

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Колледж радиоэлектроники имени П.Н. Яблочкова



Рабочая программа учебной дисциплины

Физическая культура

09.02.06 Сетевое и системное администрирование

Профиль подготовки
технологический

Квалификация выпускника
сетевой и системный администратор

Форма обучения
очная

Саратов

2020

Разработчики: преподаватель А.А.Щеголева 

Рассмотрено на заседании ЦК физической культуры и ОБЖ

от «15» ноя 2020 г. протокол № 10

Председатель ЦК физической культуры и ОБЖ

 _____ Н.С. Федотова

Директор Колледжа
радиоэлектроники
имени П.Н.Яблочкова



О.В. Бреус

Заместитель директора по УР



Н.Н.Чернова

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование

Организация- разработчик: ФГБОУ ВО «СГУ имени Н.Г. Чернышевского»
Колледж радиоэлектроники имени П.Н. Яблочкова СГУ.

Разработчик: Щеголева А.А. - преподаватель Колледжа радиоэлектроники
имени П.Н. Яблочкова СГУ.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:
- использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

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

ОК, которые актуализируются при изучении учебной дисциплины:

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

Учебной нагрузки обучающегося 2-4 курса - 178 часов, в том числе:

Учебной нагрузки обучающегося во взаимодействии с преподавателем 168 часов;

Самостоятельной работы обучающегося 10 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Учебная нагрузка (всего)	178
Учебная работа во взаимодействии с преподавателем, из них	168
практические занятия	168
Самостоятельная работа обучающегося	10
Промежуточная аттестация в форме: зачет, дифференцированный зачет.	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины **Физическая культура**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Практический раздел: Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.	Содержание Техника безопасности на уроках физической культуры. 1.Методика составления индивидуальных программ с оздоровительной направленностью. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств. 2. .Методика составления индивидуальных программ с тренировочной направленностью. Разучивание и совершенствование техники и темпа оздоровительной ходьбы и бега. 3.Методика определения профессионально значимых физических, психических и специальных качеств на основе профессиограммы будущего специалиста. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков. 4.Методики закаливания для профилактики простуды и гриппа. Выполнение закаливающих упражнений, повышающие защитные силы организма. (Проведение занятий на открытом воздухе в прохладную погоду). 5.Методика составления расписания дня с учетом рекомендуемой нормы недельного объема двигательной активности студента. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня (физкультурные минутки,	178 28 26	
Тема 2.1 Общая физическая подготовка (ОФП).			

	<p>физкультурные паузы, подвижные перемены и т.п.).</p> <p>6. Занятия на тренажерах с целью совершенствования общей физической подготовки.</p> <p>7. Развитие физических качеств с помощью круговой тренировки на развитие силы, ловкости, быстроты, гибкости и выносливости.</p> <p>8. Сдача контрольных нормативов.</p> <p>9. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО.</p>		
	Самостоятельная работа	2	2
	<p>1. Подготовка к выполнению тестов на определение ОФП учащихся на начало и конец учебного года.</p> <p>2. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.</p>		
	Содержание	36	
Тема 2.2 Легкая атлетика.	<p>Техника безопасности на уроках физической культуры.</p> <p>1. Техника бега на короткие дистанции.</p> <p>2. Техника бега на средние дистанции.</p> <p>3. Техника кроссового бега.</p> <p>4. Техника эстафетного бега 4*100м.</p> <p>5. Техника прыжков в длину.</p> <p>7. Техника метания.</p> <p>8. Техника и тактика выполнения легкоатлетического упражнения по правилам соревнований.</p> <p>9. Эстафеты и подвижные игры с элементами легкоатлетических упражнений.</p> <p>10. Сдача контрольных нормативов.</p> <p>11. Подготовка к сдаче комплекса ГТО.</p>	34	2
	Самостоятельная работа	2	2
	<p>1. Составление и проведение комплексов общеразвивающих упражнений (ОРУ) для занятий по легкой атлетике.</p> <p>2. Участие во внутришкольных, городских, областных соревнованиях по легкой атлетике.</p>		
	Содержание	34	
Тема 2.3 Спортивные игры (баскетбол).	Техника безопасности на уроках физической культуры.	32	2

	<p>1. Техника игры в нападении.</p> <p>Перемещения: бег обычными и приставными шагами с изменением направления и скорости, старты, прыжки, остановки, повороты.</p> <p>Владение мячом: ловля и передача на месте и в движении, ведение правой и левой рукой на месте и в движении, броски в корзину.</p> <p>2. Техника игры в защите.</p> <p>Перемещения: защитная стойка, передвижение обычным и приставными шагами в различных направлениях, передвижение спиной вперед.</p> <p>Техника овладения мячом и противодействия: овладение мячом при отскоке от щита или корзины, перехваты, вырывание и выбивание мяча; способы противодействия броскам в корзину.</p> <p>3. Элементы тактики игры в нападении.</p> <p>Индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, взаимодействие двух и трех игроков без «противника» и с «противником».</p> <p>Варианты тактических систем в нападении.</p> <p>4. Элементы тактики игры в защите.</p> <p>Действия защитника против игрока с мячом и без мяча. Взаимодействие двух, трех и более игроков в защите.</p> <p>Командные действия. Варианты тактических систем в защите.</p> <p>5. Учебная и двусторонняя игра.</p> <p>6. Развитие специальных физических качеств баскетболиста с помощью круговой тренировки:</p> <ul style="list-style-type: none"> -силы; -ловкости; -быстроты; -гибкости; -выносливости. <p>7. Проведение судейства во время игры в баскетбол (стригбол).</p> <p>8. Сдача контрольных нормативов.</p>		
	<p>Самостоятельная работа</p>	2	2
	1. Занятия в кружках, секциях по видам спорта не менее 2 часов в неделю.		

	2. Участие во внутриколледжных, городских, областных соревнованиях по баскетболу и стритболу.		
<p>Тема 2.4 Гимнастика.</p>	<p>Содержание</p> <p>Техника безопасности на уроках физической культуры.</p> <p>1. Строевые упражнения: Построение в шеренгу и колонну; Выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; Выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; Размыкание в шеренге и колонне на месте; Построение в круг, колонну и шеренгу; Повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; Размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; Перестроение по двое в шеренге и колонне; Передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».</p> <p>2. Общеразвивающие упражнения: упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища, шеи, ног, для мышц всего тела.</p> <p>3. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.</p> <p>4. Упражнения на снарядах и со снарядами.</p> <p>5. Упражнения в парах с партнером.</p> <p>6. Упражнения для коррекции зрения.</p> <p>7. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.</p> <p>8. Выполнение комплексов упражнений гигиенической гимнастики.</p> <p>9. Выполнение комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>10. Развитие физических качеств с помощью круговой тренировки: -силы; -ловкости; -быстроты; -гибкости; -выносливости.</p> <p>11. Сдача контрольных нормативов.</p> <p>12. Подготовка к сдаче комплекса ГТО.</p>	16	2

	Самостоятельная работа	2	2
	1. Составление и выполнение комплексов ОРУ. 2. Составление и выполнение комплексов упражнений гигиенической гимнастики.		
	Содержание	34	
	Техника безопасности на уроках физической культуры. 1. Техника игры в нападении. Стойки и перемещения. Передачи мяча двумя сверху и двумя снизу. Подачи мяча. Атакующие удары. 2. Техника игры в защите. Стойки и перемещения. Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча снизу и сверху с падением. Блокирование мяча. 3. Тактика игры в нападении. Индивидуальные командные действия. 4. Тактика игры в защите. Индивидуальные, групповые и командные действия. 5. Учебная и двусторонняя игра. 6. Развитие специальных физических качеств волейболиста с помощью круговой тренировки: -силы; -ловкости; -быстроты; -гибкости; -выносливости. 7. Проведение судейства во время игры в волейбол. 8. Сдача контрольных нормативов.	32	2
	Самостоятельная работа	2	2
Тема 2.5 Спортивные игры (волейбол).	1. Занятия в кружках, секциях по видам спорта не менее 2 часов в неделю. 2. Участие во внутриколледжных, городских, областных соревнованиях по волейболу.		
Тема 2.6 Плавание	Содержание	12	

	<p>Техника безопасности на уроках физической культуры.</p> <p>1.Выполнение специальных плавательных упражнений для изучения кроля на груди, спине, брасса.</p> <p>2.Освоение стартов, поворотов, ныряние ногами и головой.</p> <p>3.Закрепление упражнений по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации, плавания на боку, на спине.</p> <p>4.Знание правил плавания в открытом водоеме.</p> <p>5.Умение оказывать доврачебную помощь пострадавшему.</p> <p>6.Знание техники безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне.</p> <p>7. Освоение самоконтроля при занятиях плаванием.</p>	12	2
<p>Тема 2.7 Виды спорта по выбору.</p>	<p>Содержание</p> <p>Техника безопасности на уроках физической культуры.</p> <p>1.Освоение техники и тактики двигательных действий.</p> <p>2.Умение применять знания по технике безопасности и правилам соревнований по избранному виду спорта на занятиях физкультуры.</p> <p>3.Совершенствование физических качеств: силы, ловкости, гибкости, выносливости и быстроты.</p> <p>4.Развитие личносно-коммуникативных качеств: совершенствование восприятия, внимания, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.</p> <p>5.Развитие волевых качеств: силы воли, смелости, упорства, настойчивости, инициативности и решительности.</p> <p>6.Сдача контрольных нормативов комплекса ГТО.</p>	18	2
Всего		178	

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результата
<ul style="list-style-type: none">- использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;- основы здорового образа жизни.	<ul style="list-style-type: none">- формирование здорового образа жизни;- осуществление физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;- понимание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;- сдача контрольных нормативов,- овладение системой умений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья,- ведение здорового образа жизни.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование спортивного зала: тренажеры, спортивные снаряды, спортивный инвентарь (мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные). баскетбольные щиты, волейбольная сетка, теннисные столы, сетка, теннисные ракетки, шарики для настольного тенниса, гимнастические маты, коврики, штанга, блины, гири, гантели, скакалки, обручи, гимнастические палки).

Технические средства обучения: видеокамера, фотоаппарат, компьютер, секундомер, свисток, рулетка.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента (Электронный ресурс): Учеб. Пособие - 3-е изд., перераб. – ил., (Гриф): Альфа-М, ИНФРА-М, 2014г. (ЭБС ИНФРА-М) с. 185 стр.
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов [Текст] / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2015. -366 с.
3. Решетников Н.В. Физическая культура: учебник для средних профессиональных учебных заведений – 11- е изд., стер.- М.: Академия, 2015. – 176 с.
4. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для студентов высших учебных заведений [Текст] /Г.С. Туманян М.: Издательский центр «Академия», 2015. – 336 с.

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России (электронный ресурс) – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2016.- 431 с.- <http://www.znaniium.com>
2. Бурбо,Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2016. – 160 с.
3. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст] / Б. Х. Ланда – Москва: Издательство Советский спорт. - 2016. – 192с.

Интернет- ресурсы:

1. Спортивный портал. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.Sport.ru>
2. Электронно- библиотечная система. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.znaniium.com>
3. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http:// minsport.gov.ru.ru>

1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
Учебная нагрузка (всего)	178
Учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем, в том числе	168
практические занятия	168
Самостоятельная работа обучающегося, в том числе:	10
- занятия в секциях и участие в соревнованиях по избранным видам спорта.	10
Промежуточная аттестация в форме: 1 семестр - зачет, 2 семестр - зачет. <i>см в учебном плане</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности.			
Тема 1.1.			
Техника безопасности на занятиях физической культуры.	Содержание Техника безопасности по легкой атлетике, спортиграм, ОФП, гимнастики, по избранному виду спорта.	1	1
Тема 1.2			
Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Содержание Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Основы здорового образа и стиля жизни. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место	2	1

	физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, ее влияние на основные органы и системы организма. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами ФВ.		
Тема 1.3	Содержание	2	
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях в процессе самостоятельных занятий.	2	1
Тема 1.4	Содержание	1	
Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных	Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического	1	1

психофизиологических качеств.	развития, телосложения, функционального состояния организма. физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	
Раздел 2. Учебно-практические	основы формирования физической культуры личности.	170
Тема 2.1 Общая физическая подготовка (ОФП).	Содержание	26
	<p>1. Методика составления индивидуальных программ с оздоровительной направленностью.</p> <p>2. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств.</p> <p>3. Методика составления индивидуальных программ с тренировочной направленностью. Разучивание и совершенствование техники и темпа оздоровительной ходьбы и бега.</p> <p>4. Методика определения профессионально значимых физических, психических и специальных качеств на основе профессиограммы будущего специалиста. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков.</p> <p>5. Методика закаливания для профилактики простуды и гриппа. Выполнение закаливающих упражнений повышающих защитные силы организма (ходьба и бег на открытом воздухе в прохладную погоду).</p> <p>6. Методика составления распорядка дня с учетом рекомендуемой нормы недельного объема двигательной активности студента (не менее десяти часов). Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня (физкультурные минуты, физкультурные паузы, подвижные перемены и т.п.)</p> <p>7. Занятия на тренажерах с целью совершенствования общей физической подготовки.</p>	24

	<p>8. Разучивание и совершенствование специальных психорегулирующих комплексов физических упражнений.</p> <p>9. Выполнение физических упражнений с использованием методов строго регламентированного упражнения и методов частично регламентированного упражнения.</p> <p>10. Развитие физических качеств с помощью круговой тренировки:</p> <ul style="list-style-type: none"> -силы; -ловкости; -быстроты; -гибкости; -выносливости. <p>11. Сдача контрольных нормативов.</p> <p>12. Подготовка к сдаче комплекса ГТО.</p> <p>Самостоятельная работа</p>	2	
<p>Тема 2.2 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.</p>	<p>Занятия в кружках, секциях по видам спорта, тренажерных залах, группах ОФП не менее 2 часов в неделю.</p> <p>Содержание</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника бега на короткие дистанции. 2. Техника бега на средние дистанции. 3. Техника кроссового бега. 4. Техника эстафетного бега 4*100м. 5. Техника прыжков в длину. 7. Техника метания. 8. Техника и тактика выполнения легкоатлетического упражнения по правилам соревнований. 9. Эстафеты и подвижные игры с элементами легкоатлетических упражнений. 10. Сдача контрольных нормативов. 11. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. 	34	32

	<p>Самостоятельная работа</p>	2	
<p>Тема 2.3Спортивные игры (баскетбол).</p>	<p>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: Участие во внутриколледжных, городских, областных соревнованиях по легкой атлетике.</p> <p>Содержание</p> <p>1.Техника игры в нападении. Перемещения: бег обычными и приставными шагами с изменением направления и скорости, старты, прыжки, остановки, повороты. Владение мячом: ловля и передача на месте и в движении. ведение правой и левой рукой на месте и в движении, броски в корзину. 2.Техника игры в защите. Перемещения: защитная стойка, передвижение обычным и приставными шагами в различных направлениях, передвижение спиной вперед. Техника овладения мячом и противодействия: овладение мячом при отскоке от щита или корзины, перехваты, вырывание и выбивание мяча; способы противодействия броскам в корзину. 3.Элементы тактики игры в нападении. Индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, взаимодействия двух и трех игроков без «противника» и с «противником». Варианты тактических систем в нападении. 4.Элементы тактики игры в защите. Действия защитника против игрока с мячом и без мяча. Взаимодействие двух, трех и более игроков в защите. Командные действия. Варианты тактических систем в защите. 5.Учебная и двусторонняя игра. 6.Развитие специальных физических качеств баскетболиста с помощью круговой тренировки: -силы; -ловкости; -быстроты;</p>	34 32	

	<p>-гибкости; -выносливости. 7.Проведение судейства во время игры в баскетбол (стритбол). 8.Сдача контрольных нормативов.</p>		
	<p>Самостоятельная работа</p> <p>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: Участие во внутриколледжных, городских, областных соревнованиях по баскетболу и стритболу.</p>	2	
<p>Тема 2.4 Гимнастика.</p>	<p>Содержание</p> <p>1. Строевые упражнения: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте: построение в круг, колонну и шеренгу; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».</p> <p>2. Общеразвивающие упражнения: упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища, шеи, ног, для мышц всего тела.</p> <p>3. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.</p> <p>4. Упражнения на снарядах и со снарядами.</p> <p>5. Упражнения в парах с партнером.</p> <p>6. Упражнения для коррекции зрения.</p> <p>7. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.</p> <p>8. Выполнение комплексов упражнений гигиенической гимнастики.</p> <p>9. Выполнение комплексов упражнений для профилактики</p>	18	16

	<p>профессиональных заболеланий.</p> <p>10. Развитие физических качеств с помощью круговой тренировки:</p> <ul style="list-style-type: none"> -силы; -ловкости; -быстроты; -гибкости; -выносливости. <p>11. Сдача контрольных нормативов.</p> <p>12. Подготовка к сдаче комплекса ГТО.</p>		
	<p>Самостоятельная работа</p>	2	
<p>Тема 2.5 Спортивные игры (волейбол).</p>	<p>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</p> <p>Участие во внутриколледжных, городских, областных соревнованиях по гимнастике.</p> <p>Содержание</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника игры в нападении. Стойки и перемещения. Передачи мяча двумя сверху и двумя снизу. Подачи мяча. Атакующие удары. 2. Техника игры в защите. Стойки и перемещения. Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча снизу и сверху с падением. Блокирование мяча. 3. Тактика игры в нападении. Индивидуальные командные действия. 4. Тактика игры в защите. Индивидуальные, групповые и командные действия. 5. Учебная и двусторонняя игра. 6. Развитие специальных физических качеств волейболиста с помощью круговой тренировки: -силы; 	36	34

	-ловкости: -быстроты: -гибкости: -выносливости. 7.Проведение судейства во время игры в волейбол. 8.Сдача контрольных нормативов.		
Тема 2.6 Виды спорта по выбору. (Баскетбол. Стритбол. Волейбол. Футбол. Лыжная подготовка. Коньки. Ритмическая гимнастика. Атлетическая гимнастика. Плавание. Стрельба, Туризм и т.д.)	Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: Участие во внутриколледжных, городских, областных соревнованиях по волейболу. Содержание 1.Освоение техники и тактики двигательных действий. 2.Умение применять знания по технике безопасности и правилам соревнований по избранному виду спорта на занятиях физкультуры. 3.Совершенствование физических качеств: силы, ловкости, гибкости, выносливости и быстроты. 4.Развитие личностно-коммуникативных качеств: совершенствование восприятия, внимания, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. 5.Развитие волевых качеств: силы воли, смелости, упорства, настойчивости, инициативности и решительности. 6. Сдача контрольных нормативов комплекса ГТО.	2	22
	Всего:	176	

см. в у.н.