

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  
Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Фурсов Владимир Алексанович  
Должность: И.о. директора Пятигорского института (филиал) Северо-Кавказского  
федерального университета  
Дата подписания: 08.06.2026 14:46:25  
Уникальный программный ключ:  
1c378726a41fd0143ae5bcc8ba81860b00daa62

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора Пятигорского института  
(филиал) СКФУ  
В.А. Фурсов

## Рабочая программа учебной дисциплины

СГ.04 Физическая культура

индекс и наименование учебной дисциплины, согласно учебного плана

Специальность 38.02.08  
код

Торговое дело  
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 38.02.08 Торговое дело и примерной основной образовательной программы СПО, с учетом направленности на удовлетворение потребностей регионального рынка труда и работодателей.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана:

1. Соколова А.Ю., преподаватель колледжа Пятигорского института (филиал) СКФУ

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

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

(наименование дисциплины)

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.08 Торговое дело. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 06, ОК08.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| Код ПК, ОК | Умения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Знания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 04      | - организовывать работу коллектива и команды;<br>- взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности                                                                                                                                                                                                                       | - психологических основ деятельности коллектива, психологических особенности личности обучающегося;<br>- основы проектной деятельности                                                                                                                                                                                                 |
| ОК 06      | -описывать значимость своей специальности;<br>применять стандарты антикоррупционного поведения                                                                                                                                                                                                                                                                       | - сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по специальности; стандарты антикоррупционного поведения и последствия его нарушения                                                                                                                                |
| ОК 08      | - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;<br>- использовать на практике методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>- современные технологии и способы поддержания здоровья и здорового образа жизни;<br>- методы и способы сохранения и укрепления здоровья в профессиональной жизни с помощью физических упражнений, гигиенических и природных факторов |

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

| <b>Вид учебной работы</b>                                                                               | <b>Объем в часах</b> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| <b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>                                               | 124                  |
| в т.ч. в форме практической подготовки                                                                  | 114                  |
| <b>в т.ч.:</b>                                                                                          |                      |
| Самостоятельная работа                                                                                  | 10                   |
| <b>Промежуточная аттестация в форме зачета в 1,2,3 семестрах, в форме зачета с оценкой в 4 семестре</b> | -                    |

## 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   |
|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|
| 1                                                                               | 2                                                                                                                                                                                                                                                                   | 3              | 4                  |
| <b>Раздел 1. Гимнастика. Легкая атлетика</b>                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                | ОК 04, ОК 06, ОК08 |
| <b>Тема 1. Техника безопасности на занятиях по гимнастике и легкой атлетике</b> | <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                                                                                                                                                                                                                                  | -              |                    |
| <b>Тема 2. Техника низкого и высокого старта в легкой атлетике</b>              | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                | -              | ОК 04, ОК 06, ОК08 |
|                                                                                 | <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                                                                                                                                                                                                                                  | -              |                    |
| <b>Тема 3. Техника бега на короткие дистанции</b>                               | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                | -              | ОК 04, ОК 06, ОК08 |
|                                                                                 | <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                                                                                                                                                                                                                                  | -              |                    |

|                                                                  |                                                                                                                                                                                                   |   |                  |
|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------|
| <b>Тема 4. Бег на короткие дистанции на результат</b>            | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                              | - | ОК 04,ОК 06,ОК08 |
|                                                                  | <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                                                                                                                                                                | - |                  |
| <b>Тема 5. Техника прыжков в длину с места</b>                   | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                              | - | ОК 04,ОК 06,ОК08 |
|                                                                  | <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                                                                                                                                                                | - |                  |
| <b>Тема 6. Совершенствование техники прыжков в длину с места</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                              | - | ОК 04,ОК 06,ОК08 |
|                                                                  | <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                                                                                                                                                                | - |                  |
| <b>Тема 7. Техника бега на средние дистанции</b>                 | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                              | - | ОК 04,ОК 06,ОК08 |
|                                                                  | <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                                                                                                                                                                | - |                  |
| <b>Тема 8. Совершенствование</b>                                 | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                              | - |                  |
|                                                                  | <b>в том числе:</b>                                                                                                                                                                               | - |                  |

|                                                    |                                                                                                                                                                                                                         |   |                  |
|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------|
| <b>техники бега на средние дистанции</b>           | лабораторная работа                                                                                                                                                                                                     | - | ОК 04,ОК 06,ОК08 |
|                                                    | 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                                                                                                                                                                                      | - |                  |
| <b>Тема 9. Техника бега с ускорением</b>           | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                    |   | ОК 04,ОК 06,ОК08 |
|                                                    | <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                                                                                      |   |                  |
| <b>Тема 10. Спортивная игра баскетбол</b>          | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                    | - | ОК 04,ОК 06,ОК08 |
|                                                    | <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                                                                                                                                                                                      | - |                  |
| <b>Тема 11. Техника держания мяча в баскетболе</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                    | - | ОК 04,ОК 06,ОК08 |
|                                                    | <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                                                                                                                                                                                      | - |                  |
|                                                    | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                    | - | ОК 04,ОК 06,ОК08 |
|                                                    | <b>в том числе:</b>                                                                                                                                                                                                     | - |                  |
|                                                    | лабораторная работа                                                                                                                                                                                                     | - |                  |

|                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |                  |
|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------|
| <b>Тема 12. Техника передвижений баскетболиста</b>                      | 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                                                                                                                                                                                                                                               | - |                  |
| <b>Тема 13. Техника передач одной рукой в баскетболе</b>                | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                             | - | ОК 04,ОК 06,ОК08 |
|                                                                         | <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                                                                                                                                                                                                                                               | - |                  |
| <b>Тема 14. Техника ведения мяча в баскетболе</b>                       | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                             | - | ОК 04,ОК 06,ОК08 |
|                                                                         | <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                                                                                                                                                                                                                                               | - |                  |
| <b>Тема 15. Техника передач мяча на месте и в движении в баскетболе</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                             | - | ОК 04,ОК 06,ОК08 |
|                                                                         | <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                                                                                                                                                                                                                                               | - |                  |

|                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                         |           |                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------------|
|                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                         |           |                    |
| <b>Тема 16. Совершенствование техники передач мяча на месте и в движении в баскетболе</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                    | -         | ОК 04, ОК 06, ОК08 |
|                                                                                           | <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                                                                                                                                                                                                      | -         |                    |
| <b>3 семестр</b>                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                         | <b>32</b> |                    |
| <b>Тема 17. Стойки и перемещения волейболиста</b>                                         | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                    | -         | ОК 04, ОК 06, ОК08 |
|                                                                                           | <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>Тема 18. Упражнения на технику владения мячом в волейболе</b>                          | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                    | -         | ОК 04, ОК 06, ОК08 |
|                                                                                           | <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                                                                                                                                                                                                      | -         |                    |
| <b>Тема 19. Техника верхней передачи мяча на месте</b>                                    | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                    | -         | ОК 04, ОК 06, ОК08 |
|                                                                                           | <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                                                                                                                                                                                                             | - |                  |
| <b>Тема 20. Техника нижней передачи мяча на месте</b>    | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                           | - | ОК 04,ОК 06,ОК08 |
|                                                          | <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                                                                                                                                                                                                             | - |                  |
|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                |   |                  |
| <b>Тема 21. Техника верхней передачи мяча в движении</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                           | - | ОК 04,ОК 06,ОК08 |
|                                                          | <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                                                                                                                                                                                                             | - |                  |
|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                |   |                  |
| <b>Тема 22. Техника нижней передачи мяча в движении</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                           | - | ОК 04,ОК 06,ОК08 |
|                                                          | <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                                                                                                                                                                                                             | - |                  |
|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                |   |                  |
| <b>Тема 23. Техника верхней прямой подачи</b>            | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                           | - | ОК 04,ОК 06,ОК08 |
|                                                          | <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                                                                                                                                                                                                                                           | - |                  |
| <b>Тема 24. Техника нижней прямой подачи</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                         | - | ОК 04,ОК 06,ОК08 |
|                                                | <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                                                                                                                                                                                                                                           | - |                  |
|                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |                  |
| <b>Тема 25. Техника боковой нижней подачи</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                         | - | ОК 04,ОК 06,ОК08 |
|                                                | <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                                                                                                                                                                                                                                           | - |                  |
|                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |                  |
| <b>Тема 26. Техника боковой верхней подачи</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                         | - | ОК 04,ОК 06,ОК08 |
|                                                | <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                                                                                                                                                                                                                                           | - |                  |
|                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |                  |
| <b>Тема 27. Техника подачи в прыжке</b>        | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                         | - | ОК 04,ОК 06,ОК08 |
|                                                | <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                                                                                                                                                                                                      | - |                    |
| <b>Тема 28. Техника метания набивного мяча из-за головы</b>           | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                    | - | ОК 04, ОК 06, ОК08 |
|                                                                       | <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                                                                                                                                                                                                      | - |                    |
| <b>Тема 29. Совершенствование техники набивного мяча из-за головы</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                    | - | ОК 04, ОК 06, ОК08 |
|                                                                       | <b>в том числе:</b>                                                                                                                                                                                                                     | - |                    |
|                                                                       | 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                                                                                                                                                                                                      | - |                    |
| <b>Тема 30. Техника метания мяча на дальность полета</b>              | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                    | - | ОК 04, ОК 06, ОК08 |
|                                                                       | <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                                                                                                                                                                                                      | - |                    |
| <b>Тема 31. Подвижные игры с</b>                                      | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                    | - | ОК 04, ОК 06, ОК08 |
|                                                                       | <b>в том числе:</b>                                                                                                                                                                                                                     | - |                    |
|                                                                       | лабораторная работа                                                                                                                                                                                                                     | - |                    |

|                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |                  |
|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------|
| <b>элементами легкой атлетики</b>                         | 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                                                                                                                                                                                                                                     | - |                  |
| <b>Тема 32. Совершенствование техники бега</b>            | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                   | - | ОК 04,ОК 06,ОК08 |
|                                                           | <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                                                                                                                                                                                                                                     | - |                  |
| <b>Тема 33. Комплекс упражнений для развития мышц ног</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                   | - | ОК 04,ОК 06,ОК08 |
|                                                           | <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                                                                                                                                                                                                                                     | - |                  |
| <b>Тема 34. Техника выполнения низкого старта</b>         | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                   | - | ОК 04,ОК 06,ОК08 |
|                                                           | <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                                                                                                                                                                                                                                                                                                | -         |                  |
| <b>Тема 35. Техника выполнения высокого старта</b>                                      | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                              | -         | ОК 04,ОК 06,ОК08 |
|                                                                                         | <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>Тема 36. Кроссовая подготовка</b>                                                    | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                              | -         | ОК 04,ОК 06,ОК08 |
|                                                                                         | <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                                                                                                                                                                                                                                                                                                | -         |                  |
| <b>Тема 37. Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                              | -         | ОК 04,ОК 06,ОК08 |
|                                                                                         | <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                                                                                                                                                                                                                                                                                                | -         |                  |
| <b>4 семестр</b>                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>40</b> |                  |
| <b>Тема 38. Совершенствование техники отталкивания в</b>                                | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                              | -         | ОК 04,ОК 06,ОК08 |
|                                                                                         | <b>в том числе:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | -         |                  |
|                                                                                         | лабораторная работа                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | -         |                  |
|                                                                                         | практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2         |                  |

|                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                          |   |                  |
|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------|
| <b>прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»</b>                            | 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                                                                                                                                                                                                                       | - |                  |
| <b>Тема 39. Техника передачи в движении после двухтактного шага в баскетболе</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                     | - | ОК 04,ОК 06,ОК08 |
|                                                                                    | <b>в том числе:</b>                                                                                                                                                                                                                                      | - |                  |
|                                                                                    | лабораторная работа                                                                                                                                                                                                                                      | - |                  |
|                                                                                    | 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                                                                                                                                                                                                                       | - |                  |
| <b>Тема 40. Техника финтов (обманных движений) в баскетболе</b>                    | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                     | - | ОК 04,ОК 06,ОК08 |
|                                                                                    | <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                                                                                                                                                                                                                       | - |                  |
| <b>Тема 41. Совершенствование техники передачи мяча после ведения в баскетболе</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                     | - | ОК 04,ОК 06,ОК08 |
|                                                                                    | <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                                                                                                                                                                                                                       | - |                  |
| <b>Тема 42. Передача мяча в движении</b>                                           | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                     | - |                  |
|                                                                                    | <b>в том числе:</b>                                                                                                                                                                                                                                      | - |                  |

|                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                        |   |                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------|
| <b>после двухтактного шага в баскетболе</b>                                              | лабораторная работа                                                                                                                                                                                                                                    | - | ОК 04,ОК 06,ОК08 |
|                                                                                          | 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                                                                                                                                                                                                                     | - |                  |
| <b>Тема 43. Обучение технике индивидуальным действиям в защите в баскетболе</b>          | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                   | - | ОК 04,ОК 06,ОК08 |
|                                                                                          | <b>в том числе:</b>                                                                                                                                                                                                                                    | - |                  |
|                                                                                          | лабораторная работа                                                                                                                                                                                                                                    | - |                  |
|                                                                                          | практические занятия                                                                                                                                                                                                                                   | 2 |                  |
|                                                                                          | Практическое занятие № 43. Медленный бег. ОРУ. Общеразвивающие и подготовительные упражнения баскетболиста. Ловля мяча после полукоса: высоко летящего мяча, катящегося мяча, стоя на месте, катящегося мяча в движении. Двусторонняя игра в баскетбол | - |                  |
|                                                                                          | контрольные работы                                                                                                                                                                                                                                     | - |                  |
|                                                                                          | самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                                     | - |                  |
| <b>Тема 44. Совершенствование техники индивидуальным действиям в защите в баскетболе</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                   | - | ОК 04,ОК 06,ОК08 |
|                                                                                          | <b>в том числе:</b>                                                                                                                                                                                                                                    | - |                  |
|                                                                                          | 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>Тема 45. Техника нападающего удара в волейболе</b>                                    | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                   | - | ОК 04,ОК 06,ОК08 |
|                                                                                          | <b>в том числе:</b>                                                                                                                                                                                                                                    | - |                  |
|                                                                                          | лабораторная работа                                                                                                                                                                                                                                    | - |                  |
|                                                                                          | 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>Тема 46.<br/>Совершенствование<br/>техники<br/>нападающего удара<br/>в волейболе</b>                 | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                            | - | ОК 04,ОК<br>06,ОК08 |
|                                                                                                         | <b>в том числе:</b>                                                                                                                                                                                                                             | - |                     |
|                                                                                                         | лабораторная работа                                                                                                                                                                                                                             | - |                     |
|                                                                                                         | 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>Тема 47. Техника<br/>передачи мяча над<br/>собой и за голову в<br/>волейболе.</b>                    | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                            | - | ОК 04,ОК<br>06,ОК08 |
|                                                                                                         | <b>в том числе:</b>                                                                                                                                                                                                                             | - |                     |
|                                                                                                         | 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>Тема 48.<br/>Совершенствование<br/>техники передачи<br/>мяча над собой из<br/>голову в волейболе</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                            | - | ОК 04,ОК<br>06,ОК08 |
|                                                                                                         | <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                                                                                                                                                                                                              | - |                     |
| <b>Тема 49.<br/>Совершенствование<br/>техники верхней<br/>передачи мяча в<br/>волейболе</b>             | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                            | - | ОК 04,ОК<br>06,ОК08 |
|                                                                                                         | <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. Подачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая, верхняя боковая. Двусторонняя игра в волейбол   | - |                     |

|                                                                            |                                                                                                                                                                                                                           |           |                  |
|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------|
|                                                                            | контрольные работы                                                                                                                                                                                                        | -         |                  |
|                                                                            | самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                        | -         |                  |
| <b>5 семестр</b>                                                           |                                                                                                                                                                                                                           | <b>22</b> |                  |
| <b>Тема 50. Совершенствование техники нижнего приема мяча в волейболе</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                      | -         | ОК 04,ОК 06,ОК08 |
|                                                                            | <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                                                                                                                                                                                        | -         |                  |
| <b>Тема 51. Техника обучения приему мяча с подачи в волейболе</b>          | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                      | -         | ОК 04,ОК 06,ОК08 |
|                                                                            | <b>в том числе:</b>                                                                                                                                                                                                       | -         |                  |
|                                                                            | лабораторная работа                                                                                                                                                                                                       | -         |                  |
|                                                                            | практические занятия                                                                                                                                                                                                      | 2         |                  |
|                                                                            | Практическое занятие № 51. Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Приём 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                                                                                                                                                                                        | -         |                  |
| <b>Тема 52. Совершенствование техники приема мяча с подачи в волейболе</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                      | -         | ОК 04,ОК 06,ОК08 |
|                                                                            | <b>в том числе:</b>                                                                                                                                                                                                       | -         |                  |
|                                                                            | лабораторная работа                                                                                                                                                                                                       | -         |                  |
|                                                                            | практические занятия                                                                                                                                                                                                      | 2         |                  |
|                                                                            | Практическое занятие № 52. Медленный бег. ОРУ. Техника приема мяча. Приём 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                                                                                                                                                                                        | -         |                  |
| <b>Тема 53. Техника одиночного блокирования в волейболе</b>                | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                      | -         | ОК 04,ОК 06,ОК08 |
|                                                                            | <b>в том числе:</b>                                                                                                                                                                                                       | -         |                  |
|                                                                            | 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                                                                                                                                                                                                                         | - |                  |
| <b>Тема 54. Совершенствование техники одиночного блокирования в волейболе</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                       | - | ОК 04,ОК 06,ОК08 |
|                                                                               | <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                                                                                                                                                                                                                         | - |                  |
| <b>Тема 55. Обучение групповому блокированию в волейболе</b>                  | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                       | - | ОК 04,ОК 06,ОК08 |
|                                                                               | <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                                                                                                                                                                                                                         | - |                  |
| <b>Тема 56. Комплекс упражнений на развитие выносливости</b>                  | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                       | - | ОК 04,ОК 06,ОК08 |
|                                                                               | <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>Тема 57. Упражнения на</b>                                                 | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                       | - | ОК 04,ОК 06,ОК08 |
|                                                                               | <b>в том числе:</b>                                                                                                                                                                                                                                        | - |                  |
|                                                                               | лабораторная работа                                                                                                                                                                                                                                        | - |                  |

|                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------|
| <b>развитие<br/>скоростных качеств</b>                                                                | практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2 |                     |
|                                                                                                       | Практическое занятие № 57. Беговые упражнения. Легкоатлетическая разминка. ОРУ. СБУ. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Техника бега по прямой. Бег в среднем темпе. Бег на дистанции 60,100 м. Сдача контрольных нормативов. Игра в настольный теннис                                                                   | - |                     |
|                                                                                                       | контрольные работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | - |                     |
|                                                                                                       | самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2 |                     |
| <b>Тема 58. Техника<br/>двоеборья в легкой<br/>атлетике</b>                                           | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                             | - | ОК 04,ОК<br>06,ОК08 |
|                                                                                                       | <b>в том числе:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | - |                     |
|                                                                                                       | лабораторная работа                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | - |                     |
|                                                                                                       | практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2 |                     |
|                                                                                                       | Практическое занятие № 58. Медленный бег. ОРУ. 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). Легкоатлетические игры                                                                | - |                     |
|                                                                                                       | контрольные работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | - |                     |
|                                                                                                       | самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2 |                     |
| <b>Тема 59. Техника<br/>передвижения по<br/>пересеченной<br/>местности в легкой<br/>атлетике</b>      | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                             | - | ОК 04,ОК<br>06,ОК08 |
|                                                                                                       | <b>в том числе:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | - |                     |
|                                                                                                       | лабораторная работа                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | - |                     |
|                                                                                                       | практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2 |                     |
|                                                                                                       | Практическое занятие № 59. ОРУ легкоатлета. Длительный бег в равномерном темпе по пересеченной местности, бег в умеренном темпе на 400-800 м по стадиону. Игра в настольный теннис                                                                                                                                               | - |                     |
|                                                                                                       | контрольные работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | - |                     |
|                                                                                                       | самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2 |                     |
| <b>Тема 60.<br/>Упражнения для<br/>развития<br/>скоростной<br/>выносливости в<br/>легкой атлетике</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                             | - | ОК 04,ОК<br>06,ОК08 |
|                                                                                                       | <b>в том числе:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | - |                     |
|                                                                                                       | лабораторная работа                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | - |                     |
|                                                                                                       | практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2 |                     |
|                                                                                                       | Практическое занятие № 60. Бег на 400-800 м в умеренном темпе с 2-4 ускорениями по 30-100 м. Бег с около предельной скоростью на 100-300 м, повторное пробегание 100 м с максимальной скоростью, повторное пробегание 30-60 м с максимальной скоростью, повторное пробегание всей дистанции 100, 400 м. Игра в настольный теннис | - |                     |
|                                                                                                       | контрольные работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | - |                     |
|                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |                     |

|                                 |                                    |            |  |
|---------------------------------|------------------------------------|------------|--|
|                                 | самостоятельная работа обучающихся | 2          |  |
| <b>Промежуточная аттестация</b> |                                    | -          |  |
| <b>Всего</b>                    |                                    | <b>124</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, спортивная площадка, стадион с беговыми дорожками и футбольным полем, вспомогательные помещения.

Размеры спортивного зала составляют 24х12 м. В зале имеется следующее спортивное оборудование: два стационарно установленных баскетбольных щита стандартного размера, три гимнастические лестницы, стационарно установленные волейбольные стойки, гимнастические маты, гимнастические скамейки, оборудованные теннисные столы, столы для занятий армрестлингом, тренажеры – скамья для пресса, навесные турники, борцовский ковер. Спортивный зал оборудован раздевалками, душевыми, туалетами.

Спортивное ядро состоит из: легкоатлетических секторов, поля для мини-футбола, гимнастической спортивной площадки, комбинированной игровой площадки для волейбола и баскетбола.

В легкоатлетическое ядро входит 4-х круговые беговые дорожки по 400 м, сектор для метания, сектор для прыжков в длину с разбега.

Гимнастическая площадка оборудована двумя стационарными перекладинами, гимнастическим бревном, уличным комплексным тренажером для развития двигательных качеств: силы мышц сгибателей и разгибателей рук, туловища, спины и ног; параллельные брусья для развития и совершенствования скоростно-силовых координационных способностей и ловкости.

В комбинированную игровую площадку входит площадка для волейбола и баскетбола. Она оснащена стойками для волейбола и баскетбола и баскетбольными щитами из пластика.

Беговые легкоатлетические дорожки, поле для мини-футбола, гимнастическая и игровая площадки покрыты полимерными материалами.

#### **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. Андрухина, 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. —

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

| Результаты обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Критерии оценки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Методы оценки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Знания:</b><br>-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>основы здорового образа жизни<br>-условия профессиональной деятельности зоны риска физического здоровья для специальности<br>-средства профилактики перенапряжения                                                 | Точно формулировать правила игры по всем видам, включенным в рабочую программу<br>Согласно нормам формулировать положения по технике безопасности при занятиях спортом, объяснять правила закаливания<br>Обоснованно разъяснять понятия «здоровый образ жизни»<br>Давать оценку своей профессиональной деятельности при анализе профессиограммы<br>Подбирать упражнения для расслабления, составлять комплекс гигиенической гимнастики                          | Выступление с сообщениями<br>Тестирование<br>Проведение своего комплекса зарядки в группе<br>Дифференцированный зачет                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Умения:</b><br>-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей<br>-применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности<br>-пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности | Грамотно составить комплекс УГГ.<br>Ежедневное использование комплекса УГГ,<br>В соответствии с требованиями составить правила закаливания для себя<br>Демонстрировать умения выполнять упражнения на расслабление<br>Демонстрировать соответствие контрольным нормам: преодоление полосы препятствий, прыжок в длину с места, выход силой, отжимания от пола в упоре лёжа, подъём переворотом на перекладине<br>Согласно нормам, сдавать контрольные нормативы | Проведение своего комплекса зарядки в группе<br>Выступление с сообщением<br>Наблюдение преподавателя и его устная оценка<br>Выполнение контрольных нормативов<br>Портфолио личных достижений обучающегося<br>Наблюдение преподавателя и его устная оценка<br>Проведение мероприятия<br>Портфолио личных достижений обучающегося<br>Дифференцированный зачет |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | <p>Показывать результативность участия в спортивных соревнованиях по всем видам спорта</p> <p>Проявлять активность на занятиях физической культурой на занятиях и в секциях</p> <p>С учетом правил, разработать проведение соревнования по игровым видам спорта</p> <p>Составить комплекс производственной гимнастики для себя, с учетом полученной специальности</p> <p>Демонстрировать судейство по всем игровым видам спорта</p> |  |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|