

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Шебзухова Татьяна Александровна  
Должность: Директор Пятигорского института (филиал) Северо-Кавказского  
федерального университета  
Дата подписания: 10.06.2024 13:47:26  
Уникальный программный ключ:  
d74ce93cd40e39275c3ba2f58486412a1c8ef96f

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего  
образования  
«Северо-Кавказский федеральный университет»  
Пятигорский институт (филиал) СКФУ  
Колледж Пятигорского института (филиал) СКФУ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Пятигорского института (филиал)  
СКФУ  
Т.А. Шебзухова

Рабочая программа учебной дисциплины  
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

индекс и наименование учебной дисциплины, согласно учебного плана

|                |                              |                            |
|----------------|------------------------------|----------------------------|
| Специальность  | 43.02.16                     | Туризм и гостеприимство    |
|                | код                          | наименование специальности |
| Форма обучения | очная                        |                            |
|                | очная, заочная, очно-заочная |                            |

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 43.02.16 «Туризм и гостеприимство» и примерной основной образовательной программы СПО, с учетом направленности на удовлетворение потребностей регионального рынка труда и работодателей.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана:

1. Черникова С.О., преподаватель колледжа Пятигорского института (филиал) СКФУ

---

фамилия, имя ,отчество, ученая степень, ученое звание, место работы преподавателя

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

(наименование дисциплины)

### 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 43.02.16 «Туризм и гостеприимство»

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| Код ПК, ОК | Умения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Знания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 08      | <ul style="list-style-type: none"><li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li><li>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li><li>- использовать на практике методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>- современные технологии и способы поддержания здоровья и здорового образа жизни;</li><li>- методы и способы сохранения и укрепления здоровья в профессиональной жизни с помощью физических упражнений, гигиенических и природных факторов</li></ul> |

## 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                                                       | 112           |
| в т.ч. в форме практической подготовки                                                                   | 112           |
| в т.ч.:                                                                                                  |               |
| Промежуточная аттестация в форме зачета в 3-5 семестрах, в форме дифференцированного зачета в 6 семестре | -             |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем                                              | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, прикладной модуль (если предусмотрены)                                                                                                                                                           | Объем, акад. ч | Коды компетенций |
|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------|
| <b>Раздел 1. Гимнастика. Легкая атлетика</b>                             |                                                                                                                                                                                                                                                                     | 50             | ОК 8             |
| Тема 1. Техника безопасности на занятиях по гимнастике и легкой атлетике | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                | -              |                  |
|                                                                          | <b>в том числе:</b>                                                                                                                                                                                                                                                 | -              |                  |
|                                                                          | лабораторная работа                                                                                                                                                                                                                                                 | -              |                  |
|                                                                          | практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                | 2              |                  |
|                                                                          | Практическое занятие № 1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Медленный бег. ОРУ. СБУ. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег 60 м. Чередование ходьбы и бега. ОФП: приседания на двух ногах, отжимания в упоре лежа. Подвижные игры | -              |                  |
|                                                                          | контрольные работы                                                                                                                                                                                                                                                  | -              |                  |
|                                                                          | самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                                                  | -              |                  |
|                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |                  |
| Тема 2. Техника низкого и высокого старта в легкой атлетике              | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                | -              | ОК 8             |
|                                                                          | <b>в том числе:</b>                                                                                                                                                                                                                                                 | -              |                  |
|                                                                          | лабораторная работа                                                                                                                                                                                                                                                 | -              |                  |
|                                                                          | практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                | 2              |                  |
|                                                                          | Практическое занятие № 2. ОРУ. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег 60 м. Чередование ходьбы и бега. Подвижные игры                                                                                                                               | -              |                  |
|                                                                          | контрольные работы                                                                                                                                                                                                                                                  | -              |                  |
|                                                                          | самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                                                  | -              |                  |
|                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |                  |
| Тема 3. Техника бега на короткие дистанции                               | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                | -              | ОК 8             |
|                                                                          | <b>в том числе:</b>                                                                                                                                                                                                                                                 | -              |                  |
|                                                                          | лабораторная работа                                                                                                                                                                                                                                                 | -              |                  |
|                                                                          | практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                | 2              |                  |
|                                                                          | Практическое занятие № 3. Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Упражнения на растягивание. Акробатические упражнения. Челночный бег 6×10. Бег 60, 100 м. Игры и эстафеты на развитие выносливости                                                                         | -              |                  |
|                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |                  |

|                                                           |                                                                                                                                                                                                   |   |      |
|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------|
|                                                           | контрольные работы                                                                                                                                                                                | - |      |
|                                                           | самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                | - |      |
| Тема 4. Бег на короткие дистанции на результат            | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                              | - | ОК 8 |
|                                                           | <b>в том числе:</b>                                                                                                                                                                               | - |      |
|                                                           | лабораторная работа                                                                                                                                                                               | - |      |
|                                                           | практические занятия                                                                                                                                                                              | 2 |      |
|                                                           | Практическое занятие № 4. Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Бег на короткие дистанции 60 м, 100 м на результат. Подвижные игры.                                                                      | - |      |
|                                                           | контрольные работы                                                                                                                                                                                | - |      |
|                                                           | самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                | - |      |
|                                                           |                                                                                                                                                                                                   |   |      |
| Тема 5. Техника прыжков в длину с места                   | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                              | - | ОК 8 |
|                                                           | <b>в том числе:</b>                                                                                                                                                                               | - |      |
|                                                           | лабораторная работа                                                                                                                                                                               | - |      |
|                                                           | практические занятия                                                                                                                                                                              | 2 |      |
|                                                           | Практическое занятие № 5. Кроссовый бег – 20 мин. Прыжки в длину с места. Упражнения на растягивание. Игра в настольный теннис                                                                    | - |      |
|                                                           | контрольные работы                                                                                                                                                                                | - |      |
|                                                           | самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                | - |      |
|                                                           |                                                                                                                                                                                                   |   |      |
| Тема 6. Совершенствование техники прыжков в длину с места | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                              | - | ОК 8 |
|                                                           | <b>в том числе:</b>                                                                                                                                                                               | - |      |
|                                                           | лабораторная работа                                                                                                                                                                               | - |      |
|                                                           | практические занятия                                                                                                                                                                              | 2 |      |
|                                                           | Практическое занятие № 6. Медленный бег. ОРУ. СБУ. Чередование ходьбы и бега. ОФП: приседания на двух ногах, отжимания в упоре лежа. Выполнение прыжков в длину с места. Игра в настольный теннис | - |      |
|                                                           | контрольные работы                                                                                                                                                                                | - |      |
|                                                           | самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                | - |      |
|                                                           |                                                                                                                                                                                                   |   |      |
| Тема 7. Техника бега на средние дистанции                 | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                              | - | ОК 8 |
|                                                           | <b>в том числе:</b>                                                                                                                                                                               | - |      |
|                                                           | лабораторная работа                                                                                                                                                                               | - |      |
|                                                           | практические занятия                                                                                                                                                                              | 2 |      |
|                                                           | Практическое занятие № 7. Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Бег на средние дистанции – 500 м (дев.), 1000 м (юн.). Игра в бадминтон.                                                                 | - |      |
|                                                           |                                                                                                                                                                                                   |   |      |

|                                                             |                                                                                                                                                                                                                         |   |      |
|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------|
|                                                             | контрольные работы                                                                                                                                                                                                      | - |      |
|                                                             | самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                      | - |      |
| Тема 8. Совершенствование техники бега на средние дистанции | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                    | - | ОК 8 |
|                                                             | <b>в том числе:</b>                                                                                                                                                                                                     | - |      |
|                                                             | лабораторная работа                                                                                                                                                                                                     | - |      |
|                                                             | практические занятия                                                                                                                                                                                                    | 2 |      |
|                                                             | Практическое занятие № 8. СБУ. Бег в среднем темпе. ОРУ. Тест Куппера – бег за 12 мин (м). Приседание на двух ногах за 1 минуту. Легкоатлетические эстафеты                                                             | - |      |
|                                                             | контрольные работы                                                                                                                                                                                                      | - |      |
|                                                             | самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                      | - |      |
| Тема 9. Техника бега с ускорением                           | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                    |   | ОК 8 |
|                                                             | <b>в том числе:</b>                                                                                                                                                                                                     |   |      |
|                                                             | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                    |   |      |
|                                                             | <b>в том числе:</b>                                                                                                                                                                                                     |   |      |
|                                                             | лабораторная работа                                                                                                                                                                                                     |   |      |
|                                                             | практические занятия                                                                                                                                                                                                    | 2 |      |
|                                                             | Практическое занятие № 9. Медленный бег. ОРУ. Бег на средние дистанции. Игры и эстафеты на развитие выносливости. Игра в бадминтон                                                                                      |   |      |
| Тема 10. Спортивная игра баскетбол                          | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                    | - | ОК 8 |
|                                                             | <b>в том числе:</b>                                                                                                                                                                                                     | - |      |
|                                                             | лабораторная работа                                                                                                                                                                                                     | - |      |
|                                                             | практические занятия                                                                                                                                                                                                    | 2 |      |
|                                                             | Практическое занятие № 10. Правила игры. Предупреждение травматизма. ОРУ. Медленный бег. Силовая круговая тренировка. Обучение технике стоек и перемещений баскетболиста в нападении и защите. Учебная игра в баскетбол | - |      |
|                                                             | контрольные работы                                                                                                                                                                                                      | - |      |
|                                                             | самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                      | - |      |
|                                                             |                                                                                                                                                                                                                         |   |      |
| Тема 11. Техника держания мяча в баскетболе                 | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                    | - | ОК 8 |
|                                                             | <b>в том числе:</b>                                                                                                                                                                                                     | - |      |
|                                                             | лабораторная работа                                                                                                                                                                                                     | - |      |
|                                                             | практические занятия                                                                                                                                                                                                    | 2 |      |
|                                                             | Практическое занятие № 11. Специальная подготовка                                                                                                                                                                       | - |      |

|                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |      |
|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------|
|                                                   | баскетболиста. Обучение ловле и передаче мяча двумя руками и передач мяча с отскоком от пола. Учебная игра в баскетбол.                                                                                                                                                          |   |      |
|                                                   | контрольные работы                                                                                                                                                                                                                                                               | - |      |
|                                                   | самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                                                               | - |      |
| Тема 12. Техника передвижений баскетболиста       | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                             | - | ОК 8 |
|                                                   | <b>в том числе:</b>                                                                                                                                                                                                                                                              | - |      |
|                                                   | лабораторная работа                                                                                                                                                                                                                                                              | - |      |
|                                                   | практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                             | 2 |      |
|                                                   | Практическое занятие № 12. Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Общеразвивающие и подготовительные упражнения баскетболиста. Передвижения (стойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты). Подвижные игры с элементами спортивных игр. Учебная игра в баскетбол                     | - |      |
|                                                   | контрольные работы                                                                                                                                                                                                                                                               | - |      |
|                                                   | самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                                                               | - |      |
| Тема 13. Техника передач одной рукой в баскетболе | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                             | - | ОК 8 |
|                                                   | <b>в том числе:</b>                                                                                                                                                                                                                                                              | - |      |
|                                                   | лабораторная работа                                                                                                                                                                                                                                                              | - |      |
|                                                   | практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                             | 2 |      |
|                                                   | Практическое занятие № 13. ОРУ. Специальные подготовительные упражнения баскетболиста. Бег в равномерном темпе 10-20 мин., бег с ускорением. Обучение передач одной рукой на месте и в движении. Учебная игра в баскетбол.                                                       | - |      |
|                                                   | контрольные работы                                                                                                                                                                                                                                                               | - |      |
|                                                   | самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                                                               | - |      |
| Тема 14. Техника ведения мяча в баскетболе        | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                             | - | ОК 8 |
|                                                   | <b>в том числе:</b>                                                                                                                                                                                                                                                              | - |      |
|                                                   | лабораторная работа                                                                                                                                                                                                                                                              | - |      |
|                                                   | практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                             | 2 |      |
|                                                   | Практическое занятие № 14. Развитие силовых способностей (подтягивание на перекладине; разновысокие подтягивания; висы; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа; подъём туловища в сед, из положения лежа). Техника ведения мяча на месте и в движении. Учебная игра в баскетбол | - |      |
|                                                   | контрольные работы                                                                                                                                                                                                                                                               | - |      |

|                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                         |           |      |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------|
|                                                                                       | самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                      | -         |      |
| Тема 15. Техника передач мяча на месте и в движении в баскетболе                      | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                    | -         | ОК 8 |
|                                                                                       | <b>в том числе:</b>                                                                                                                                                                                                                     | -         |      |
|                                                                                       | лабораторная работа                                                                                                                                                                                                                     | -         |      |
|                                                                                       | практические занятия                                                                                                                                                                                                                    | 2         |      |
|                                                                                       | Практическое занятие № 15. Техника передачи мяча на месте и в движении. Обучение технике ведения мяча. Учебная игра в баскетбол. Учебная игра в баскетбол                                                                               | -         |      |
|                                                                                       | контрольные работы                                                                                                                                                                                                                      | -         |      |
|                                                                                       | самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                      | -         |      |
| Тема 16.<br>Совершенствование техники передач мяча на месте и в движении в баскетболе | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                    | -         | ОК 8 |
|                                                                                       | <b>в том числе:</b>                                                                                                                                                                                                                     | -         |      |
|                                                                                       | лабораторная работа                                                                                                                                                                                                                     | -         |      |
|                                                                                       | практические занятия                                                                                                                                                                                                                    | 2         |      |
|                                                                                       | Практическое занятие № 16. Разминка баскетболиста. Жонглирование с мячами. Ведение. Передачи. Стойки. Остановки. Учебная игра в баскетбол                                                                                               | -         |      |
|                                                                                       | контрольные работы                                                                                                                                                                                                                      | -         |      |
|                                                                                       | самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                      | -         |      |
| Тема 17. Стойки и перемещения волейболиста                                            | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                    | -         | ОК 8 |
|                                                                                       | <b>в том числе:</b>                                                                                                                                                                                                                     | -         |      |
|                                                                                       | лабораторная работа                                                                                                                                                                                                                     | -         |      |
|                                                                                       | практические занятия                                                                                                                                                                                                                    | 2         |      |
|                                                                                       | Практическое занятие № 17. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Классификация техники игры в волейболе. Техническая подготовка волейболистов. Развитие основных качеств волейболистов. Медленный бег. Учебная игра в волейбол | -         |      |
|                                                                                       | контрольные работы                                                                                                                                                                                                                      | -         |      |
|                                                                                       | самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                      | -         |      |
| <b>3 семестр</b>                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                         | <b>34</b> |      |
| Тема 18. Упражнения на технику владения мячом в волейболе                             | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                    | -         | ОК 8 |
|                                                                                       | <b>в том числе:</b>                                                                                                                                                                                                                     | -         |      |
|                                                                                       | лабораторная работа                                                                                                                                                                                                                     | -         |      |
|                                                                                       | практические занятия                                                                                                                                                                                                                    | 2         |      |
|                                                                                       | Практическое занятие № 18. Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ.                                                                                                                                                                               | -         |      |

|                                                   |                                                                                                                                                                                                               |   |      |
|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------|
|                                                   | Упражнения на технику владения мячом. Стойки и перемещения волейболиста. Верхняя и нижняя передача мяча в парах. Учебная игра в волейбол                                                                      |   |      |
|                                                   | контрольные работы                                                                                                                                                                                            | - |      |
|                                                   | самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                            | - |      |
| Тема 19. Техника верхней передачи мяча на месте   | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                          | - | OK 8 |
|                                                   | <b>в том числе:</b>                                                                                                                                                                                           | - |      |
|                                                   | лабораторная работа                                                                                                                                                                                           | - |      |
|                                                   | практические занятия                                                                                                                                                                                          | 2 |      |
|                                                   | Практическое занятие № 19. Упражнения на технику владения мячом. Стойки и перемещения волейболиста. Учебная игра в волейбол                                                                                   | - |      |
|                                                   | контрольные работы                                                                                                                                                                                            | - |      |
|                                                   | самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                            | - |      |
| Тема 20. Техника нижней передачи мяча на месте    | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                          | - | OK 8 |
|                                                   | <b>в том числе:</b>                                                                                                                                                                                           | - |      |
|                                                   | лабораторная работа                                                                                                                                                                                           | - |      |
|                                                   | практические занятия                                                                                                                                                                                          | 2 |      |
|                                                   | Практическое занятие № 20. ОРУ. Упражнения на технику владения мячом. Круговая тренировка с волейбольными мячами. Учебная игра в волейбол                                                                     | - |      |
|                                                   | контрольные работы                                                                                                                                                                                            | - |      |
|                                                   | самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                            | - |      |
| Тема 21. Техника верхней передачи мяча в движении | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                          | - | OK 8 |
|                                                   | <b>в том числе:</b>                                                                                                                                                                                           | - |      |
|                                                   | лабораторная работа                                                                                                                                                                                           | - |      |
|                                                   | практические занятия                                                                                                                                                                                          | 2 |      |
|                                                   | Практическое занятие № 21. Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Передача мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением. Многократная передача мяча (верхняя, нижняя, комбинированная). Учебная игра в волейбол | - |      |
|                                                   | контрольные работы                                                                                                                                                                                            | - |      |
|                                                   | самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                            | - |      |
| Тема 22. Техника нижней передачи мяча в движении  | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                          | - | OK 8 |
|                                                   | <b>в том числе:</b>                                                                                                                                                                                           | - |      |

|                                        |                                                                                                                                                                                                                                                |   |      |
|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------|
|                                        | лабораторная работа                                                                                                                                                                                                                            | - |      |
|                                        | практические занятия                                                                                                                                                                                                                           | 2 |      |
|                                        | Практическое занятие № 22. ОРУ волейболиста. Бег до 10 минут в медленном темпе. Комплекс упражнений для начального разучивания техники нижней передачи мяча в движении. Упражнения на реакцию, координацию и ловкость. Учебная игра в волейбол | - |      |
|                                        | контрольные работы                                                                                                                                                                                                                             | - |      |
|                                        | самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                             | - |      |
|                                        |                                                                                                                                                                                                                                                | - |      |
| Тема 23. Техника верхней прямой подачи | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                           | - | ОК 8 |
|                                        | <b>в том числе:</b>                                                                                                                                                                                                                            | - |      |
|                                        | лабораторная работа                                                                                                                                                                                                                            | - |      |
|                                        | практические занятия                                                                                                                                                                                                                           | 2 |      |
|                                        | Практическое занятие № 23. Общеразвивающие и подготовительные упражнения волейболиста. Стойки и перемещения волейболиста. Волейбол – передача в цель (кол.) d – 1 м. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол                            | - |      |
|                                        | контрольные работы                                                                                                                                                                                                                             | - |      |
|                                        | самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                             | - |      |
| Тема 24. Техника нижней прямой подачи  | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                           | - | ОК 8 |
|                                        | <b>в том числе:</b>                                                                                                                                                                                                                            | - |      |
|                                        | лабораторная работа                                                                                                                                                                                                                            | - |      |
|                                        | практические занятия                                                                                                                                                                                                                           | 2 |      |
|                                        | Практическое занятие № 24. Общеразвивающие и подготовительные упражнения волейболиста. Стойки и перемещения волейболиста. Нижняя прямая подача (выполнение 10 из 10 в 6 зону). Учебная игра в волейбол                                         | - |      |
|                                        | контрольные работы                                                                                                                                                                                                                             | - |      |
|                                        | самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                             | - |      |
| Тема 25. Техника боковой нижней подачи | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                           | - | ОК 8 |
|                                        | <b>в том числе:</b>                                                                                                                                                                                                                            | - |      |
|                                        | лабораторная работа                                                                                                                                                                                                                            | - |      |
|                                        | практические занятия                                                                                                                                                                                                                           | 2 |      |
|                                        | Практическое занятие № 25. Передача мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением. Учебная игра в волейбол                                                                                                                                | - |      |

|                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |      |
|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------|
|                                                      | контрольные работы                                                                                                                                                                                                                                                           | - |      |
|                                                      | самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                                                           | - |      |
| Тема 26. Техника боковой верхней подачи              | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                         | - | OK 8 |
|                                                      | <b>в том числе:</b>                                                                                                                                                                                                                                                          | - |      |
|                                                      | лабораторная работа                                                                                                                                                                                                                                                          | - |      |
|                                                      | практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                         | 2 |      |
|                                                      | Практическое занятие № 26. Общеразвивающие и подготовительные упражнения волейболиста. Упражнения на технику владения мячом. Стойки и перемещения волейболиста. Верхняя и нижняя передача мяча на месте и в движении. Верхняя, нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол | - |      |
|                                                      | контрольные работы                                                                                                                                                                                                                                                           | - |      |
|                                                      | самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                                                           | - |      |
|                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |      |
| Тема 27. Техника подачи в прыжке                     | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                         | - | OK 8 |
|                                                      | <b>в том числе:</b>                                                                                                                                                                                                                                                          | - |      |
|                                                      | лабораторная работа                                                                                                                                                                                                                                                          | - |      |
|                                                      | практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                         | 2 |      |
|                                                      | Практическое занятие № 27. Поддачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая, верхняя боковая. Волейбол – подача мяча (количество успешных попыток из 10). Правила соревнований. Учебная игра в волейбол                                                                           | - |      |
|                                                      | контрольные работы                                                                                                                                                                                                                                                           | - |      |
|                                                      | самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                                                           | - |      |
|                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |      |
| Тема 28. Техника метания набивного мяча из-за головы | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                         | - | OK 8 |
|                                                      | <b>в том числе:</b>                                                                                                                                                                                                                                                          | - |      |
|                                                      | лабораторная работа                                                                                                                                                                                                                                                          | - |      |
|                                                      | практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                         | 2 |      |
|                                                      | Практическое занятие № 28. Техника выполнения хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1×1м) с расстояния 6-8 м. Легкоатлетические эстафеты                                                            | - |      |
|                                                      | контрольные работы                                                                                                                                                                                                                                                           | - |      |
|                                                      | самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                                                           | - |      |
|                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |      |
| Тема 29.<br>Совершенствование техники                | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                         | - | OK 8 |
|                                                      | <b>в том числе:</b>                                                                                                                                                                                                                                                          | - |      |

|                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |      |
|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------|
| набивного мяча из-за головы                          | лабораторная работа                                                                                                                                                                                                                                                   | - |      |
|                                                      | практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                  | 2 |      |
|                                                      | Практическое занятие № 29. ОРУ. СБУ. Бег с ускорением, с преодолением препятствий. Бег в среднем темпе. Техника метания набивного мяча (1кг) из-за головы, из положения сидя ноги врозь. Игра в бадминтон.                                                            | - |      |
|                                                      | контрольные работы                                                                                                                                                                                                                                                    | - |      |
|                                                      | самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                                                    | - |      |
|                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |      |
| Тема 30. Техника метания мяча на дальность полета    | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                  | - | ОК 8 |
|                                                      | <b>в том числе:</b>                                                                                                                                                                                                                                                   | - |      |
|                                                      | лабораторная работа                                                                                                                                                                                                                                                   | - |      |
|                                                      | практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                  | 2 |      |
|                                                      | Практическое занятие № 30. Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Выполнение упражнений на совершенствование техники набивного мяча из-за головы. Бег на средние дистанции. Игры и эстафеты на развитие выносливости. Игра в настольный теннис.                               | - |      |
|                                                      | контрольные работы                                                                                                                                                                                                                                                    | - |      |
|                                                      | самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                                                    | - |      |
| Тема 31. Подвижные игры с элементами легкой атлетики | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                  | - | ОК 8 |
|                                                      | <b>в том числе:</b>                                                                                                                                                                                                                                                   | - |      |
|                                                      | лабораторная работа                                                                                                                                                                                                                                                   | - |      |
|                                                      | практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                  | 2 |      |
|                                                      | Практическое занятие № 31. Метание мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность. Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Смешанное передвижение. Медленный бег. ОРУ. ОФП. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра в настольный теннис | - |      |
|                                                      | контрольные работы                                                                                                                                                                                                                                                    | - |      |
|                                                      | самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                                                    | - |      |
|                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |      |
| Тема 32.<br>Совершенствование техники бега           | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                  | - | ОК 8 |
|                                                      | <b>в том числе:</b>                                                                                                                                                                                                                                                   | - |      |
|                                                      | лабораторная работа                                                                                                                                                                                                                                                   | - |      |
|                                                      | практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                  | 2 |      |
|                                                      | Практическое занятие № 32. Медленный бег. ОРУ. СБУ. Низкий и высокий старт по командам, стартовый разгон, бег по дистанции,                                                                                                                                           | - |      |
|                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |      |

|                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |      |
|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------|
|                                                    | финиширование. Поднимание ног до угла 90° из положения лежа на спине, руки вдоль туловища. Игры и эстафеты на развитие выносливости                                                                                                                                                                      |   |      |
|                                                    | контрольные работы                                                                                                                                                                                                                                                                                       | - |      |
|                                                    | самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                       | - |      |
| Тема 33. Комплекс упражнений для развития мышц ног | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                     | - | OK 8 |
|                                                    | <b>в том числе:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                      | - |      |
|                                                    | лабораторная работа                                                                                                                                                                                                                                                                                      | - |      |
|                                                    | практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2 |      |
|                                                    | Практическое занятие № 33. Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Двоеборье: юноши – поднимание туловища из положения лежа, руки за головой + сгибание и разгибание рук в упоре лежа (30сек+30сек), девушки – поднимание туловища + приседание (30сек+30сек). Игра в бадминтон                                   | - |      |
|                                                    | контрольные работы                                                                                                                                                                                                                                                                                       | - |      |
|                                                    | самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                       | - |      |
| Тема 34. Техника выполнения низкого старта         | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                     | - | OK 8 |
|                                                    | <b>в том числе:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                      | - |      |
|                                                    | лабораторная работа                                                                                                                                                                                                                                                                                      | - |      |
|                                                    | практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2 |      |
|                                                    | Практическое занятие № 34. Стартовый разгон и бег по дистанции. Упражнения для развития статической и динамической силы. Развитие взрывной силы и силовой выносливости. Игра в бадминтон                                                                                                                 | - |      |
|                                                    | контрольные работы                                                                                                                                                                                                                                                                                       | - |      |
|                                                    | самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                       | - |      |
| Тема 35. Техника выполнения высокого старта        | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                     | - | OK 8 |
|                                                    | <b>в том числе:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                      | - |      |
|                                                    | лабораторная работа                                                                                                                                                                                                                                                                                      | - |      |
|                                                    | практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2 |      |
|                                                    | Практическое занятие № 35. Медленный бег. ОРУ. СБУ. Низкий и высокий старт по командам, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Двоеборье: юноши – поднимание туловища из положения лежа руки за головой + сгибание и разгибание рук в упоре лежа (30сек+30сек) девушки – поднимание туловища | - |      |

|                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                             |           |      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------|
|                                                                                                    | приседание (30сек+30сек)                                                                                                                                                                                    |           |      |
|                                                                                                    | контрольные работы                                                                                                                                                                                          | -         |      |
|                                                                                                    | самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                          | -         |      |
| <b>4 семестр</b>                                                                                   |                                                                                                                                                                                                             | <b>36</b> |      |
| Тема 36. Кроссовая подготовка                                                                      | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                        | -         | OK 8 |
|                                                                                                    | <b>в том числе:</b>                                                                                                                                                                                         | -         |      |
|                                                                                                    | лабораторная работа                                                                                                                                                                                         | -         |      |
|                                                                                                    | практические занятия                                                                                                                                                                                        | 2         |      |
|                                                                                                    | Практическое занятие № 36. Обычный бег, в чередовании с ходьбой, с изменением направления. ОРУ. СБУ. Бег 2000 м. (мин/сек) /жен./. Бег 3000 м. (мин/сек) /муж./ Подвижные игры с элементами легкой атлетики | -         |      |
|                                                                                                    | контрольные работы                                                                                                                                                                                          | -         |      |
|                                                                                                    | самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                          | -         |      |
|                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                             |           |      |
| Тема 37. Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»                   | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                        | -         | OK 8 |
|                                                                                                    | <b>в том числе:</b>                                                                                                                                                                                         | -         |      |
|                                                                                                    | лабораторная работа                                                                                                                                                                                         | -         |      |
|                                                                                                    | практические занятия                                                                                                                                                                                        | 2         |      |
|                                                                                                    | Практическое занятие № 37. Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Прыжки через скакалку. Отталкивание в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра в настольный теннис                                  | -         |      |
|                                                                                                    | контрольные работы                                                                                                                                                                                          | -         |      |
|                                                                                                    | самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                          | -         |      |
|                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                             |           |      |
| Тема 38. Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги» | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                        | -         | OK 8 |
|                                                                                                    | <b>в том числе:</b>                                                                                                                                                                                         | -         |      |
|                                                                                                    | лабораторная работа                                                                                                                                                                                         | -         |      |
|                                                                                                    | практические занятия                                                                                                                                                                                        | 2         |      |
|                                                                                                    | Практическое занятие № 38. Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Прыжки через скакалку. Отталкивание в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра в настольный теннис                                  | -         |      |
|                                                                                                    | контрольные работы                                                                                                                                                                                          | -         |      |
|                                                                                                    | самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                          | -         |      |
|                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                             |           |      |
| Тема 39. Техника передачи в движении после двухтактного шага в                                     | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                        | -         | OK 8 |
|                                                                                                    | <b>в том числе:</b>                                                                                                                                                                                         | -         |      |
|                                                                                                    | лабораторная работа                                                                                                                                                                                         | -         |      |

|                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                          |   |      |
|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------|
| баскетболе                                                                     | практические занятия                                                                                                                                                                                                                                     | 2 |      |
|                                                                                | Практическое занятие № 39. Общеразвивающие и подготовительные упражнения баскетболиста. Ведение мяча: с низким и высоким отскоком; обводка с изменением направления, скорости. Передачи мяча в движении «на перспективу». Двусторонняя игра в баскетбол. | - |      |
|                                                                                | контрольные работы                                                                                                                                                                                                                                       | - |      |
|                                                                                | самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                                       | - |      |
| Тема 40. Техника финтов (обманных движений) в баскетболе                       | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                     | - | ОК 8 |
|                                                                                | <b>в том числе:</b>                                                                                                                                                                                                                                      | - |      |
|                                                                                | лабораторная работа                                                                                                                                                                                                                                      | - |      |
|                                                                                | практические занятия                                                                                                                                                                                                                                     | 2 |      |
|                                                                                | Практическое занятие № 40. Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Штрафные броски. Броски в кольцо из-под щита за 30 с. Изучение обманных движений. Двусторонняя игра в баскетбол                                                                                | - |      |
|                                                                                | контрольные работы                                                                                                                                                                                                                                       | - |      |
|                                                                                | самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                                       | - |      |
| Тема 41.<br>Совершенствование техники передачи мяча после ведения в баскетболе | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                     | - | ОК 8 |
|                                                                                | <b>в том числе:</b>                                                                                                                                                                                                                                      | - |      |
|                                                                                | лабораторная работа                                                                                                                                                                                                                                      | - |      |
|                                                                                | практические занятия                                                                                                                                                                                                                                     | 2 |      |
|                                                                                | Практическое занятие № 41. Упражнения баскетболиста. Упражнения на развитие координации и ловкости. Жонглирование мячами. Круговая тренировка. Двусторонняя игра в баскетбол                                                                             | - |      |
|                                                                                | контрольные работы                                                                                                                                                                                                                                       | - |      |
|                                                                                | самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                                       | - |      |
| Тема 42. Передача мяча в движении после двухтактного шага в баскетболе         | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                     | - | ОК 8 |
|                                                                                | <b>в том числе:</b>                                                                                                                                                                                                                                      | - |      |
|                                                                                | лабораторная работа                                                                                                                                                                                                                                      | - |      |
|                                                                                | практические занятия                                                                                                                                                                                                                                     | 2 |      |
|                                                                                | Практическое занятие № 42. ОРУ. Двусторонняя игра в баскетбол. Медленный бег. ОРУ. СБУ. Техника передвижения (стойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты). Подвижные игры с элементами спортивных игр                                              | - |      |
|                                                                                | контрольные работы                                                                                                                                                                                                                                       | - |      |

|                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                           |   |      |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------|
|                                                                                      | самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                                        | - |      |
| Тема 43. Обучение технике индивидуальным действиям в защите в баскетболе             | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                      | - | OK 8 |
|                                                                                      | <b>в том числе:</b>                                                                                                                                                                                                                                       | - |      |
|                                                                                      | лабораторная работа                                                                                                                                                                                                                                       | - |      |
|                                                                                      | практические занятия                                                                                                                                                                                                                                      | 2 |      |
|                                                                                      | Практическое занятие № 43. Медленный бег. ОРУ. Общеразвивающие и подготовительные упражнения баскетболиста. Ловля мяча после полуотскока: высоко летящего мяча, катящегося мяча, стоя на месте, катящегося мяча в движении. Двусторонняя игра в баскетбол | - |      |
|                                                                                      | контрольные работы                                                                                                                                                                                                                                        | - |      |
|                                                                                      | самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                                        | - |      |
|                                                                                      | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                      | - |      |
| Тема 44.<br>Совершенствование техники индивидуальным действиям в защите в баскетболе | <b>в том числе:</b>                                                                                                                                                                                                                                       | - | OK 8 |
|                                                                                      | лабораторная работа                                                                                                                                                                                                                                       | - |      |
|                                                                                      | практические занятия                                                                                                                                                                                                                                      | 2 |      |
|                                                                                      | Практическое занятие № 44. Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Общеразвивающие и подготовительные упражнения баскетболиста. Действия игроков в защите: противодействие нападению. Двусторонняя игра в баскетбол                                                | - |      |
|                                                                                      | контрольные работы                                                                                                                                                                                                                                        | - |      |
|                                                                                      | самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                                        | - |      |
|                                                                                      | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                      | - |      |
|                                                                                      | <b>в том числе:</b>                                                                                                                                                                                                                                       | - |      |
| Тема 45. Техника нападающего удара в волейболе                                       | лабораторная работа                                                                                                                                                                                                                                       | - | OK 8 |
|                                                                                      | практические занятия                                                                                                                                                                                                                                      | 2 |      |
|                                                                                      | Практическое занятие № 45. Строевые упражнения. ОРУ упражнения волейболиста. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнерами (без сетки и через сетку), с передачи партнера. Двусторонняя игра в волейбол                                               | - |      |
|                                                                                      | контрольные работы                                                                                                                                                                                                                                        | - |      |
|                                                                                      | самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                                        | - |      |
|                                                                                      | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                      | - |      |
|                                                                                      | <b>в том числе:</b>                                                                                                                                                                                                                                       | - |      |
|                                                                                      | лабораторная работа                                                                                                                                                                                                                                       | - |      |
| Тема 46.<br>Совершенствование техники нападающего удара в                            | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                      | - | OK 8 |
|                                                                                      | <b>в том числе:</b>                                                                                                                                                                                                                                       | - |      |
|                                                                                      | лабораторная работа                                                                                                                                                                                                                                       | - |      |

|                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                 |           |      |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------|
| волейболе                                                                             | практические занятия                                                                                                                                                                                                                            | 2         |      |
|                                                                                       | Практическое занятие № 46. Бег в среднем темпе. ОРУ упражнения волейболиста. СБУ. Учебная игра в волейбол 2 на 2. Подача мяча с низкой и высокой траекторией. Двусторонняя игра в волейбол                                                      | -         |      |
|                                                                                       | контрольные работы                                                                                                                                                                                                                              | -         |      |
|                                                                                       | самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                              | -         |      |
|                                                                                       | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                            | -         |      |
| Тема 47. Техника передачи мяча над собой и за голову в волейболе.                     | <b>в том числе:</b>                                                                                                                                                                                                                             | -         | ОК 8 |
|                                                                                       | лабораторная работа                                                                                                                                                                                                                             | -         |      |
|                                                                                       | практические занятия                                                                                                                                                                                                                            | 2         |      |
|                                                                                       | Практическое занятие № 47. Медленный бег. ОРУ упражнения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Двусторонняя игра в волейбол                                                | -         |      |
|                                                                                       | контрольные работы                                                                                                                                                                                                                              | -         |      |
|                                                                                       | самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                              | -         |      |
|                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                 |           |      |
| <b>5 семестр</b>                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>24</b> |      |
| Тема 48.<br>Совершенствование техники передачи мяча над собой и за голову в волейболе | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                            | -         | ОК 8 |
|                                                                                       | <b>в том числе:</b>                                                                                                                                                                                                                             | -         |      |
|                                                                                       | лабораторная работа                                                                                                                                                                                                                             | -         |      |
|                                                                                       | практические занятия                                                                                                                                                                                                                            | 2         |      |
|                                                                                       | Практическое занятие № 48. Общеразвивающие и подготовительные упражнения волейболиста. Стойки и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением. Многократная передача мяча. Двусторонняя игра в волейбол | -         |      |
|                                                                                       | контрольные работы                                                                                                                                                                                                                              | -         |      |
|                                                                                       | самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                              | -         |      |
|                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                 |           |      |
| Тема 49.<br>Совершенствование техники верхней передачи мяча в волейболе               | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                            | -         | ОК 8 |
|                                                                                       | <b>в том числе:</b>                                                                                                                                                                                                                             | -         |      |
|                                                                                       | лабораторная работа                                                                                                                                                                                                                             | -         |      |
|                                                                                       | практические занятия                                                                                                                                                                                                                            | 2         |      |
|                                                                                       | Практическое занятие № 49. Общеразвивающие и подготовительные упражнения волейболиста. Передача мяча                                                                                                                                            | -         |      |
|                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                 |           |      |

|                                                                              |                                                                                                                                                                                                                           |   |      |
|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------|
|                                                                              | сверху двумя руками на месте и с перемещением. Поддачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая, верхняя боковая. Двусторонняя игра в волейбол                                                                                 |   |      |
|                                                                              | контрольные работы                                                                                                                                                                                                        | - |      |
|                                                                              | самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                        | - |      |
| Тема 50.<br>Совершенствование техники<br>нижнего приема мяча в<br>волейболе  | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                      | - | OK 8 |
|                                                                              | <b>в том числе:</b>                                                                                                                                                                                                       | - |      |
|                                                                              | лабораторная работа                                                                                                                                                                                                       | - |      |
|                                                                              | практические занятия                                                                                                                                                                                                      | 2 |      |
|                                                                              | Практическое занятие № 50. Медленный бег. ОРУ. Прием мяча снизу в парах. Двусторонняя игра в волейбол.                                                                                                                    | - |      |
|                                                                              | контрольные работы                                                                                                                                                                                                        | - |      |
|                                                                              | самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                        | - |      |
| Тема 51. Техника обучения<br>приему мяча с подачи в<br>волейболе             | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                      | - | OK 8 |
|                                                                              | <b>в том числе:</b>                                                                                                                                                                                                       | - |      |
|                                                                              | лабораторная работа                                                                                                                                                                                                       | - |      |
|                                                                              | практические занятия                                                                                                                                                                                                      | 2 |      |
|                                                                              | Практическое занятие № 51. Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Прием мяча снизу одной рукой с последующим падением. Разбор ошибок при приеме мяча снизу после приема. Многократная передача мяча. Двусторонняя игра в волейбол | - |      |
|                                                                              | контрольные работы                                                                                                                                                                                                        | - |      |
|                                                                              | самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                        | - |      |
| Тема 52.<br>Совершенствование техники<br>приема мяча с подачи в<br>волейболе | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                      | - | OK 8 |
|                                                                              | <b>в том числе:</b>                                                                                                                                                                                                       | - |      |
|                                                                              | лабораторная работа                                                                                                                                                                                                       | - |      |
|                                                                              | практические занятия                                                                                                                                                                                                      | 2 |      |
|                                                                              | Практическое занятие № 52. Медленный бег. ОРУ. Техника приема мяча. Прием мяча сверху двумя руками с последующим падением на спину. Передача мяча через сетку в парах. Передача мяча в цель. Двусторонняя игра в волейбол | - |      |
|                                                                              | контрольные работы                                                                                                                                                                                                        | - |      |
|                                                                              | самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                        | - |      |
| Тема 53. Техника<br>одиночного блокирования в                                | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                      | - | OK 8 |
|                                                                              | <b>в том числе:</b>                                                                                                                                                                                                       | - |      |

|                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |      |
|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------|
| волейболе                                                                       | лабораторная работа                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | - |      |
|                                                                                 | практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2 |      |
|                                                                                 | Практическое занятие № 53. Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Прыжки с места, с имитацией блокирования, с доставанием предметов, отметок на стене, на баскетбольном щите. Техника постановки одиночного блока без перемещения и с перемещением. Поддачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая, верхняя боковая. Двусторонняя игра в волейбол | - |      |
|                                                                                 | контрольные работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | - |      |
|                                                                                 | самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | - |      |
|                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |      |
| Тема 54.<br>Совершенствование техники<br>одиночного блокирования в<br>волейболе | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | - | ОК 8 |
|                                                                                 | <b>в том числе:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | - |      |
|                                                                                 | лабораторная работа                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | - |      |
|                                                                                 | практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2 |      |
|                                                                                 | Практическое занятие № 54. Медленный бег. ОРУ. Прыжки вверх с двойными касаниями ладонями баскетбольного щита. Прыжки с продвижением вдоль сетки. Подводящие упражнения. Блокирование. Двусторонняя игра в волейбол                                                                                                                    | - |      |
|                                                                                 | контрольные работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | - |      |
|                                                                                 | самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | - |      |
|                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |      |
| Тема 55. Обучение<br>групповому блокированию в<br>волейболе                     | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | - | ОК 8 |
|                                                                                 | <b>в том числе:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | - |      |
|                                                                                 | лабораторная работа                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | - |      |
|                                                                                 | практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2 |      |
|                                                                                 | Практическое занятие № 55. Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Техника двойного и тройного блока. Техника основного и вспомогательного блокирующих игроков. Техника приема мяча от блока. Страховка игрока. Прямой атакующий удар. Двусторонняя игра в волейбол                                                                             | - |      |
|                                                                                 | контрольные работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | - |      |
|                                                                                 | самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | - |      |
|                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |      |
| Тема 56. Комплекс<br>упражнений на развитие<br>выносливости                     | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | - | ОК 8 |
|                                                                                 | <b>в том числе:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | - |      |
|                                                                                 | лабораторная работа                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | - |      |
|                                                                                 | практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2 |      |
|                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |      |

|                  |                                                                                                                                |            |  |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--|
|                  | Практическое занятие № 56. Медленный бег. ОРУ. Бег на средние дистанции – 500 м (дев.), 1000 м (юн.). Игра в настольный теннис | -          |  |
|                  | контрольные работы                                                                                                             | -          |  |
|                  | самостоятельная работа обучающихся                                                                                             | -          |  |
| <b>6 семестр</b> |                                                                                                                                | <b>18</b>  |  |
| <b>Итого</b>     |                                                                                                                                | <b>112</b> |  |

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

Спортивный зал

Спортивный инвентарь

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

##### 3.2.1. Основные печатные издания

1. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Профобразование, 2018. — 120 с. — 978-5-4488-0038-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html>

2. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. - Москва: Спорт, 2018. - 281 с.: ил. - Библиогр.: с. 241-246. - ISBN 978-5-906839-23-7; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461372>

3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М.: Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. <https://www.biblio-online.ru/viewer/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9#page/1>

##### 3.2.2. Основные электронные издания

1. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта: учебник / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин. - 2-е изд. - Москва : Спорт, 2019. - 432 с. - ISBN 978-5-906839-97-8; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=475389>

2. Небытова, Л.А. Физическая культура: учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь: СКФУ, 2019. - 269 с.: ил. – Библиогр.: с. 263-267.; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844>

##### 3.2.3. Дополнительные источники:

1. Решетников, Н.В., Кислицын, Ю.Л. Физическая культура / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. - М.: Изд. центр «Академия»; Мастерство; Высшая школа. - 2000. - 152 с.

2. Муллер, А.Б., Дядичкина, Н.С., Богащенко, Ю. А. Физическая культура/ А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. -М.: Издательство Юрайт. - 2023. - 424 с.

3. Кузнецов, В. С., Колодницкий, Г.А. Физическая культура / В. С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: КНОРУС. -2016. - 256 с.

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

| Результаты обучения                            | Критерии оценки                                            | Методы оценки                 |
|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <b>Знания:</b><br>- роль физической культуры в | Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если: он знает | - теоретические знания правил |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- современные технологии и способы поддержания здоровья и здорового образа жизни;</li> <li>- методы и способы сохранения и укрепления здоровья в профессиональной жизни с помощью физических упражнений, гигиенических и природных факторов</li> </ul>                                                                                    | <p>правила спортивных игр в последней редакции.</p> <p>Оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если он знает правила спортивных игр, но не всегда применяет их на практике.</p> <p>Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если студент недостаточно знает правила спортивных игр и слабо демонстрирует их на практике.</p> <p>Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он посещает практические занятия менее 50% от общего количества</p>                                                                                                                                                                                                                                   | <p>спортивных видов спорта и командных игр в последней редакции</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <p><b>Умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>- использовать на практике методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</li> </ul> | <p>Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если: он выполняет тесты спортивно-технической, профессионально-прикладной и физической подготовленности по разделам пройденной программы на оценку «отлично»; умеет самостоятельно составить и провести комплекс общеразвивающих упражнений; умеет проводить самоконтроль, анализировать полученные результаты и вносить коррективы в индивидуальную программу физического самосовершенствования; участвует в спортивных соревнованиях различного уровня и организует судейство в них.</p> <p>Оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если он выполняет тесты для оценки спортивно-технической, профессионально-прикладной и физической подготовленности по</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- физическая подготовленность;</li> <li>- практические умения и навыки;</li> <li>- навыки организации физкультурно-оздоровительной деятельности;</li> <li>- динамика (прирост) оцениваемых параметров по сравнению с исходными или предшествующими промежуточными значениями (учитывается базовый уровень здоровья, физической подготовленности)</li> </ul> |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | <p>разделам пройденной программы на оценку «хорошо»; недостаточно использует на практике методы физического совершенствования; участвует в спортивных соревнованиях вузовского уровня.</p> <p>Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он проявляет недостаточные способности и желание заниматься физической культурой и спортом; выполняет тесты для оценки спортивно-технической, профессионально-прикладной и физической подготовленности по разделам пройденной программы на оценку «удовлетворительно»; не принимает участия в спортивных соревнованиях.</p> <p>Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если у него отсутствуют способности заниматься физической культурой и знания о необходимости заниматься физической культурой; если студент не выполняет тесты для оценки спортивно-технической, профессионально-прикладной и физической подготовленности по разделам пройденной программы</p> |  |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|