

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Иркутский государственный университет путей сообщения»  
Сибирский колледж транспорта и строительства

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
(очной и заочной формы обучения)  
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
для специальности

23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)  
*базовая подготовка*  
*среднего профессионального образования*

Иркутск, 2022

Электронный документ выгружен из ЕИС ФГБОУ ВО ИргГУПС и соответствует оригиналу

Подписант ФГБОУ ВО ИргГУПС Трофимов Ю.А.

00a73c5b7b623a969ccad43a81ab346d50 с 08.12.2022 14:32 по 02.03.2024 14:32 GMT+03:00

Подпись соответствует файлу документа



Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 22.04.2014 г. № 376.

РАССМОТРЕНО:

Цикловой методической  
комиссией Физического воспитания  
«03» октября 2022 г.

Председатель  Ю.В. Ковалев

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

«03» октября 2022 г.

 А.П. Ресельс

Разработчики: Ковалев Ю.В., преподаватель физического воспитания, Сибирский колледж транспорта и строительства ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет путей сообщения»; Удольская О.В., преподаватель высшей категории, Сибирский колледж транспорта и строительства ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет путей сообщения»; Стелькин А.А., преподаватель высшей категории, Сибирский колледж транспорта и строительства ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет путей сообщения».

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	61
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	62
5. ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	63

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.04 Физическая культура

### 1.1 Область применения рабочей программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности среднего профессионального образования 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам), базовой подготовки для специальностей среднего профессионального образования.

Рабочая программа разработана для очной и заочной формы обучения на базе 11 классов.

### 1.2 Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу.

### 1.3 Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

уметь:

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

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

Содержание дисциплины Физическая культура базируется на содержании дисциплины БД.05 Физическая культура ориентировано на физическую подготовку обучающихся в рамках освоения дисциплин профессионального цикла, профессиональных модулей по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) и овладению общими компетенциями:

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.

Программа воспитания в рабочей программе учебной дисциплины отражается через содержание направлений воспитательной работы, разбитых на следующие воспитательные модули:

Модули программы воспитания	Содержание модуля программы воспитания
Модуль 1 «Профессионально-личностное воспитание»	<i>Цель модуля:</i> создание условий для удовлетворения потребностей обучающихся в интеллектуальном, культурном и нравственном развитии в сфере трудовых

Модули программы воспитания	Содержание модуля программы воспитания
	<p>и социально-экономических отношений посредством профессионального самоопределения.</p> <p><i>Задачи модуля:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– развитие общественной активности обучающихся, воспитание в них сознательного отношения к труду и народному достоянию;</li> <li>– формирование у обучающихся потребности трудиться, добросовестно, ответственно и творчески относиться к разным видам трудовой деятельности.</li> <li>– формирование профессиональных компетенций;</li> <li>– формирование осознания профессиональной идентичности (осознание своей принадлежности к определённой профессии и профессиональному сообществу);</li> <li>– формирование чувства социально-профессиональной ответственности, усвоение профессионально-этических норм;</li> <li>– осознанный выбор будущего профессионального развития и возможностей реализации собственных жизненных планов;</li> <li>– формирование отношения к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем.</li> </ul>
<p>Модуль 2 «Гражданско-патриотическое воспитание»</p>	<p><i>Цель модуля:</i> развитие личности обучающегося на основе формирования у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку.</p> <p><i>Задачи модуля:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование знаний обучающихся о символике России;</li> <li>– воспитание у обучающихся готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите Родины;</li> <li>– формирование у обучающихся патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству;</li> <li>– развитие у обучающихся уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, историческим символам и памятникам Отечества;</li> <li>– формирование российской гражданской идентичности, гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;</li> </ul>

Модули программы воспитания	Содержание модуля программы воспитания
	<ul style="list-style-type: none"> <li>– развитие правовой и политической культуры обучающихся, расширение конструктивного участия в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности; развитие в молодежной среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности;</li> <li>– формирование приверженности идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;</li> <li>– формирование установок личности, позволяющих противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, коррупции, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;</li> <li>– формирование антикоррупционного мировоззрения.</li> </ul>
Модуль 3 «Физическая культура и здоровьесбережение»	<p><i>Цель модуля:</i> формирование у обучающихся чувства бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа России, культуры здоровья, безопасного поведения, стремления к здоровому образу жизни и занятиям спортом, воспитание психически здоровой, физически развитой и социально-адаптированной личности.</p> <p><i>Задачи модуля:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование способности к духовному развитию, реализации творческого потенциала в учебной, профессиональной деятельности на основе нравственных установок и моральных норм, непрерывного образования, самовоспитания и универсальной духовно-нравственной компетенции - «становиться лучше»;</li> <li>– формирование у обучающихся ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни, физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек;</li> <li>– формирование бережного, ответственного и компетентного отношения к физическому и психологическому здоровью - как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь, развитие культуры здорового питания.</li> </ul>
Модуль 4 «Культурно-творческое воспитание»	<p><i>Цель модуля:</i> создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе</p>

Модули программы воспитания	Содержание модуля программы воспитания
	<p>социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся уважения к старшему поколению.</p> <p><i>Задачи модуля:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– воспитание здоровой, счастливой, свободной личности, формирование способности ставить цели и строить жизненные планы;</li> <li>– реализация обучающимися практик саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества;</li> <li>– формирование позитивных жизненных ориентиров и планов;</li> <li>– формирование у обучающихся готовности и способности к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;</li> <li>– формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);</li> <li>– развитие культуры межнационального общения;</li> <li>– формирование уважительного отношения к родителям и старшему поколению в целом, готовности понять их позицию, принять их заботу, готовности договариваться с родителями и членами семьи в решении вопросов ведения домашнего хозяйства, распределения семейных обязанностей;</li> <li>– воспитание ответственного отношения к созданию и сохранению семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;</li> <li>– формирование толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.</li> </ul>
<p>Модуль 5 «Экологическое воспитание»</p>	<p><i>Цель модуля:</i> формирование у обучающихся чувства бережного отношения к живой природе и окружающей среде, культурному наследию и традициям многонационального народа России.</p> <p><i>Задачи модуля:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– развитие у обучающихся экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира, понимание влияния социально-экономических процессов на</li> </ul>

Модули программы воспитания	Содержание модуля программы воспитания
	<p>состояние природной и социальной среды;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– воспитание чувства ответственности за состояние природных ресурсов, формирование умений и навыков разумного природопользования, нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;</li> <li>– воспитание эстетического отношения к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;</li> <li>– формирование мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также на признании различных форм общественного сознания, предполагающего осознание своего места в поликультурном мире; формирование чувства любви к Родине на основе изучения культурного наследия и традиций многонационального народа России.</li> </ul>

#### 1.4 Количество часов на освоение дисциплины:

Очная форма обучения, база 11 классов.

максимальной учебной нагрузки обучающегося 336 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося: 168 часов;

самостоятельной работы обучающегося 168 часов.

Заочная форма обучения, база 11 классов.

максимальной учебной нагрузки обучающегося 336 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося: 4 часов;

самостоятельной работы обучающегося 332 часов.



## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы Очная и заочная форма обучения, база 11 классов.

Вид учебной работы	Объем часов	
	очная форма	заочная форма
I. Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168	4
в том числе:		
уроки, лекции (теоретическое обучение)	-	-
практические занятия	168	4
лабораторные занятия	-	-
семинарские занятия	-	-
курсовой проект, работа	-	-
консультации перед экзаменом	-	-
промежуточная аттестация в форме	дифференцированный зачет	дифференцированный зачет
II. Самостоятельная работа обучающегося (всего)	168	332
Максимальная учебная нагрузка (всего) (обязательная аудиторная и самостоятельная работа)	336	336

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура  
(для очной формы обучения, база 11 классов)

Наименование разделов и тем	№ занятия	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	В том числе, связанных с профессиональной деятельностью	Формируемые компетенции	Модули программы воспитания
1	2	3	4	5	6	7
<b>1 курс 1 семестр</b>			64			
Раздел 1. Здоровый образ жизни. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Легкая атлетика.						
Тема 1.1 Смотр физической подготовки.	1.	Практическое занятие № 1. Т/б на занятиях по легкой атлетике. Смотр физической подготовки. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Выполнение строевых упражнений: построений, перестроений. Выполнение тестов для определения уровня физической подготовленности.	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся № 1. Выполнение тестирования для определения уровня функционального состояния организма.	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
Тема 1.2 Техника бега на короткие дистанции, Низкий старт, финиш.	2.	Практическое занятие № 2. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений (ОРУ). Разучивание техники бега на короткие дистанции. Сдача контрольных нормативов в беге на 100 м., 200 м. Выполнение упражнений для воспитания скоростных способностей.	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся № 2. Выполнение упражнений для воспитания скоростных способностей.	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4

Тема 1.3 Техника бега на средние дистанции	3.	Практическое занятие № 3. Выполнение комплекса ОРУ в парах. Разучивание и совершенствование техники бега на средние дистанции. Сдача контрольных нормативов в беге на 400 м., 500 м. Закрепление техники эстафетного бега. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств.	2		ОК 2, ОК 3, ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся № 3. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств.	2		ОК 2, ОК 3, ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
Тема 1.4 Техника прыжка в высоту.	4.	Практическое занятие № 4. Выполнение комплекса ОРУ со скакалкой. Разучивание закрепление и совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Сдача контрольных нормативов по технике прыжка в высоту. Выполнение упражнений для воспитания координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой.	2		ОК 2, ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся № 4. Выполнение упражнений для воспитания координационных способностей.	2		ОК 2, ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
Тема 1.5 Техника прыжка в длину с разбега.	5.	Практическое занятие № 5. Выполнение комплекса ОРУ с мячом. Разучивание закрепление и совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Сдача контрольных нормативов по технике прыжка в длину. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств.	2		ОК 2 ОК 3	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся № 5. Составление комплекса ОРУ с мячом.	2		ОК 2 ОК 3	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся № 6. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	2		ОК 2 ОК 3	Модуль 3 Модуль 4
Тема 1.6 Кроссовая подготовка 800м без учета времени	6.	Практическое занятие № 6. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Выполнение специальных упражнений бегуна на длинные дистанции: стартовые ускорения, бег на различных участках (мягкому и твёрдому грунту), бег по пересечённой местности, преодоление препятствий. Выполнение упражнений для воспитания выносливости	2		ОК 2	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся № 7.	2		ОК 2	Модуль 3

		Составление комплекса ОРУ с гимнастической палкой.				Модуль 4
Раздел 2. Спортивные игры. Баскетбол.						
Тема 2.1 Техника владения мячом	7.	Практическое занятие № 7. Выполнение комплекса ОРУ с баскетбольными мячами. Разучивание техники владения мячом, техники ведения мяча, техники перемещения. Выполнение игр и эстафет с элементами баскетбола. Выполнение упражнений для воспитания ловкости.	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся. № 8. Выполнение упражнений для воспитания ловкости.	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
Тема 2.2 Техника бросков в корзину	8.	Практическое занятие № 8. Выполнение комплекса эстафет с баскетбольными мячами. Разучивание техники бросков в корзину: с места, после ведения, штрафной бросок. Сдача контрольных нормативов по технике владения мячом. Выполнение игр и эстафет с элементами баскетбола. Выполнение упражнений для воспитания точности.	2		ОК 2 ОК 3	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся. № 9. Выполнение упражнений для воспитания точности.	2		ОК 2 ОК 3	Модуль 3 Модуль 4
Тема 2.3 Техника бросков в корзину.	9.	Практическое занятие № 9. Разучивание техники бросков в корзину: с места, после ведения, штрафной бросок. Сдача контрольных нормативов по технике владения мячом. Выполнение игр и эстафет с элементами баскетбола. Выполнение упражнений для воспитания точности	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся. № 10. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	2			Модуль 3 Модуль 4
Тема 2.4 Техника дальних (3-х очковых) бросков в корзину.	10	Практическое занятие № 10. Разучивание комплекса подвижных игр с элементами баскетбола. Разучивание техники дальних бросков в корзину, Сдача контрольных нормативов по технике 2-х очковых и штрафных бросков в корзину. Участие в учебной игре - баскетбол по упрощённым правилам. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	2		ОК 3 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4

Тема 2.5 Техника игры в нападени и.	11.	Практическое занятие № 11. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической скамейкой. Разучивание техники игры в нападении: перемещения, остановки, повороты, отвлекающие движения (финты). Сдача контрольных нормативов по технике 3-х очковых бросков в корзину. Участие в учебной игре. Судейство и правила игры. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей	2		ОК 2 ОК 3	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся. № 11. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей.	2		ОК 2 ОК 3	Модуль 3 Модуль 4
Тема 2.6 Техника игры в защите.	12.	Практическое занятие № 12. Выполнение комплекса ОРУ с баскетбольными мячами. Разучивание техники защитных стоек, передвижений. Выполнение технике владения мячом и противодействий, перехватов, вырываний и выбиваний мяча. Участие в учебной игре. Правила игры. Выполнение упражнений для воспитания прыгучести и координации движений.	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся. № 12. Изучение правил игры.	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
Тема 2.7 Тактика игры в нападени и.	13.	Практическое занятие № 13. Выполнение комплекса подвижных игр с элементами баскетбола. Разучивание тактики нападения: индивидуальных и командных тактических действий, заслонов, быстрых прорывов. Участие в учебной игре по заданию. Сдача контрольных нормативов по технике игры в нападении и защите. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей.	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся. № 13. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей.	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
Тема 2.8 Тактика игры в защите.	14.	Практическое занятие № 14. Выполнение комплекса эстафет с баскетбольными мячами. Разучивание тактики игры в защите. Выполнение индивидуальных, групповых и командных действий. Участие в судействе. Участие в учебной игре по заданию. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	2		ОК 2 ОК 3	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся. № 14. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	2		ОК 2 ОК 3	Модуль 3 Модуль 4

Тема 2.9 Судейство и правила игры в баскетбол.	15.	Практическое занятие № 15. Выполнение комплекса обще развивающих упражнений с элементами степ-аэробики. Разучивание индивидуальные и групповые действия. Участие в учебной игре по заданию.	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся. № 15. Составление конспекта по правилам игры в волейбол.	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
	16.	Практическое занятие № 16. Участие в судействе. Сдача контрольных нормативов по тактике игры в нападении и защите. Выполнение упражнений для воспитания скоростных способностей.	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся. № 16. Составление конспекта по правилам судейства игры «волейбол».	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
Итого за 1 семестр (в т. ч., связанных с профессиональной деятельностью): 64 часа						
<b>1 курс 2 семестр</b>			84			
Раздел 3. Лыжная подготовка.						
Тема 3.1 Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. История лыжного спорта. Подбор лыжного инвентаря Техника	1.	Практическое занятие № 1. Выполнение комплекса ОРУ с лыжными палочками. Разучивание техники поворотов на месте. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	2		ОК 3 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся. № 1. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей	2		ОК 3 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4

поворото в на месте.						
Тема 3.2 Техника передвиж ения на лыжах. Специаль ные упражнен ия для лыжничко в.	2.	Практическое занятие № 2. Выполнение комплекса ОРУ на лыжах без лыжных палок. Разучивание техники передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одношажный и двухшажный ходы. Выполнение упражнений для воспитания выносливости. Прохождение дистанции 3 км.	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся. № 2. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
Тема 3.3 Техника подъемов в гору.	3.	Практическое занятие № 3. Разучивание техники подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, «лесенкой», «полуёлочкой», «ёлочкой». Закрепление техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 3 км. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
Тема 3.4 Техника спусков.	4.	Практическое занятие № 4. Выполнение комплекса ОРУ без лыж. Разучивание техники спусков: спуск «лесенкой», спуск в основной стойке, спуск в высокой и низкой стойке, подъемов в гору Сдача контрольного норматива по технике лыжных ходов на оценку. Выполнение техники спуска с горы на оценку. Выполнение	2		ОК 2 ОК 3	Модуль 3 Модуль 4

		упражнений для воспитания ловкости.				
		Самостоятельная работа обучающихся. № 3. Выполнение упражнений для воспитания выносливости.	2		ОК 2 ОК 3	Модуль 3 Модуль 4
Тема 3.5 Техника торможения «плугом», «полуплугом», «упором».	5.	Практическое занятие № 5. Выполнение комплекса игр с элементами лыжной подготовки. Разучивание техники прикладных упражнений. Закрепление техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 3 км. Выполнение упражнений для воспитания скоростных качеств.	2		ОК 2 ОК 3	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся № 4. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	2		ОК 2 ОК 3	Модуль 3 Модуль 4
Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол.						Модуль 3 Модуль 4
Тема 4.1 Техника безопасности на занятиях волейбола. Эстафета.	6.	Практическое занятие № 6. Техника безопасности на занятиях волейбола. Выполнение комплекса ОРУ с волейбольным мячом. Эстафета.	2		ОК 2 ОК 3	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся № 5. Выполнение упражнений для развития внимания.	2		ОК 2 ОК 3	Модуль 3 Модуль 4
Тема 4.2 Стойки и перемещение	7.	Практическое занятие № 7. Выполнение комплекса ОРУ с волейбольным мячом. Разучивание техники стоек и перемещений волейболиста. Выполнение специальных упражнений волейболиста.	2		ОК 2	Модуль 3 Модуль 4



волейболиста. Специальная подготовка		Самостоятельная работа обучающихся № 6. Выполнение специальных упражнений волейболиста.	2		ОК 2	Модуль 3 Модуль 4
Тема 4.3. Техника приема и передачи мяча.	8.	Практическое занятие № 8. Выполнение комплекса ОРУ со скакалкой. Разучивание, закрепление и совершенствование техники приёма и передачи мяча, выполнение специальных упражнений волейболиста. Выполнение игр и эстафет с элементами волейбола.	2		ОК 2 ОК 3	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся № 7. Закрепление техники выполнения приёма и передач мяча.	2		ОК 2 ОК 3	Модуль 3 Модуль 4
Тема 4.4. Техника подачи мяча	9.	Практическое занятие № 9. Проведение студентом комплекса ОРУ с в/б мячом. Выполнение техники подач. Участие в двусторонней игре. Закрепление техники передач мяча. Выполнение контрольных нормативов по передачам мяча. Выполнение упражнений для воспитания координации движений и развития прыгучести.	2		ОК 2 ОК 3	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся № 8. Выполнение упражнений для воспитания координации движений и развития прыгучести.	2		ОК 2 ОК 3	Модуль 3 Модуль 4
Тема 4.5 Техника нападающего удара	10.	Практическое занятие № 10. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической скамейкой. Разучивание техники нападающего удара. Выполнение специальных упражнений волейболиста для нападающего удара. Выполнение контрольных нормативов по подачам мяча. Выполнение упражнений для воспитания координации движений и развития прыгучести.	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся № 9. Выполнение упражнения для развития специальной прыгучести. Изучение правил игры.	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
Тема 4.6 Техника	11.	Практическое занятие № 11. Выполнение комплекса ОРУ с элементами подвижных игр. Разучивание	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4

блокирования		техники одиночного и группового блокирования. Выполнение специальных упражнений волейболиста при блокировании. Закрепление техники подач и нападающего удара. Участие в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов по технике нападающего удара. Выполнение упражнений для воспитания силы.				
		Самостоятельная работа обучающихся № 10. Составление комплекса специальных упражнений для волейболиста.	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
Те Тема 4.7 Те Техника игры в защите	12.	Практическое занятие № 12. Выполнение комплекса ОРУ с футболами. Разучивание техники игры в защите. Выполнение контрольных нормативов по технике блокирования. Участие в учебной игре. Выполнение упражнений для воспитания внимания. Выполнение игр и эстафет с элементами волейбола.	2		ОК 2	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся № 11. Выполнение упражнений для развития внимания.	2		ОК 2	Модуль 3 Модуль 4
Тема 4.8 Техника игры в нападении	13.	Практическое занятие № 13. Выполнение комплекса ОРУ с волейбольными мячами. Разучивание техники игры в нападении. Выполнение специальных упражнений волейболиста. Закрепление техники игры в защите. Учебная игра. Выполнение контрольных нормативов по технике игры в защите. Участие в контрольной игре. Выполнение упражнений для воспитания ловкости.	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся № 12. Выполнение упражнений для воспитания ловкости.	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
Тема 4.9 Тактика игры	14.	Практическое занятие № 14. Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами. Разучивание тактики игры в волейбол. Выполнение контрольных нормативов по технике подач, нападающего удара. Участие в судействе. Участие в контрольной игре. Выполнение игр и эстафет с элементами волейбола. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся № 13. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся № 14. Выполнение упражнений для воспитания выносливости, силы, ловкости.	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4

Раздел 5. Лёгкая атлетика.					Модуль 3 Модуль 4	
Тема 5.1 Легкая атлетика. Смотр физической подготовки. Техника бега на короткие дистанции, низкий старт, финиш.	15.	Практическое занятие № 15. Требования к обучающимся. Правила поведения обучающихся при проведении занятий по физической культуре. Т\б на занятиях по легкой атлетике. Правила соревнований по легкой атлетике. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений (ОРУ). Разучивание техники бега на короткие дистанции. Сдача контрольных нормативов в беге на 100 м., 200 м.	2		ОК 2 ОК 3 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся № 15. Выполнение тестирования для определения уровня функционального состояния организма.	2		ОК 2 ОК 3 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
Тема 5.2 Техника бега на средние дистанции.	16.	Практическое занятие № 16. Выполнение комплекса ОРУ в парах. Разучивание и совершенствование техники бега на средние дистанции. Сдача контрольных нормативов в беге на 400 м., 500 м. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств.	2		ОК 2 ОК 3 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся № 16. Выполнение упражнений для воспитания скоростных способностей.	2		ОК 2 ОК 3 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
Тема 5.3 Техника прыжка в высоту.	17.	Практическое занятие № 17. Выполнение комплекса ОРУ со скакалкой. Разучивание закрепление и совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Сдача контрольных нормативов по технике прыжка в высоту. Выполнение упражнений для воспитания координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой.	2		ОК 2 ОК 3 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4

		Самостоятельная работа обучающихся № 17. Выполнение упражнений для воспитания координационных способностей				
Тема 5.4 Техника прыжка в длину с разбега. Кроссовая подготовка 800м без учета времени.	18.	Практическое занятие № 18. Разучивание закрепление и совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Сдача контрольных нормативов по технике прыжка в длину.	2		ОК 3 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся № 18. Составление комплекса ОРУ с мячом.	2		ОК 3 ОК 6	Модуль 3 Модуль
Раздел 6. Здоровый образ жизни. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Легкая атлетика.						
Тема 6.1 Основы здорового образа и стиля жизни.	19.	Практическое занятие № 19. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека	2		ОК 2	Модуль 3 Модуль 4
Тема 6.2 Смотр физической подготовки. Техника бега на короткие дистанции	20.	Практическое занятие № 20. Т\б на занятиях по легкой атлетике. Смотр физической подготовки. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Выполнение строевых упражнений: построений, перестроений. Выполнение тестов для определения уровня физической подготовленности.	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся № 19. Выполнение тестирования для определения уровня функционального состояния организма. Выполнение упражнений для воспитания скоростных способностей.	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4

и, Низкий старт, финиш.						
Тема 6.3 Техника бега на средние дистанции	21.	Практическое занятие № 21. Выполнение комплекса ОРУ в парах. Разучивание и совершенствование техники бега на средние дистанции. Сдача контрольных нормативов в беге на 400 м., 500 м. Закрепление техники эстафетного бега. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств.	2		ОК 2 ОК 3 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся № 20. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств.	4		ОК 2 ОК 3 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
Итого за 2 семестр (в т. ч., связанных с профессиональной деятельностью): 84 часа.						
<b>2 курс, 1 семестр</b>			52			
Раздел 6. Здоровый образ жизни. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Легкая атлетика.						
Тема 6.4 Техника прыжка в высоту.	1.	Практическое занятие № 1. Выполнение комплекса ОРУ со скакалкой. Разучивание закрепление и совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Сдача контрольных нормативов по технике прыжка в высоту. Выполнение упражнений для воспитания координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой.	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся № 1. Выполнение упражнений для воспитания координационных способностей.	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
Тема 6.5 Техника прыжка в длину с	2.	Практическое занятие № 2. Выполнение комплекса ОРУ с мячом. Разучивание закрепление и совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнут ноги». Сдача контрольных нормативов по технике прыжка в длину.	2		ОК 2 ОК 3	Модуль 3 Модуль 4

разбега.		Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств.				
		Самостоятельная работа обучающихся № 2. Составление комплекса ОРУ с мячом.	2		ОК 2 ОК 3	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся № 5. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	2		ОК 2 ОК 3	Модуль 3 Модуль 4
Тема 6.6 Кроссовая подготовка ка 800м без учета времени	3.	Практическое занятие № 3. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Выполнение специальных упражнений бегуна на длинные дистанции: стартовые ускорения, бег на различных участках (мягкому и твёрдому грунту), бег по пересечённой местности, преодоление препятствий. Выполнение упражнений для воспитания выносливости	2		ОК 2	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся № 3. Составление комплекса ОРУ с гимнастической палкой.	2		ОК 2	Модуль 3 Модуль 4
Раздел 7. Спортивные игры. Баскетбол.						
Тема 7.1 Техника владения мячом	4.	Практическое занятие № 4. Выполнение комплекса ОРУ с баскетбольными мячами. Разучивание техники владения мячом, техники ведения мяча, техники перемещения. Выполнение игр и эстафет с элементами баскетбола. Выполнение упражнений для воспитания ловкости.	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся № 4. Выполнение упражнений для воспитания ловкости.	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
Тема 7.2 Техника бросков в корзину	5.	Практическое занятие № 5. Выполнение комплекса эстафет с баскетбольными мячами. Разучивание техники бросков в корзину: с места, после ведения, штрафной бросок. Сдача контрольных нормативов по технике владения мячом. Выполнение игр и эстафет с элементами баскетбола. Выполнение упражнений для воспитания точности.	2		ОК 2 ОК 3	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся № 5. Выполнение упражнений для воспитания точности.	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
Тема 7.3 Техника	6.	Практическое занятие № 6. Разучивание техники бросков в корзину: с места, после ведения, штрафной	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4

бросков в корзину.		бросок. Сдача контрольных нормативов по технике владения мячом. Выполнение игр и эстафет с элементами баскетбола. Выполнение упражнений для воспитания точности				
		Самостоятельная работа обучающихся. № 6. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
Тема 7.4 Техника дальних (3-х очковых) бросков в корзину.	7.	Практическое занятие № 7. Разучивание комплекса подвижных игр с элементами баскетбола. Разучивание техники дальних бросков в корзину, Сдача контрольных нормативов по технике 2-х очковых и штрафных бросков в корзину. Участие в учебной игре - баскетбол по упрощённым правилам. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	2		ОК 3 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся. № 7. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	2		ОК 3 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
Тема 7.5 Техника игры в нападении.	8.	Практическое занятие № 8. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической скамейкой. Разучивание техники игры в нападении: перемещения, остановки, повороты, отвлекающие движения (финты). Сдача контрольных нормативов по технике 3-х очковых бросков в корзину. Участие в учебной игре. Судейство и правила игры. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей	2		ОК 2 ОК 3	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся. № 8. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей.	2		ОК 2 ОК 3	Модуль 3 Модуль 4
Тема 7.6 Техника игры в защите.	9.	Практическое занятие № 9. Выполнение комплекса ОРУ с баскетбольными мячами. Разучивание техники защитных стоек, передвижений. Выполнение техники владения мячом и противодействий, перехватов, вырываний и выбиваний мяча. Участие в учебной игре. Правила игры. Выполнение упражнений для воспитания прыгучести и координации движений.	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся. № 9. Изучение правил игры.	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
Тема 7.7 Тактика игры в	10.	Практическое занятие № 10. Выполнение комплекса подвижных игр с элементами баскетбола. Разучивание тактики нападения: индивидуальных и командных тактических действий,	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4

нападени и.		заслонов, быстрых прорывов. Участие в учебной игре по заданию. Сдача контрольных нормативов по технике игры в нападении и защите. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей.				
		Самостоятельная работа обучающихся.№ 10. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей.	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
Тема 7.8 Тактика игры в защите.	11.	Практическое занятие № 11. Выполнение комплекса эстафет с баскетбольными мячами. Разучивание тактики игры в защите. Выполнение индивидуальных, групповых и командных действий. Участие в судействе. Участие в учебной игре по заданию. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	2		ОК 2 ОК 3	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся.№ 11. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	2		ОК 2 ОК 3	Модуль 3 Модуль 4
Тема 7.9 Судейств о и правила игры в баскетбо л.	12.	Практическое занятие № 12. Выполнение комплекса обще развивающих упражнений с элементами степ-аэробики. Разучивание индивидуальные и групповые действия. Участие в учебной игре по заданию. Участие в судействе.	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
	13.	Практическое занятие № 13. Сдача контрольных нормативов по тактике игры в нападении и защите. Выполнение упражнений для воспитания скоростных способностей.	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся.№ 12. Составление комплекса ОРУ с баскетбольными мячами.	4		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
Итого за 3 семестр (в т. ч., связанных с профессиональной деятельностью): 52 часа						
<b>2 курс, 2 семестр</b>			48			
Раздел 8. Лыжная подготовка.						
Тема 8.1 Техника поворото в на месте. Техника	1.	Практическое занятие № 1. Выполнение комплекса ОРУ на лыжах без лыжных палок. Разучивание техники передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одношажный и двухшажный ходы. Выполнение упражнений для воспитания выносливости. Прохождение дистанции 3 км.	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся.№ 1.	2		ОК 2	Модуль 3



передвижения на лыжах. Специальные упражнения для лыжников.		Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.			ОК 6	Модуль 4
Тема 8.2 Техника подъемов в гору. Техника спусков.	2.	Практическое занятие № 2. Выполнение комплекса ОРУ без лыж. Разучивание техники подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, «лесенкой», «полуёлочкой», «ёлочкой». Закрепление техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 3 км. Разучивание техники спусков: спуск «лесенкой», спуск в основной стойке, спуск в высокой и низкой стойке, подъемов в гору Сдача контрольного норматива по технике лыжных ходов на оценку. Выполнение техники спуска с горы на оценку. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	2		ОК 2 ОК 3	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся. № 2. Выполнение упражнений для воспитания выносливости.	2		ОК 2 ОК 3	Модуль 3 Модуль 4
Раздел 9. Спортивные игры. Волейбол.						
Тема 9.1 Техника безопасности на	3.	Практическое занятие № 3. Техника безопасности на занятиях волейбола. Выполнение комплекса ОРУ с волейбольным мячом. Разучивание техники стоек и перемещений волейболиста. Выполнение специальных упражнений волейболиста	2		ОК 2 ОК 3 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4

занятиях волейбола. Стойки и перемещение волейболиста. Специальная подготовка		Самостоятельная работа обучающихся № 3. Выполнение специальных упражнений волейболиста.	2		ОК 2 ОК 3 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
Тема 9.2. Техника приема и передачи мяча. Техника подачи мяча	4.	Практическое занятие № 4. Выполнение комплекса ОРУ со скакалкой. Разучивание, закрепление и совершенствование техники приема и передачи мяча, выполнение специальных упражнений волейболиста. Выполнение игр и эстафет с элементами волейбола. Проведение студентом комплекса ОРУ с в/б мячом. Выполнение техники подач. Участие в двусторонней игре. Закрепление техники передач мяча. Выполнение контрольных нормативов по передачам мяча. Выполнение упражнений для воспитания координации движений и развития прыгучести. Выполнение упражнений для воспитания координации движений и развития прыгучести.	2		ОК 2 ОК 3	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся № 4. Закрепление техники выполнения приема и передач мяча. Выполнение упражнений для воспитания координации движений и развития прыгучести.	2		ОК 2 ОК 3	Модуль 3 Модуль 4
Тема 9.3 Техника нападающего удара.	5.	Практическое занятие № 5. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической скамейкой. Разучивание техники нападающего удара. Выполнение специальных упражнений волейболиста для нападающего удара. Выполнение контрольных нормативов по подачам мяча.	2		ОК 2 ОК 3	Модуль 3 Модуль 4

		Самостоятельная работа обучающихся № 5. Выполнение упражнения для развития специальной прыгучести. Изучение правил игры.	2		ОК 2 ОК 3	Модуль 3 Модуль 4
Тема 9.4 Техника блокиро вания	6.	Практическое занятие № 6. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической скамейкой. Разучивание техники нападающего удара. Выполнение специальных упражнений волейболиста при блокировании. Закрепление техники подач и нападающего удара. Выполнение контрольных нормативов по технике нападающего удара.	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
	7.	Практическое занятие № 7. Выполнение упражнений для воспитания силы.	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся № 6. Выполнение упражнения для развития специальной прыгучести. Изучение правил игры.	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
Те Тема 9.5 Техника игры в защите.	8.	Практическое занятие № 8. Выполнение комплекса ОРУ с волейбольными мячами. Разучивание техники игры в защите. Выполнение контрольных нормативов по технике блокирования. Выполнение упражнений для воспитания ловкости. Участие в учебной игре.	2		ОК 2	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся № 7. Выполнение упражнений для развития внимания.	2		ОК 2	Модуль 3 Модуль 4
Те Тема 9.6 Техника игры в нападени и.	9.	Практическое занятие № 9. Разучивание техники игры в нападении. Выполнение специальных упражнений волейболиста. Закрепление техники игры в защите. Учебная игра. Выполнение контрольных нормативов по технике игры в защите.	2		ОК 2	Модуль 3 Модуль 4
	10.	Практическое занятие № 10. Выполнение упражнений для воспитания ловкости. Участие в учебной игре.	2		ОК 2	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся № 8. Выполнение упражнений для развития специальной прыгучести.	2		ОК 2	Модуль 3 Модуль 4
Тема 9.7 Тактика игры	11.	Практическое занятие № 11. Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами. Разучивание тактики игры в волейбол. Выполнение контрольных нормативов по технике подач, нападающего удара. Участие в судействе. Участие в контрольной игре.	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4

		Выполнение игр и эстафет с элементами волейбола.				
	12.	Практическое занятие № 12. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся № 9. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся № 10. Выполнение упражнений для воспитания выносливости, силы, ловкости.	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
Итого за 4 семестр (в т. ч., связанных с профессиональной деятельностью): 48 часов.						

<b>3 курс, 1 семестр</b>			68			
Раздел 10. Здоровый образ жизни. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Легкая атлетика.						
Тема 10.1 Основы здорового образа жизни и стиля жизни. Смотр физической подготовкой.	1.	Практическое занятие № 1. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Т/б на занятиях по физической культуре.	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся № 1. Выполнение реферата по одной из выбранных тем.	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся № 2. Выполнение тестирования для определения уровня функционального состояния организма.	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
Тема 10.2 Техника бега на короткие дистанции, низкий старт,	2.	Практическое занятие № 2. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений (ОРУ). Разучивание техники бега на короткие дистанции. Сдача контрольных нормативов в беге на 100 м., 200 м. Выполнение упражнений для воспитания скоростных способностей.	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся № 3. Выполнение упражнений для воспитания скоростных способностей.	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4

финиш.						
Тема 10.3 Техника бега на средние дистанции.	3.	Практическое занятие № 3. Выполнение комплекса ОРУ в парах. Разучивание и совершенствование техники бега на средние дистанции. Сдача контрольных нормативов в беге на 400 м., 500 м. Закрепление техники эстафетного бега. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств.	2		ОК 2, ОК 3, ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся № 4. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств.	2		ОК 2, ОК 3, ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
Тема 10.4 Техника прыжка в высоту.	4.	Практическое занятие № 4. Выполнение комплекса ОРУ со скакалкой. Разучивание и совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Сдача контрольных нормативов по технике прыжка в высоту. Выполнение упражнений для воспитания координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой.	2		ОК 2, ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся № 5. Выполнение упражнений для воспитания координационных способностей.	2		ОК 2, ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
Тема 10.5 Техника прыжка в длину с разбега. Кроссовая подготовка 800м без учета времени.	5.	Практическое занятие № 5. Выполнение комплекса ОРУ с мячом. Разучивание и совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение специальных упражнений бегуна на длинные дистанции: стартовые ускорения, бег на различных участках (мягкому и твёрдому грунту), бег по пересечённой местности, преодоление препятствий. Сдача контрольных нормативов по технике прыжка в длину. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств.	2		ОК 2 ОК 3	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся № 6. Составление комплекса ОРУ с мячом.	2		ОК 2 ОК 3	Модуль 3 Модуль 4
Раздел 11. Спортивные игры. Баскетбол.						
Тема 11.1 Техника владения	6.	Практическое занятие № 6. Выполнение комплекса ОРУ с баскетбольными мячами. Разучивание техники владения мячом, техники ведения мяча, техники перемещения. Выполнение игр	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4

мячом.		и эстафет с элементами баскетбола. Выполнение упражнений для воспитания ловкости.				
		Самостоятельная работа обучающихся.№ 7. Выполнение упражнений для воспитания ловкости.	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
Тема 11.2 Техника бросков в корзину	7.	Практическое занятие № 7. Выполнение комплекса эстафет с баскетбольными мячами. Разучивание техники бросков в корзину: с места, после ведения, штрафной бросок. Сдача контрольных нормативов по технике владения мячом. Выполнение игр и эстафет с элементами баскетбола. Выполнение упражнений для воспитания точности.	2		ОК 2 ОК 3	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся.№ 8. Выполнение упражнений для воспитания точности.	2		ОК 2 ОК 3	Модуль 3 Модуль 4
Тема 11.3 Техника дальних (3-х очковых) бросков в корзину.	8.	Практическое занятие № 8. Разучивание комплекса подвижных игр с элементами баскетбола. Разучивание техники дальних бросков в корзину, Сдача контрольных нормативов по технике 2-х очковых и штрафных бросков в корзину. Участие в учебной игре - баскетбол по упрощённым правилам. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	2		ОК 3 ОК 8	Модуль 3 Модуль 4
Тема 11.4 Техника игры в нападени и.	9.	Практическое занятие № 9. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической скамейкой. Разучивание техники игры в нападении: перемещения, остановки, повороты, отвлекающие движения (финты). Сдача контрольных нормативов по технике 3-х очковых бросков в корзину. Участие в учебной игре. Судейство и правила игры. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей	2		ОК 2 ОК 3	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся.№ 9. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей.	2		ОК 2 ОК 3	Модуль 3 Модуль 4
Тема 11.5 Техника игры в защите.	10.	Практическое занятие № 10. Выполнение комплекса ОРУ с баскетбольными мячами. Разучивание техники защитных стоек, передвижений. Выполнение технике владения мячом и противодействий, перехватов, вырываний и выбиваний мяча. Участие в учебной игре. Правила игры. Выполнение упражнений для воспитания прыгучести и	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4

		координации движений.				
		Самостоятельная работа обучающихся.№ 10. Изучение правил игры.	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
Тема 11.6 Тактика игры в нападени и.	11.	Практическое занятие № 11. Выполнение комплекса подвижных игр с элементами баскетбола. Разучивание тактики нападения: индивидуальных и командных тактических действий, заслонов, быстрых прорывов. Участие в учебной игре по заданию. Сдача контрольных нормативов по технике игры в нападении и защите. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей.	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся.№ 11. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей.	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
Тема 11.7 Тактика игры в защите. Судейств о и правила игры в баскетбо л.	12.	Практическое занятие № 12. Выполнение комплекса эстафет с баскетбольными мячами. Разучивание тактики игры в защите. Выполнение индивидуальных, групповых и командных действий. Участие в судействе. Участие в учебной игре по заданию. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	2		ОК 2 ОК 3	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся.№ 12. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	2		ОК 2 ОК 3	Модуль 3 Модуль 4
Раздел 12. Лыжная подготовка.						
Тема 12.1 Техника безопасн ости на занятиях по лыжной подготов ке.	13	Практическое занятие № 13. Выполнение комплекса ОРУ с лыжными палочками. Закрепление техники поворотов на месте. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	2		ОК 2 ОК 3 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся.№ 13. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	2		ОК 2 ОК 3 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4

Техника поворота в на месте.						
Тема 12.2 Техника передвижения на лыжах. Специальные упражнения для лыжников.	14	Практическое занятие № 14. Выполнение комплекса ОРУ на лыжах без лыжных палок. Разучивание техники передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одношажный и двухшажный ходы. Выполнение специальных и подводящих упражнений. Прохождение дистанции 3 км. Выполнение упражнений для воспитания выносливости.	2		ОК 2 ОК 3 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся. № 14. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	2		ОК 2 ОК 3 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
Тема 12.3 Техника подъемов в гору.	15.	Практическое занятие № 15. Разучивание техники подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, «лесенкой», «полуёлочкой», «ёлочкой». Закрепление техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 3 км. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	2		ОК 2 ОК 3	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся. № 15. Выполнение упражнений для воспитания выносливости.	2		ОК 2 ОК 3	Модуль 3 Модуль 4
Тема 12.4 Техника спусков.	16.	Практическое занятие № 16. Выполнение комплекса ОРУ без лыж. Разучивание техники спусков: спуск «лесенкой», спуск в основной стойке, спуск в высокой и низкой стойке, подъемов в гору. Сдача контрольного норматива по технике лыжных ходов на оценку. Выполнение техники спуска с горы на оценку. Выполнение упражнений для воспитания ловкости.	2		ОК 2 ОК 3	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся. № 16. Выполнение упражнений для воспитания выносливости.	2		ОК 2 ОК 3	Модуль 3 Модуль 4
Тема 12.5 Техника	17.	Практическое занятие № 17. Выполнение комплекса игр с элементами лыжной подготовки. Разучивание	2		ОК 2 ОК 3	Модуль 3 Модуль 4



торможения «плугом» , «полуплугом», «упором» .		техники прикладных упражнений. Закрепление техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 3 км. Выполнение упражнений для воспитания скоростных качеств.				
		Самостоятельная работа обучающихся № 17. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	2		ОК 2 ОК 3	Модуль 3 Модуль 4
Итого за 5 семестр (в т. ч., связанных с профессиональной деятельностью): 68 часов.						
<b>3 курс 2 семестр</b>			20			
Раздел 13. Спортивные игры. Волейбол.						
Тема 13.1 Техника безопасности на занятиях волейбола. Эстафета.	1.	Практическое занятие № 1. Техника безопасности на занятиях волейбола. Выполнение комплекса ОРУ с волейбольным мячом. Эстафета.	2		ОК 2 ОК 3	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся № 1. Выполнение упражнений для развития внимания.	2		ОК 2 ОК 3	Модуль 3 Модуль 4
Тема 13.2 Стойки и перемещения волейболиста. Специальная подготовка	2.	Практическое занятие № 2. Выполнение комплекса ОРУ с волейбольным мячом. Разучивание техники стоек и перемещений волейболиста. Выполнение специальных упражнений волейболиста.	2		ОК 2	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся № 2. Выполнение специальных упражнений волейболиста.	2		ОК 2	Модуль 3 Модуль 4

Тема 13.3. Техника приёма и передачи мяча.	3.	Практическое занятие № 3. Выполнение комплекса ОРУ со скакалкой. Разучивание, закрепление и совершенствование техники приёма и передачи мяча, выполнение специальных упражнений волейболиста. Выполнение игр и эстафет с элементами волейбола.	2		ОК 2 ОК 3	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся № 3. Закрепление техники выполнения приёма и передач мяча.	2		ОК 2 ОК 3	Модуль 3 Модуль 4
Тема 13.4. Техника подачи мяча	4.	Практическое занятие № 4. Проведение студентом комплекса ОРУ с в/б мячом. Выполнение техники подач. Участие в двусторонней игре. Закрепление техники передач мяча. Выполнение контрольных нормативов по передачам мяча. Выполнение упражнений для воспитания координации движений и развития прыгучести.	2		ОК 2 ОК 3	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся № 4. Выполнение упражнений для воспитания координации движений и развития прыгучести.	2		ОК 2 ОК 3	Модуль 3 Модуль 4
Тема 13.5 Техника нападающего удара	5.	Практическое занятие № 5. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической скамейкой. Разучивание техники нападающего удара. Выполнение специальных упражнений волейболиста для нападающего удара. Выполнение контрольных нормативов по подачам мяча. Выполнение упражнений для воспитания координации движений и развития прыгучести.	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся № 5. Выполнение упражнения для развития специальной прыгучести. Изучение правил игры.	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
Тема 13.6 Техника блокирования	6.	Практическое занятие № 6. Выполнение комплекса ОРУ с элементами подвижных игр. Разучивание техники одиночного и группового блокирования. Выполнение специальных упражнений волейболиста при блокировании. Закрепление техники подач и нападающего удара. Участие в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов по технике нападающего удара. Выполнение упражнений для воспитания силы.	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся № 6. Составление комплекса специальных упражнений для волейболиста.	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4

Тема 13.7 Техника игры в защите	7.	Практическое занятие № 7. Выполнение комплекса ОРУ с футболами. Разучивание техники игры в защите. Выполнение контрольных нормативов по технике блокирования. Участие в учебной игре. Выполнение упражнений для воспитания внимания. Выполнение игр и эстафет с элементами волейбола.	2		ОК 2	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся № 7. Выполнение упражнений для развития внимания.	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
Тема 13.8 Техника игры в защите	8.	Практическое занятие № 8. Выполнение комплекса ОРУ с футболами. Разучивание техники игры в защите. Выполнение контрольных нормативов по технике блокирования. Участие в учебной игре. Выполнение упражнений для воспитания внимания. Выполнение игр и эстафет с элементами волейбола.	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся № 8. Выполнение упражнений для развития внимания.	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
Тема 13.9 Техника игры в нападени и	9.	Практическое занятие № 9. Выполнение комплекса ОРУ с волейбольными мячами. Разучивание техники игры в нападении. Выполнение специальных упражнений волейболиста. Закрепление техники игры в защите. Учебная игра. Выполнение контрольных нормативов по технике игры в защите. Участие в контрольной игре. Выполнение упражнений для воспитания ловкости.	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся № 9. Выполнение упражнений для воспитания ловкости	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
Тема 13.10 Техника игры в нападени и	10.	Практическое занятие № 10. Выполнение комплекса ОРУ с волейбольными мячами. Разучивание техники игры в нападении. Выполнение специальных упражнений волейболиста. Закрепление техники игры в защите. Учебная игра. Выполнение контрольных нормативов по технике игры в защите. Участие в контрольной игре. Выполнение упражнений для воспитания ловкости.	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся № 10. Выполнение упражнений для воспитания ловкости.	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
Итого за 6 семестр (в т. ч., связанных с профессиональной деятельностью): 20 часов.						
Курсовая работа (курс. проект) -						

Консультации перед экзаменом -
Экзамен -
Самостоятельная работа – 168 час
Итого: 336 часов

2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура  
(для заочной формы обучения, база 11 классов)

Наименование разделов и тем	№ занятия	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	В том числе, связанных с профессиональной деятельностью	Формируемые компетенции	Модули программы воспитания
1	2	3	4	5	6	7
		<b>4 курс</b>	64			
Раздел 1. Здоровый образ жизни. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Легкая атлетика.						
Тема 1.1 Смотр физической подготовки.	1.	Практическое занятие № 1. Т/б на занятиях по легкой атлетике. Смотр физической подготовки. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Выполнение строевых упражнений: построений, перестроений. Выполнение тестов для определения уровня физической подготовленности.	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся № 1. Выполнение тестирования для определения уровня функционального состояния организма.	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
Тема 1.2 Техника бега на	2.	Практическое занятие № 2. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений (ОРУ). Разучивание техники бега на короткие дистанции. Сдача контрольных нормативов в беге на	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4

короткие дистанции, Низкий старт, финиш.		100 м., 200 м. Выполнение упражнений для воспитания скоростных способностей.				
		Самостоятельная работа обучающихся № 2. Выполнение упражнений для воспитания скоростных способностей.	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
Тема 1.3 Техника бега на средние дистанции	3.	Практическое занятие № 3. Выполнение комплекса ОРУ в парах. Разучивание и совершенствование техники бега на средние дистанции. Сдача контрольных нормативов в беге на 400 м., 500 м. Закрепление техники эстафетного бега. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств.	2		ОК 2, ОК 3, ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся № 3. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств.	2		ОК 2, ОК 3, ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
Тема 1.4 Техника прыжка в высоту.	4.	Практическое занятие № 4. Выполнение комплекса ОРУ со скакалкой. Разучивание закрепление и совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Сдача контрольных нормативов по технике прыжка в высоту. Выполнение упражнений для воспитания координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой.	2		ОК 2, ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся № 4. Выполнение упражнений для воспитания координационных способностей.	2		ОК 2, ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
Тема 1.5 Техника прыжка в длину с разбега.	5.	Практическое занятие № 5. Выполнение комплекса ОРУ с мячом. Разучивание закрепление и совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Сдача контрольных нормативов по технике прыжка в длину. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств.	2		ОК 2 ОК 3	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся № 5. Составление комплекса ОРУ с мячом.	2		ОК 2 ОК 3	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся № 6. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	2		ОК 2 ОК 3	Модуль 3 Модуль 4
Тема 1.6 Кроссовая	6.	Практическое занятие № 6. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Выполнение специальных упражнений бегуна на длинные дистанции: стартовые ускорения,	2		ОК 2	Модуль 3 Модуль 4

подготовка 800м без учета времени		бег на различных участках (мягкому и твёрдому грунту), бег по пересечённой местности, преодоление препятствий. Выполнение упражнений для воспитания выносливости				
		Самостоятельная работа обучающихся № 7. Составление комплекса ОРУ с гимнастической палкой.	2		ОК 2	Модуль 3 Модуль 4
Раздел 2. Спортивные игры. Баскетбол.						
Тема 2.1 Техника владения мячом	7.	Практическое занятие № 7. Выполнение комплекса ОРУ с баскетбольными мячами. Разучивание техники владения мячом, техники ведения мяча, техники перемещения. Выполнение игр и эстафет с элементами баскетбола. Выполнение упражнений для воспитания ловкости.	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся. № 8. Выполнение упражнений для воспитания ловкости.	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
Тема 2.2 Техника бросков в корзину	8.	Практическое занятие № 8. Выполнение комплекса эстафет с баскетбольными мячами. Разучивание техники бросков в корзину: с места, после ведения, штрафной бросок. Сдача контрольных нормативов по технике владения мячом. Выполнение игр и эстафет с элементами баскетбола. Выполнение упражнений для воспитания точности.	2		ОК 2 ОК 3	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся. № 9. Выполнение упражнений для воспитания точности.	2		ОК 2 ОК 3	Модуль 3 Модуль 4
Тема 2.3 Техника бросков в корзину.	9.	Практическое занятие № 9. Разучивание техники бросков в корзину: с места, после ведения, штрафной бросок. Сдача контрольных нормативов по технике владения мячом. Выполнение игр и эстафет с элементами баскетбола. Выполнение упражнений для воспитания точности	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся. № 10. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	2			Модуль 3 Модуль 4

Тема 2.4 Техника дальних (3-х очковых) бросков в корзину.	10	Практическое занятие № 10. Разучивание комплекса подвижных игр с элементами баскетбола. Разучивание техники дальних бросков в корзину, Сдача контрольных нормативов по технике 2-х очковых и штрафных бросков в корзину. Участие в учебной игре - баскетбол по упрощённым правилам. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	2		ОК 3 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
Тема 2.5 Техника игры в нападении.	11.	Практическое занятие № 11. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической скамейкой. Разучивание техники игры в нападении: перемещения, остановки, повороты, отвлекающие движения (финты). Сдача контрольных нормативов по технике 3-х очковых бросков в корзину. Участие в учебной игре. Судейство и правила игры. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей	2		ОК 2 ОК 3	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся. № 11. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей.	2		ОК 2 ОК 3	Модуль 3 Модуль 4
Тема 2.6 Техника игры в защите.	12.	Практическое занятие № 12. Выполнение комплекса ОРУ с баскетбольными мячами. Разучивание техники защитных стоек, передвижений. Выполнение техники владения мячом и противодействий, перехватов, вырываний и выбиваний мяча. Участие в учебной игре. Правила игры. Выполнение упражнений для воспитания прыгучести и координации движений.	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся. № 12. Изучение правил игры.	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
Тема 2.7 Тактика игры в нападении.	13.	Практическое занятие № 13. Выполнение комплекса подвижных игр с элементами баскетбола. Разучивание тактики нападения: индивидуальных и командных тактических действий, заслонов, быстрых прорывов. Участие в учебной игре по заданию. Сдача контрольных нормативов по технике игры в нападении и защите. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей.	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся. № 13. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей.	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
Тема 2.8	14.	Практическое занятие № 14.	2		ОК 2 ОК	Модуль 3

Тактика игры в защите.		Выполнение комплекса эстафет с баскетбольными мячами. Разучивание тактики игры в защите. Выполнение индивидуальных, групповых и командных действий. Участие в судействе. Участие в учебной игре по заданию. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.			3	Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся. № 14. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	2		ОК 2 ОК 3	Модуль 3 Модуль 4
Тема 2.9 Судейство и правила игры в баскетбол.	15.	Практическое занятие № 15. Выполнение комплекса обще развивающих упражнений с элементами степ-аэробики. Разучивание индивидуальные и групповые действия. Участие в учебной игре по заданию.	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся. № 15. Составление конспекта по правилам игры в волейбол.	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
	16.	Практическое занятие № 16. Участие в судействе. Сдача контрольных нормативов по тактике игры в нападении и защите. Выполнение упражнений для воспитания скоростных способностей.	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся. № 16. Составление конспекта по правилам судейства игры «волейбол».	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
Раздел 3. Лыжная подготовка.						
Тема 3.1 Техника безопасности на	1.	Практическое занятие № 1. Выполнение комплекса ОРУ с лыжными палочками. Разучивание техники поворотов на месте. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	2		ОК 3 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4



занятиях по лыжной подготовке. История лыжного спорта. Подбор лыжного инвентаря Техника поворота в на месте.		Самостоятельная работа обучающихся.№ 1. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей	2		ОК 3 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
Тема 3.2 Техника передвижения на лыжах. Специальные упражнения для лыжников.	2.	Практическое занятие № 2. Выполнение комплекса ОРУ на лыжах без лыжных палок. Разучивание техники передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одношажный и двухшажный ходы. Выполнение упражнений для воспитания выносливости. Прохождение дистанции 3 км.	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся.№ 2. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
Тема 3.3 Техника подъемов в гору.	3.	Практическое занятие № 3. Разучивание техники подъёмов: скользящим шагом, ступающим шагом, «лесенкой», «полуёлочкой», «ёлочкой». Закрепление техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 3 км. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4

Тема 3.4 Техника спусков.	4.	Практическое занятие № 4. Выполнение комплекса ОРУ без лыж. Разучивание техники спусков: спуск «лесенкой», спуск в основной стойке, спуск в высокой и низкой стойке, подъемов в гору Сдача контрольного норматива по технике лыжных ходов на оценку. Выполнение техники спуска с горы на оценку. Выполнение упражнений для воспитания ловкости.	2		ОК 2 ОК 3	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся. № 3. Выполнение упражнений для воспитания выносливости.	2		ОК 2 ОК 3	Модуль 3 Модуль 4
Тема 3.5 Техника торможения «плугом», «полуплугом», «упором».	5.	Практическое занятие № 5. Выполнение комплекса игр с элементами лыжной подготовки. Разучивание техники прикладных упражнений. Закрепление техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 3 км. Выполнение упражнений для воспитания скоростных качеств.	2		ОК 2 ОК 3	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся № 4. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	2		ОК 2 ОК 3	Модуль 3 Модуль 4
Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол.						Модуль 3 Модуль 4
Тема 4.1 Техника безопасности на занятиях волейбола. Эстафета.	6.	Практическое занятие № 6. Техника безопасности на занятиях волейбола. Выполнение комплекса ОРУ с волейбольным мячом. Эстафета.	2		ОК 2 ОК 3	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся № 5. Выполнение упражнений для развития внимания.	2		ОК 2 ОК 3	Модуль 3 Модуль 4
Тема 4.2 Стойки и перемещения	7.	Практическое занятие № 7. Выполнение комплекса ОРУ с волейбольным мячом. Разучивание техники стоек и перемещений волейболиста. Выполнение специальных упражнений волейболиста.	2		ОК 2	Модуль 3 Модуль 4

волейболиста. Специальная подготовка		Самостоятельная работа обучающихся № 6. Выполнение специальных упражнений волейболиста.	2		ОК 2	Модуль 3 Модуль 4
Тема 4.3. Техника приема и передачи мяча.	8.	Практическое занятие № 8. Выполнение комплекса ОРУ со скакалкой. Разучивание, закрепление и совершенствование техники приёма и передачи мяча, выполнение специальных упражнений волейболиста. Выполнение игр и эстафет с элементами волейбола.	2		ОК 2 ОК 3	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся № 7. Закрепление техники выполнения приёма и передач мяча.	2		ОК 2 ОК 3	Модуль 3 Модуль 4
Тема 4.4. Техника подачи мяча	9.	Практическое занятие № 9. Проведение студентом комплекса ОРУ с в/б мячом. Выполнение техники подач. Участие в двусторонней игре. Закрепление техники передач мяча. Выполнение контрольных нормативов по передачам мяча. Выполнение упражнений для воспитания координации движений и развития прыгучести.	2		ОК 2 ОК 3	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся № 8. Выполнение упражнений для воспитания координации движений и развития прыгучести.	2		ОК 2 ОК 3	Модуль 3 Модуль 4
Тема 4.5 Техника нападающего удара	10.	Практическое занятие № 10. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической скамейкой. Разучивание техники нападающего удара. Выполнение специальных упражнений волейболиста для нападающего удара. Выполнение контрольных нормативов по подачам мяча. Выполнение упражнений для воспитания координации движений и развития прыгучести.	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся № 9. Выполнение упражнения для развития специальной прыгучести. Изучение правил игры.	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
Тема 4.6 Техника блокиров	11.	Практическое занятие № 11. Выполнение комплекса ОРУ с элементами подвижных игр. Разучивание техники одиночного и группового блокирования. Выполнение специальных	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4

ания		упражнений волейболиста при блокировании. Закрепление техники подач и нападающего удара. Участие в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов по технике нападающего удара. Выполнение упражнений для воспитания силы.				
		Самостоятельная работа обучающихся № 10. Составление комплекса специальных упражнений для волейболиста.	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
Те Тема 4.7 Те Техника игры в защите	12.	Практическое занятие № 12. Выполнение комплекса ОРУ с футболами. Разучивание техники игры в защите. Выполнение контрольных нормативов по технике блокирования. Участие в учебной игре. Выполнение упражнений для воспитания внимания. Выполнение игр и эстафет с элементами волейбола.	2		ОК 2	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся № 11. Выполнение упражнений для развития внимания.	2		ОК 2	Модуль 3 Модуль 4
Тема 4.8 Техника игры в нападении	13.	Практическое занятие № 13. Выполнение комплекса ОРУ с волейбольными мячами. Разучивание техники игры в нападении. Выполнение специальных упражнений волейболиста. Закрепление техники игры в защите. Учебная игра. Выполнение контрольных нормативов по технике игры в защите. Участие в контрольной игре. Выполнение упражнений для воспитания ловкости.	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся № 12. Выполнение упражнений для воспитания ловкости.	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
Тема 4.9 Тактика игры	14.	Практическое занятие № 14. Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами. Разучивание тактики игры в волейбол. Выполнение контрольных нормативов по технике подач, нападающего удара. Участие в судействе. Участие в контрольной игре. Выполнение игр и эстафет с элементами волейбола. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся № 13. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся № 14. Выполнение упражнений для воспитания выносливости, силы, ловкости.	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4

Раздел 5. Лёгкая атлетика.					Модуль 3 Модуль 4	
Тема 5.1 Легкая атлетика. Смотр физической подготовки. Техника бега на короткие дистанции, низкий старт, финиш.	15.	Практическое занятие № 15. Требования к обучающимся. Правила поведения обучающихся при проведении занятий по физической культуре. Т\б на занятиях по легкой атлетике. Правила соревнований по легкой атлетике. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений (ОРУ). Разучивание техники бега на короткие дистанции. Сдача контрольных нормативов в беге на 100 м., 200 м.	2		ОК 2 ОК 3 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся № 15. Выполнение тестирования для определения уровня функционального состояния организма.	2		ОК 2 ОК 3 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
Тема 5.2 Техника бега на средние дистанции.	16.	Практическое занятие № 16. Выполнение комплекса ОРУ в парах. Разучивание и совершенствование техники бега на средние дистанции. Сдача контрольных нормативов в беге на 400 м., 500 м. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств.	2		ОК 2 ОК 3 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся № 16. Выполнение упражнений для воспитания скоростных способностей.	2		ОК 2 ОК 3 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
Тема 5.3 Техника прыжка в высоту.	17.	Практическое занятие № 17. Выполнение комплекса ОРУ со скакалкой. Разучивание закрепление и совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Сдача контрольных нормативов по технике прыжка в высоту. Выполнение упражнений для воспитания координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой.	2		ОК 2 ОК 3 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4

		Самостоятельная работа обучающихся № 17. Выполнение упражнений для воспитания координационных способностей				
Тема 5.4 Техника прыжка в длину с разбега. Кроссовая подготовка 800м без учета времени.	18.	Практическое занятие № 18. Разучивание закрепление и совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Сдача контрольных нормативов по технике прыжка в длину.	2		ОК 3 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся № 18. Составление комплекса ОРУ с мячом.	2		ОК 3 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
Раздел 6. Здоровый образ жизни. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Легкая атлетика.						
Тема 6.1 Основы здорового образа и стиля жизни.	19.	Практическое занятие № 19. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека	2		ОК 2	Модуль 3 Модуль 4
Тема 6.2 Смотр физической подготовки. Техника бега на короткие дистанции	20.	Практическое занятие № 20. Т/б на занятиях по легкой атлетике. Смотр физической подготовки. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Выполнение строевых упражнений: построений, перестроений. Выполнение тестов для определения уровня физической подготовленности.	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся № 19. Выполнение тестирования для определения уровня функционального состояния организма. Выполнение упражнений для воспитания скоростных способностей.	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4

и, Низкий старт, финиш.						
Тема 6.3 Техника бега на средние дистанции	21.	Практическое занятие № 21. Выполнение комплекса ОРУ в парах. Разучивание и совершенствование техники бега на средние дистанции. Сдача контрольных нормативов в беге на 400 м., 500 м. Закрепление техники эстафетного бега. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств.	2		ОК 2 ОК 3 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся № 20. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств.	4		ОК 2 ОК 3 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
Раздел 6. Здоровый образ жизни. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Легкая атлетика.						
Тема 6.4 Техника прыжка в высоту.	1.	Практическое занятие № 1. Выполнение комплекса ОРУ со скакалкой. Разучивание закрепление и совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Сдача контрольных нормативов по технике прыжка в высоту. Выполнение упражнений для воспитания координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой.	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся № 1. Выполнение упражнений для воспитания координационных способностей.	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
Тема 6.5 Техника прыжка в длину с разбега.	2.	Практическое занятие № 2. Выполнение комплекса ОРУ с мячом. Разучивание закрепление и совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Сдача контрольных нормативов по технике прыжка в длину. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств.	2		ОК 2 ОК 3	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся № 2. Составление комплекса ОРУ с мячом.	2		ОК 2 ОК 3	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся № 5.	2		ОК 2 ОК	Модуль 3

		Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.			3	Модуль 4
Тема 6.6 Кроссовая подготовка 800м без учета времени	3.	Практическое занятие № 3. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Выполнение специальных упражнений бегуна на длинные дистанции: стартовые ускорения, бег на различных участках (мягкому и твёрдому грунту), бег по пересечённой местности, преодоление препятствий. Выполнение упражнений для воспитания выносливости	2		ОК 2	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся № 3. Составление комплекса ОРУ с гимнастической палкой.	2		ОК 2	Модуль 3 Модуль 4
Раздел 7. Спортивные игры. Баскетбол.						
Тема 7.1 Техника владения мячом	4.	Практическое занятие № 4. Выполнение комплекса ОРУ с баскетбольными мячами. Разучивание техники владения мячом, техники ведения мяча, техники перемещения. Выполнение игр и эстафет с элементами баскетбола. Выполнение упражнений для воспитания ловкости.	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся № 4. Выполнение упражнений для воспитания ловкости.	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
Тема 7.2 Техника бросков в корзину	5.	Практическое занятие № 5. Выполнение комплекса эстафет с баскетбольными мячами. Разучивание техники бросков в корзину: с места, после ведения, штрафной бросок. Сдача контрольных нормативов по технике владения мячом. Выполнение игр и эстафет с элементами баскетбола. Выполнение упражнений для воспитания точности.	2		ОК 2 ОК 3	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся № 5. Выполнение упражнений для воспитания точности.	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
Тема 7.3 Техника бросков в корзину.	6.	Практическое занятие № 6. Разучивание техники бросков в корзину: с места, после ведения, штрафной бросок. Сдача контрольных нормативов по технике владения мячом. Выполнение игр и эстафет с элементами баскетбола. Выполнение упражнений для воспитания точности	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся № 6. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4



Тема 7.4 Техника дальних (3-х очковых) бросков в корзину.	7.	Практическое занятие № 7. Разучивание комплекса подвижных игр с элементами баскетбола. Разучивание техники дальних бросков в корзину, Сдача контрольных нормативов по технике 2-х очковых и штрафных бросков в корзину. Участие в учебной игре - баскетбол по упрощённым правилам. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	2		ОК 3 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся. № 7. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	2		ОК 3 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
Тема 7.5 Техника игры в нападении.	8.	Практическое занятие № 8. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической скамейкой. Разучивание техники игры в нападении: перемещения, остановки, повороты, отвлекающие движения (финты). Сдача контрольных нормативов по технике 3-х очковых бросков в корзину. Участие в учебной игре. Судейство и правила игры. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей	2		ОК 2 ОК 3	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся. № 8. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей.	2		ОК 2 ОК 3	Модуль 3 Модуль 4
Тема 7.6 Техника игры в защите.	9.	Практическое занятие № 9. Выполнение комплекса ОРУ с баскетбольными мячами. Разучивание техники защитных стоек, передвижений. Выполнение техники владения мячом и противодействий, перехватов, вырываний и выбиваний мяча. Участие в учебной игре. Правила игры. Выполнение упражнений для воспитания прыгучести и координации движений.	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся. № 9. Изучение правил игры.	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
Тема 7.7 Тактика игры в нападении.	10.	Практическое занятие № 10. Выполнение комплекса подвижных игр с элементами баскетбола. Разучивание тактики нападения: индивидуальных и командных тактических действий, заслонов, быстрых прорывов. Участие в учебной игре по заданию. Сдача контрольных нормативов по технике игры в нападении и защите. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей.	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся. № 10. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей.	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4

Тема 7.8 Тактика игры в защите.	11.	Практическое занятие № 11. Выполнение комплекса эстафет с баскетбольными мячами. Разучивание тактики игры в защите. Выполнение индивидуальных, групповых и командных действий. Участие в судействе. Участие в учебной игре по заданию. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	2		ОК 2 ОК 3	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся. № 11. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	2		ОК 2 ОК 3	Модуль 3 Модуль 4
Тема 7.9 Судейств о и правила игры в баскетбол .	12.	Практическое занятие № 12. Выполнение комплекса обще развивающих упражнений с элементами степ-аэробики. Разучивание индивидуальные и групповые действия. Участие в учебной игре по заданию. Участие в судействе.	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
		13.	Практическое занятие № 13. Сдача контрольных нормативов по тактике игры в нападении и защите. Выполнение упражнений для воспитания скоростных способностей.	2		ОК 2 ОК 6
		Самостоятельная работа обучающихся. № 12. Составление комплекса ОРУ с баскетбольными мячами.	4		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
Раздел 8. Лыжная подготовка.						
Тема 8.1 Техника поворото в на месте. Техника передви жения на лыжах. Специаль ные упражнен ия для лыжничко в.	1.	Практическое занятие № 1. Выполнение комплекса ОРУ на лыжах без лыжных палок. Разучивание техники передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одношажный и двухшажный ходы. Выполнение упражнений для воспитания выносливости. Прохождение дистанции 3 км.	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся. № 1. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4

Тема 8.2 Техника подъемов в гору. Техника спусков.	2.	Практическое занятие № 2. Выполнение комплекса ОРУ без лыж. Разучивание техники подъёмов: скользящим шагом, ступающим шагом, «лесенкой», «полуёлочкой», «ёлочкой». Закрепление техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 3 км. Разучивание техники спусков: спуск «лесенкой», спуск в основной стойке, спуск в высокой и низкой стойке, подъемов в гору Сдача контрольного норматива по технике лыжных ходов на оценку. Выполнение техники спуска с горы на оценку. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	2		ОК 2 ОК 3	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся № 2. Выполнение упражнений для воспитания выносливости.	2		ОК 2 ОК 3	Модуль 3 Модуль 4
Раздел 9. Спортивные игры. Волейбол.						
Тема 9.1 Техника безопасности на занятиях волейбола. Стойки и перемещение волейболиста. Специальная подготовка	3.	Практическое занятие № 3. Техника безопасности на занятиях волейбола. Выполнение комплекса ОРУ с волейбольным мячом. Разучивание техники стоек и перемещений волейболиста. Выполнение специальных упражнений волейболиста	2		ОК 2 ОК 3 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся № 3. Выполнение специальных упражнений волейболиста.	2		ОК 2 ОК 3 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
Тема 9.2. Техника приема и передачи	4.	Практическое занятие № 4. Выполнение комплекса ОРУ со скакалкой. Разучивание, закрепление и совершенствование техники приёма и передачи мяча, выполнение специальных упражнений волейболиста. Выполнение игр и эстафет с элементами волейбола.	2		ОК 2 ОК 3	Модуль 3 Модуль 4

мяча. Техника подачи мяча		Проведение студентом комплекса ОРУ с в/б мячом. Выполнение техники подач. Участие в двусторонней игре. Закрепление техники передач мяча. Выполнение контрольных нормативов по передачам мяча. Выполнение упражнений для воспитания координации движений и развития прыгучести. Выполнение упражнений для воспитания координации движений и развития прыгучести.					
		Самостоятельная работа обучающихся № 4. Закрепление техники выполнения приёма и передач мяча. Выполнение упражнений для воспитания координации движений и развития прыгучести.	2		ОК 2 ОК 3	Модуль 3 Модуль 4	
Тема 9.3 Техника нападаю щего удара.	5.	Практическое занятие № 5. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической скамейкой. Разучивание техники нападающего удара. Выполнение специальных упражнений волейболиста для нападающего удара. Выполнение контрольных нормативов по подачам мяча.	2		ОК 2 ОК 3	Модуль 3 Модуль 4	
		Самостоятельная работа обучающихся № 5. Выполнение упражнения для развития специальной прыгучести. Изучение правил игры.	2		ОК 2 ОК 3	Модуль 3 Модуль 4	
Тема 9.4 Техника блокиров ания	6.	Практическое занятие № 6. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической скамейкой. Разучивание техники нападающего удара. Выполнение специальных упражнений волейболиста при блокировании. Закрепление техники подач и нападающего удара. Выполнение контрольных нормативов по технике нападающего удара.	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4	
		7.	Практическое занятие № 7. Выполнение упражнений для воспитания силы.	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
			Самостоятельная работа обучающихся № 6. Выполнение упражнения для развития специальной прыгучести. Изучение правил игры.	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
Те Тема 9.5 Техника игры в защите.	8.	Практическое занятие № 8. Выполнение комплекса ОРУ с волейбольными мячами. Разучивание техники игры в защите. Выполнение контрольных нормативов по технике блокирования. Выполнение упражнений для воспитания ловкости. Участие в учебной игре.	2		ОК 2	Модуль 3 Модуль 4	
		Самостоятельная работа обучающихся № 7. Выполнение упражнений для развития внимания.	2		ОК 2	Модуль 3 Модуль 4	

Тема 9.6 Техника игры в нападени и.	9.	Практическое занятие № 9. Разучивание техники игры в нападении. Выполнение специальных упражнений волейболиста. Закрепление техники игры в защите. Учебная игра. Выполнение контрольных нормативов по технике игры в защите.	2		ОК 2	Модуль 3 Модуль 4
	10.	Практическое занятие № 10. Выполнение упражнений для воспитания ловкости. Участие в учебной игре.	2		ОК 2	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся № 8. Выполнение упражнений для развития специальной прыгучести.	2		ОК 2	Модуль 3 Модуль 4
Тема 9.7 Тактика игры	11.	Практическое занятие № 11. Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами. Разучивание тактики игры в волейбол. Выполнение контрольных нормативов по технике подач, нападающего удара. Участие в судействе. Участие в контрольной игре. Выполнение игр и эстафет с элементами волейбола.	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
	12.	Практическое занятие № 12. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся № 9. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
Тема 10.1 Основы здорового образа и стиля жизни. Смотр физическ ой подготовк и.	1.	Практическое занятие № 1. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Т/б на занятиях по физической культуре.	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся № 1. Выполнение реферата по одной из выбранных тем.	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся № 2. Выполнение тестирования для определения уровня функционального состояния организма.	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
Тема 10.2 Техника бега на короткие	2.	Практическое занятие № 2. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений (ОРУ). Разучивание техники бега на короткие дистанции. Сдача контрольных нормативов в беге на 100 м., 200 м. Выполнение упражнений для воспитания скоростных	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4

дистанции, низкий старт, финиш.		способностей.				
		Самостоятельная работа обучающихся № 3. Выполнение упражнений для воспитания скоростных способностей.	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
Тема 10.3 Техника бега на средние дистанции.	3.	Практическое занятие № 3. Выполнение комплекса ОРУ в парах. Разучивание и совершенствование техники бега на средние дистанции. Сдача контрольных нормативов в беге на 400 м., 500 м. Закрепление техники эстафетного бега. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств.	2		ОК 2, ОК 3, ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся № 4. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств.	2		ОК 2, ОК 3, ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
Тема 10.4 Техника прыжка в высоту.	4.	Практическое занятие № 4. Выполнение комплекса ОРУ со скакалкой. Разучивание закрепление и совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Сдача контрольных нормативов по технике прыжка в высоту. Выполнение упражнений для воспитания координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой.	2		ОК 2, ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся № 5. Выполнение упражнений для воспитания координационных способностей.	2		ОК 2, ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
Тема 10.5 Техника прыжка в длину с разбега. Кроссовая подготовка 800м без учета времени.	5.	Практическое занятие № 5. Выполнение комплекса ОРУ с мячом. Разучивание закрепление и совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение специальных упражнений бегуна на длинные дистанции: стартовые ускорения, бег на различных участках (мягкому и твёрдому грунту), бег по пересечённой местности, преодоление препятствий. Сдача контрольных нормативов по технике прыжка в длину. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств.	2		ОК 2 ОК 3	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся № 6. Составление комплекса ОРУ с мячом.	2		ОК 2 ОК 3	Модуль 3 Модуль 4
Раздел 11. Спортивные игры. Баскетбол.						

Тема 11.1 Техника владения мячом.	6.	Практическое занятие № 6. Выполнение комплекса ОРУ с баскетбольными мячами. Разучивание техники владения мячом, техники ведения мяча, техники перемещения. Выполнение игр и эстафет с элементами баскетбола. Выполнение упражнений для воспитания ловкости.	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся. № 7. Выполнение упражнений для воспитания ловкости.	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
Тема 11.2 Техника бросков в корзину	7.	Практическое занятие № 7. Выполнение комплекса эстафет с баскетбольными мячами. Разучивание техники бросков в корзину: с места, после ведения, штрафной бросок. Сдача контрольных нормативов по технике владения мячом. Выполнение игр и эстафет с элементами баскетбола. Выполнение упражнений для воспитания точности.	2		ОК 2 ОК 3	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся. № 8. Выполнение упражнений для воспитания точности.	2		ОК 2 ОК 3	Модуль 3 Модуль 4
Тема 11.3 Техника дальних (3-х очковых) бросков в корзину.	8.	Практическое занятие № 8. Разучивание комплекса подвижных игр с элементами баскетбола. Разучивание техники дальних бросков в корзину, Сдача контрольных нормативов по технике 2-х очковых и штрафных бросков в корзину. Участие в учебной игре - баскетбол по упрощённым правилам. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	2		ОК 3 ОК 8	Модуль 3 Модуль 4
Тема 11.4 Техника игры в нападения.	9.	Практическое занятие № 9. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической скамейкой. Разучивание техники игры в нападении: перемещения, остановки, повороты, отвлекающие движения (финты). Сдача контрольных нормативов по технике 3-х очковых бросков в корзину. Участие в учебной игре. Судейство и правила игры. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей	2		ОК 2 ОК 3	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся. № 9. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей.	2		ОК 2 ОК 3	Модуль 3 Модуль 4
Тема 11.5 Техника	10.	Практическое занятие № 10. Выполнение комплекса ОРУ с баскетбольными мячами. Разучивание техники	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4

игры в защите.		защитных стоек, передвижений. Выполнение технике владения мячом и противодействий, перехватов, вырываний и выбиваний мяча. Участие в учебной игре. Правила игры. Выполнение упражнений для воспитания прыгучести и координации движений.				
		Самостоятельная работа обучающихся.№ 10. Изучение правил игры.	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
Тема 11.6 Тактика игры в нападени и.	11.	Практическое занятие № 11. Выполнение комплекса подвижных игр с элементами баскетбола. Разучивание тактики нападения: индивидуальных и командных тактических действий, заслонов, быстрых прорывов. Участие в учебной игре по заданию. Сдача контрольных нормативов по технике игры в нападении и защите. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей.	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся.№ 11. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей.	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
Тема 11.7 Тактика игры в защите. Судейств о и правила игры в баскетбол .	12.	Практическое занятие № 12. Выполнение комплекса эстафет с баскетбольными мячами. Разучивание тактики игры в защите. Выполнение индивидуальных, групповых и командных действий. Участие в судействе. Участие в учебной игре по заданию. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	2		ОК 2 ОК 3	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся.№ 12. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	2		ОК 2 ОК 3	Модуль 3 Модуль 4
Раздел 12. Лыжная подготовка.						
Тема 12.1 Техника безопасно сти на занятиях по лыжной	13	Практическое занятие № 13. Выполнение комплекса ОРУ с лыжными палочками. Закрепление техники поворотов на месте. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	2		ОК 2 ОК 3 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся.№ 13. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	2		ОК 2 ОК 3 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4



подготовк е. Техника поворото в на месте.						
Тема 12.2 Техника передвиж ения на лыжах. Специаль ные упражнен ия для лыжников .	14	Практическое занятие № 14. Выполнение комплекса ОРУ на лыжах без лыжных палок. Разучивание техники передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одношажный и двухшажный ходы. Выполнение специальных и подводящих упражнений. Прохождение дистанции 3 км. Выполнение упражнений для воспитания выносливости.	2		ОК 2 ОК 3 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся. № 14. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	2		ОК 2 ОК 3 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
Тема 12.3 Техника подъемов в гору.	15.	Практическое занятие № 15. Разучивание техники подъёмов: скользящим шагом, ступающим шагом, «лесенкой», «полуёлочкой», «ёлочкой». Закрепление техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 3 км. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	2		ОК 2 ОК 3	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся. № 15. Выполнение упражнений для воспитания выносливости.	2		ОК 2 ОК 3	Модуль 3 Модуль 4
Тема 12.4 Техника спусков.	16.	Практическое занятие № 16. Выполнение комплекса ОРУ без лыж. Разучивание техники спусков: спуск «лесенкой», спуск в основной стойке, спуск в высокой и низкой стойке, подъемов в гору Сдача контрольного норматива по технике лыжных ходов на оценку. Выполнение техники спуска с горы на оценку. Выполнение упражнений для воспитания ловкости.	2		ОК 2 ОК 3	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся. № 16. Выполнение упражнений для воспитания выносливости.	2		ОК 2 ОК 3	Модуль 3 Модуль 4

Тема 12.5 Техника торможения «плугом», «полуплугом», «упором».	17.	Практическое занятие № 17. Выполнение комплекса игр с элементами лыжной подготовки. Разучивание техники прикладных упражнений. Закрепление техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 3 км. Выполнение упражнений для воспитания скоростных качеств.	2		ОК 2 ОК 3	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся № 17. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	2		ОК 2 ОК 3	Модуль 3 Модуль 4
Раздел 13. Спортивные игры. Волейбол.						
Тема 13.1 Техника безопасности на занятиях волейбола. Эстафета.	1.	Практическое занятие № 1. Техника безопасности на занятиях волейбола. Выполнение комплекса ОРУ с волейбольным мячом. Эстафета.	2		ОК 2 ОК 3	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся № 1. Выполнение упражнений для развития внимания.	2		ОК 2 ОК 3	Модуль 3 Модуль 4
Тема 13.2 Стойки и перемещения волейболиста. Специальная подготовка	2.	Практическое занятие № 2. Выполнение комплекса ОРУ с волейбольным мячом. Разучивание техники стоек и перемещений волейболиста. Выполнение специальных упражнений волейболиста.	2		ОК 2	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся № 2. Выполнение специальных упражнений волейболиста.	2		ОК 2	Модуль 3 Модуль 4
Тема 13.3. Техника приема и	3.	Практическое занятие № 3. Выполнение комплекса ОРУ со скакалкой. Разучивание, закрепление и совершенствование техники приёма и передачи мяча, выполнение специальных	2		ОК 2 ОК 3	Модуль 3 Модуль 4

передачи мяча.		упражнений волейболиста. Выполнение игр и эстафет с элементами волейбола.				
		Самостоятельная работа обучающихся № 3. Закрепление техники выполнения приёма и передач мяча.	2		ОК 2 ОК 3	Модуль 3 Модуль 4
Тема 13.4. Техника подачи мяча	4.	Практическое занятие № 4. Проведение студентом комплекса ОРУ с в/б мячом. Выполнение техники подач. Участие в двусторонней игре. Закрепление техники передач мяча. Выполнение контрольных нормативов по передачам мяча. Выполнение упражнений для воспитания координации движений и развития прыгучести.	2		ОК 2 ОК 3	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся № 4. Выполнение упражнений для воспитания координации движений и развития прыгучести.	2		ОК 2 ОК 3	Модуль 3 Модуль 4
Тема 13.5 Техника нападающего удара	5.	Практическое занятие № 5. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической скамейкой. Разучивание техники нападающего удара. Выполнение специальных упражнений волейболиста для нападающего удара. Выполнение контрольных нормативов по подачам мяча. Выполнение упражнений для воспитания координации движений и развития прыгучести.	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся № 5. Выполнение упражнения для развития специальной прыгучести. Изучение правил игры.	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
Тема 13.6 Техника блокирования	6.	Практическое занятие № 6. Выполнение комплекса ОРУ с элементами подвижных игр. Разучивание техники одиночного и группового блокирования. Выполнение специальных упражнений волейболиста при блокировании. Закрепление техники подач и нападающего удара. Участие в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов по технике нападающего удара. Выполнение упражнений для воспитания силы.	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся № 6. Составление комплекса специальных упражнений для волейболиста.	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
Тема 13.7 Техника игры в	7.	Практическое занятие № 7. Выполнение комплекса ОРУ с футболами. Разучивание техники игры в защите. Выполнение контрольных нормативов по технике блокирования. Участие в	2		ОК 2	Модуль 3 Модуль 4

защите		учебной игре. Выполнение упражнений для воспитания внимания. Выполнение игр и эстафет с элементами волейбола.				
		Самостоятельная работа обучающихся № 7. Выполнение упражнений для развития внимания.	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
Тема 13.8 Техника игры в защите	8.	Практическое занятие № 8. Выполнение комплекса ОРУ с футболами. Разучивание техники игры в защите. Выполнение контрольных нормативов по технике блокирования. Участие в учебной игре. Выполнение упражнений для воспитания внимания. Выполнение игр и эстафет с элементами волейбола.	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся № 8. Выполнение упражнений для развития внимания.	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
Тема 13.9 Техника игры в нападени и	9.	Практическое занятие № 9. Выполнение комплекса ОРУ с волейбольными мячами. Разучивание техники игры в нападении. Выполнение специальных упражнений волейболиста. Закрепление техники игры в защите. Учебная игра. Выполнение контрольных нормативов по технике игры в защите. Участие в контрольной игре. Выполнение упражнений для воспитания ловкости.	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся № 9. Выполнение упражнений для воспитания ловкости	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
Тема 13.10 Техника игры в нападени и	10.	Практическое занятие № 10. Выполнение комплекса ОРУ с волейбольными мячами. Разучивание техники игры в нападении. Выполнение специальных упражнений волейболиста. Закрепление техники игры в защите. Учебная игра. Выполнение контрольных нормативов по технике игры в защите. Участие в контрольной игре. Выполнение упражнений для воспитания ловкости.	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
		Самостоятельная работа обучающихся № 10. Выполнение упражнений для воспитания ловкости.	2		ОК 2 ОК 6	Модуль 3 Модуль 4
Курсовая работа (курс. проект) -						
Консультации перед экзаменом -						
Экзамен -						
Самостоятельная работа – 332 час						
Итого: 336 часов						

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация учебной дисциплины осуществляется в Спортивном зале № 1.

Оборудование учебного спортивного зала:

- волейбольные стойки,
- сетки,
- мячи;
- баскетбольные щиты,
- футбольные ворота,
- шведские стенки,
- подвижные перекладины,
- теннисные столы.

#### 3.2 Информационное обеспечение обучения.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет - ресурсов, дополнительной литературы:

Основная литература:

1. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1905554> (дата обращения: 23.11.2022).

2. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М. : МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1020559> (дата обращения: 23.11.2022).

Дополнительная литература:

1. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / сост. С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2019. - 56 с. - ISBN 978-5-7638-4027-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1816527> (дата обращения: 23.11.2022). – Режим доступа: по подписке.

Интернет-ресурсы:

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

2. <http://www.mosssport.ru> – Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы

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

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий в виде тестирования и сдачи контрольных нормативов по разделам программы.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдение и оценка на практических занятиях, контроль за выполнением комплексов;</li> <li>- дифференцированный зачет</li> </ul>
<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни</li> </ul> <p>ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности</p> <p>ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях</p> <p>ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-наблюдение за деятельностью и поведением учащихся в ходе освоения дисциплины;</li> <li>- самостоятельная работа на занятиях</li> <li>- своевременность выполнения заданий;</li> <li>- рациональное распределение времени на всех этапах решения задач;</li> <li>- выбор метода и способа решения профессиональных задач с соблюдением техники безопасности и согласно заданной ситуации</li> <li>- демонстрация способности принимать решения в нестандартных и стандартных ситуациях и нести за них ответственность</li> <li>- своевременность выполнения заданий;</li> <li>- рациональное распределение времени на всех этапах решения задач;</li> <li>- выбор метода и способа решения профессиональных задач с соблюдением техники безопасности и согласно заданной ситуации</li> </ul>

**5. ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ  
В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

№	Дата внесения изменения	№ страницы	До внесения изменения	После внесения изменения
1				
2				
3				