. I see the second seco	
* Programme and the second sec	53. Отработка техники попеременных ходов	militaria e militari il fine della comi	As the contract of the second
Berger of the second			
• •	55. Отработка техники конькового хода	Top to estimate the property of the second o	The second secon
	56. Выполнение на лыжах техники спусков		Andreas areas are as yet as a second of the
and the second of the second o		Section 2 to the second part of the second section and the second	The state of the s
en en la compactiva que esta que en un acompanya del 1900 de la compactiva de esta de esta de esta de esta del	The property of the state of the property of the property of the state		

57. Выполнение на лыжах техники торможений		
58. Выполнение на лыжах техники поворотов		
59. Отработка преодолений неровностей, препятствий		
60. Передвижение по трассе с применением различных ходов, поворотов, подъемов, спусков, торможений.		
61. Сдача контрольных нормативов: гонки на время: юноши – 5 км, девушки – 3 км.		
Самостоятельная работа обучающихся:	16	
Индивидуальные занятия в спортивных секциях	4 c. – 16	
Выполнение комплексов упражнений и заданий, направленных на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО		
Консультации	2	
	3 e - 1	
Beero	H. H. Carl France	Many waves as had to dispute the court of proof of the age of the court of the cour

and the second s

and the later of the later of the second of the second of the later of

The state of the s

and the control of th

3. Условия реализации учебной дисциплины «Физическая культура»

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, зала аэробики или тренажерного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары); оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы; скакалки, гимнастические коврики. фитболы); гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания: оборудование, необходимое для реализации части по профессиональноприкладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом: лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками; учебно – тренировочные лыжни трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности; лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т. п.).

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет — ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/469681

Дополнительные источники:

- 1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. 3-е изд., испр. Москва : Издательство Юрайт, 2021. 493 с. (Профессиональное образование). ISBN 978-5-534-02309-1. Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. URL: https://urait.ru/bcode/471143
- 2. 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 : Издательство Юрайт, 2021. 599 с. (Профессиональное образование). ISBN 978-5-534-13554-1. Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. URL: https://urait.ru/bcode/475342

Интернет-ресурсы

Интернет ресурсы:

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

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура»

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)

- В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:
- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Должен уметь:

- использовать физкультурно оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
- выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.

Direkter ar

机压制 10 平

ALC OF WEIGHT

6006

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения

Формы контроля обучения:

- практические задания по работе с информацией,
- домашние задания проблемного характера,
- ведение календаря самонаблюдения,
- зачет,
- дифференцированный зачет.

Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием ценесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.

Методы оценки результатов:

- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;
- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;
- тестирование в контрольных точках.

Легкая атлетика: оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; оценка самостоятельного проведения студентом занятия фрагмента решением задачи ПО развитию физического средствами качества легкой атлетики.

Спортивные игры: оценка базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо. удары по воротам, подачи, передачи. жонглирование); оценка технико тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм: оценка выполнения студентами функций оценка судьи; самостоятельного проведения студентом. фрагмента киткнве решением задачи развитию физического качества средствами спортивных игр.

Атлетическая гимнастика: оценка техники выполнения упражнений на тренажерах, комплексов упражнений с отягощением, с самоотягощениями: самостоятельное проведение фрагмента занятия.

Пыжная подготовка: оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.

Оценку уровня развития физических качеств' занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. Для этого организуется тестирование в контрольных точках: на входе начало учебного года, семестра; на выходе — в конце учебного года семестра, изучения темы программы.

Рецензия

На рабочую программу дисциплины «Физическая культура».

Содержание рабочей программы соответствует (для среднего(полного) общего образования) требованиям Государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования, руководящих документов и примерной программе дисциплины. Занятия Физической культуры проводятся в средних профессиональных учебных заведениях как важнейший компонент целостности развития личности в современных условиях. Являясь важной частью общей культуры, сохранения жизни и здоровья личности, профессиональной подготовки студентов за весь период обучения, курс «Физическая культура» входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через совокупность и гармонию физических и духовных сил.

Рабочая программа «Физическая культура» реализует Государственные требования к минимуму содержания и уровню подготовки выпускников филиала.

Программа содержит пояснительную записку, в которой раскрывается назначение и суть предмета в системе подготовки специалистов, образовательная и воспитательная Задачи, даются рекомендации по использованию различных форм и методов обучения.

Программа состоит из двух частей: теоретическая — материал имеет валеологическую и профессиональную направленность и практическую — предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

В программе проводится тематический план, который раскрывает структуру учебного предмета, время, отведенное на изучение каждого раздела плана, соотношение теоретической и практической подготовки по предмету в часа.

Основная часть программы – практическая часть, учебно-тренировочные занятия, которые содействуют развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма, укреплению здоровья обучающихся. А также предупреждению и профилактике профессиональных заболеваний.

В программе соблюдена последовательность изучения учебного материала, не нарушена логика изложения дисциплины.

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» соответствует заложенным в ней принципам, формам, методам обучения и воспитания специалистов среднего профессионального образования.

29.06.21 (42)

Рецензия

На рабочую программу дисциплины «Физическая культура».

Содержание рабочей программы соответствует (для среднего (полного) общего образования) требованиям Государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования, руководящих документов и примерной программе дисциплины. Занятия Физической культуры проводятся в средних профессиональных учебных заведениях как важнейший компонент целостности развития личности в современных условиях. Являясь важной частью общей культуры, сохранения жизни и здоровья личности, профессиональной подготовки студентов за весь период обучения, курс «Физическая культура» входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через совокупность и гармонию физических и духовных сил.

Рабочая программа «Физическая культура» реализует Государственные требования к минимуму содержания и уровню подготовки выпускников филиала.

Программа содержит пояснительную записку, в которой раскрывается назначение и суть предмета в системе подготовки специалистов, образовательная и воспитательная Задачи, даются рекомендации по использованию различных форм и методов обучения.

Программа состоит из двух частей: теоретическая — материал имеет валеологическую и профессиональную направленность и практическую — предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

В программе проводится тематический план, который раскрывает структуру учебного предмета, время, отведенное на изучение каждого раздела плана, соотношение теоретической и практической подготовки по предмету в часа.

Основная часть программы – практическая часть, учебно-тренировочные занятия, которые содействуют развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма, укреплению здоровья обучающихся. А также предупреждению и профилактике профессиональных заболеваний.

В программе соблюдена последовательность изучения учебного материала, не нарушена логика изложения дисциплины.

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» соответствует заложенным в ней принципам, формам, методам обучения и воспитания специалистов среднего профессионального образования.

Penensent: M. Mannaux - upensdebasea baemer a 29.0620212 (1/4)

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНОСИМЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ

Номер изменений	Дата внесения изменений	Перечень и содержание откорректированных разделов рабочей программы	ФИО и подпись лица, внесшего изменения
		·	
•			