

Александровск-Сахалинский колледж (филиал)
федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения
высшего профессионального образования
«Сахалинский государственный университет»



УТВЕРЖДАЮ:

Директор колледжа

Л.С.Салтынская

« 5 » июня 2015 г.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДИСЦИПЛИНЕ ОГСЭ. 05.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность: 46.02.01.Документационное обеспечение управления и архивоведение

Александровск-Сахалинский
2015

Учебно-методические материалы по **ОГСЭ. 05. Физическая культура** программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) по специальности **46.02.01. Документационное обеспечение управления и архивоведение** разработаны на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования (приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 августа 2014 г. № 975) и рабочей программы по ОГСЭ. 05. Физическая культура.

Разработчик:

Т.В. Долбнева, преподаватель АСК(ф)СахГУ

Учебно-методические материалы рассмотрены на заседании ЦК психолого-педагогических дисциплин.

Протокол № 9 от 18 мая 2015г.

Председатель С.И.Томина

Рекомендованы научно-методическим советом АСК(ф)СахГУ

Протокол № 4 от 02 июня 2015 г.

Содержание учебно-методических материалов

1. Нормативно-правовое обеспечение ОГСЭ.05. Физическая культура.....	4
2. Структура и содержание	5
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	5
2.2. Распределение часов по видам учебной работы и семестрам обучения.....	6
2.3. Тематический план ОГСЭ. 05. Физическая культура.....	6
3. Перечень практических занятий по ОГСЭ. 05. Физическая культура.....	10
4. Перечень форм внеаудиторной самостоятельной работы.....	14
Список литературы.....	15

1. Нормативно-правовое обеспечение дисциплины ОГСЭ.05. Физическая культура

Дисциплина **ОГСЭ.05 Физическая культура** входит в состав дисциплин общего гуманитарного и социально- экономического цикла

Цель курса – вооружить обучающихся практическим умениям и навыкам, необходимым для освоения программы по физической культуре и необходимыми в повседневной жизни.

Задачи курса:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- знать компоненты и факторы здорового образа жизни

Изучение ОГСЭ. 05. Физическая культура направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций:

Общие компетенции

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Быть готовым к смене технологий в профессиональной деятельности.

Профессиональные компетенции

ПК 1.1. Координировать работу организации (приемной руководителя), вести прием посетителей.

ПК 1.2. Осуществлять работу по подготовке и проведению совещаний, деловых встреч, приемов и презентаций.

ПК 1.3. Осуществлять подготовку деловых поездок руководителя и других сотрудников организации.

ПК 1.4. Организовывать рабочее место секретаря и руководителя.

ПК 1.5. Оформлять и регистрировать организационно-распорядительные документы, контролировать сроки их исполнения.

ПК 1.6. Обрабатывать входящие и исходящие документы, систематизировать их, составлять номенклатуру дел и формировать документы в дела.

ПК 1.7. Самостоятельно работать с документами, содержащими конфиденциальную информацию, в том числе с документами по личному составу.

ПК 1.8. Осуществлять телефонное обслуживание, принимать и передавать факсы.

ПК 1.9. Осуществлять подготовку дел к передаче на архивное хранение.

ПК 1.10. Составлять описи дел, осуществлять подготовку дел к передаче в архив организации, государственные и муниципальные архивы.

ПК 1.11. Выдавать в соответствии с поступающими запросами архивные копии и документы.

ПК 2.1. Участвовать в работе по экспертизе ценности документов в соответствии с действующими законодательными актами и нормативами.

ПК 2.2. Вести работу в системах электронного документооборота.

ПК 2.3. Разрабатывать и вести классификаторы, табели и др. справочники по документам организации.

ПК 2.4. Обеспечивать прием и рациональное размещение документов в архиве (в т.ч. документов по личному составу).

ПК 2.5. Обеспечивать учет и сохранность документов в архиве.

ПК 2.6. Организовывать использование архивных документов в научных, справочных и практических целях.

ПК 2.7. Осуществлять организационно-методическое руководство и контроль за работой архива организации и за организацией документов в делопроизводстве.

ПК 3.1. Осуществлять информационную работу по документам, в том числе с использованием оргтехники, программных средств учета, хранения и поиска документов и других специализированных баз данных.

ПК 3.2. Принимать меры по упорядочению состава документов и информационных потоков, сокращению их количества и оптимизации документопотоков организации.

ПК 3.3. Вести работу по созданию справочного аппарата по документам с целью обеспечения удобного и быстрого их поиска.

ПК 3.4. Подготавливать данные, необходимые для составления справок на основе сведений, имеющихся в документах архива.

ПК 3.5. Принимать участие в разработке локальных нормативных актов организации по вопросам документационного обеспечения управления и архивного дела.

ПК 3.6. Принимать участие в работе по подбору и расстановке кадров службы документационного обеспечения управления и архива организации.

В результате освоения ОП. 15. обучающийся должен иметь практический уметь:

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

знать:

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

основы здорового образа жизни

2. Структура и содержание ОГСЭ. 05. Физическая культура

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов по формам обучения
	Очная форма
№, № семестров	3, 4, 5, 6, 7, 8 сем
Максимальная учебная нагрузка	296
Обязательная аудиторная нагрузка	196
Теоретическое обучение	
Практические занятия	196
Самостоятельная работа	100

Текущий контроль (количество и вид текущего контроля, № № семестров)	3,4,5,6,7,8 сем - зачет
Виды промежуточного контроля	

2.2. Распределение часов по видам учебной работы и семестрам обучения

Форма обучения очная

Вид учебной работы	Всего по учебному плану	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	7 семестр	8 сем.
Количество недель		18	21	16	19	12	12
Нагрузка в неделю		2 часа	2 часа	2 часа	2 часа	2 часа	2 часа
Максимальная учебная нагрузка	296	55	66	48	57	36	36
Обязательная аудиторная нагрузка	196	36	42	32	38	24	24
Теоретическое обучение							
Практические занятия	196	36	42	32	38	24	24
Самостоятельная работа	100	19	22	16	19	12	12
Текущий контроль							
Виды промежуточного контроля							

2.3. Тематический план ОГСЭ. 05. Физическая культура

очное обучение

Раздел	Максим. часов	Всего	Лекции	Практич. занятия	СРС
3 семестр					
Раздел 1. Легкая атлетика	19	12		12	7
Тема 1. Бег 100 метров, низкий старт.	4	2		2	2
Тема 2. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Бег 500, 1000 метро	3	2		2	1
Тема 3. Эстафетный бег 4*100 метров. Метание гранаты на дальность.	4	2		2	2
Тема 4. Бег 1000, 2000 метров.	2	2		2	
Тема 5. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	4	2		2	2

Тема 6. Прыжок в высоту способом «перешагивание».	2	2		2	
Раздел 2. Настольный теннис.	12	8		8	4
Тема 7. Перемещения. Подача. Технический прием «толчок».	4	2		2	2
Тема 8. Подача. Технический прием «накат».	4	2		2	2
Тема 9. Подача. Технический прием «срезка».	2	2		2	
Тема 10. Технические приемы. Зачетное занятие.	2	2		2	
Раздел 3. Баскетбол	16	8		8	8
Тема 11. Техника владения мячом: ловля и передача мяча.	4	2		2	2
Тема 12. Техника владения мячом: ведение, броски мяча.	4	2		2	2
Тема 13. Техника овладения мячом: вырывание, выбивание мяча.	4	2		2	2
Тема 14. Техника владения мячом. Зачетное занятие.	4	2		2	2
Раздел 4. Мини-волейбол	8	8		8	
Тема 15. Подача мяча	2	2		2	
Тема 16. Прием мяча.	2	2		2	
Тема 17. Передача мяча	2	2		2	
Тема 18. Нападающий удар	2	2		2	
Итого за 3 семестр	55	36		36	19
4 семестр					
Раздел 5. Лыжная подготовка	31	18		18	13
Тема 19, 20 Попеременный двухшажный ход.	4	4		4	
Тема 21. Игровые задания для закрепления попеременного двухшажного хода.	2	2		2	
Тема 22. Одновременный бессажный ход.	5	2		2	3
Тема 23. Одновременный одношажный ход.	2	2		2	
Тема 24. Спуски, подъемы.	5	2		2	3
Тема 25. Повороты, торможения.	5	2		2	3
Тема 26. Игровые задания	6	2		2	4
Тема 27. Прохождение дистанции 2, 3 км на время. Зачетное занятие.	2	2		2	
Раздел 6. Волейбол	16	10		10	6
Тема 28. Передачи мяча: верхняя и нижняя.	2	2		2	
Тема 29. Передачи мяча: верхняя и нижняя.	2	2		2	
Тема 30. Подачи мяча. Учебная игра.	5	2		2	3
Тема 31. Игровые задания с элементами волейбола	5	2		2	3
Тема 32. Зачетное занятие. Подачи и передачи мяча	2	2		2	
Раздел 7. Бадминтон	7	4		4	3
Тема 33. Техника короткой подачи. Высокие далеких ударов.	5	2		2	3
Тема 34. Техника перемещений. Техника плоской подачи, плоских ударов.	2	2		2	
Раздел 8. Легкая атлетика.	10	10		10	
Тема 35. Бег 100метров.	2	2		2	

Тема 36. Прыжок в длину способом «согнув ноги».	2	2		2	
Тема 37. Эстафетный бег 4*100 метров.	2	2		2	
Тема 38. Бег на 1000 м (д), 2000м (ю).	2	2		2	
Тема 39. Зачетное занятие.	2	2		2	
Итого за 4 семестр	64	42		42	22
5 семестр					
Раздел 9. Легкая атлетика	15	12		12	3
Тема 40. Бег на 100 метров. Низкий старт.	2	2		2	
Тема 41. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Бег на 500, 1000 метров.	2	2		2	
Тема 42. Эстафетный бег 4*100 метров. Метание гранаты.	5	2		2	3
Тема 43. Бег на 1000, 2000 метров.	2	2		2	
Тема 44. Прыжок в высоту способом «перешагивание»	2	2		2	
Тема 45. Прыжок в высоту способом «перешагивание»	2	2		2	
Раздел 10. Настольный теннис	7	4		4	3
Тема 46. Поддача. Технический прием «толчок».	2	2		2	
Тема 47. Поддача. Технический прием «накат», «срезка».	5	2		2	3
Раздел 11. Баскетбол.	18	8		8	10
Тема 48. Техника владения мячом: ловля и передача мяча.	6	2		2	4
Тема 49. Техника владения мячом: ведение, броски.	5	2		2	3
Тема 50. Техника овладения мячом: вырывание, выбивание.	5	2		2	3
Тема 51. Техника владения мячом. Зачетное занятие.	2	2		2	
Раздел 12. Мини-волейбол	8	8		8	
Тема 52. Поддача мяча.	2	2		2	
Тема 53. Прием мяча.	2	2		2	
Тема 54. Передача мяча.	2	2		2	
Тема 55. Нападающий удар	2	2		2	
Итого за 5 семестр	48	32		32	16
Раздел 13. Лыжная подготовка.	27	16		16	11
Тема 56, 57. Попеременный двухшажный ход.	7	4		4	3
Тема 58. Одновременный одношажный ход.	2	2		2	
Тема 59. Одновременный бесшажный ход	2	2		2	
Тема 60. Спуски, подъемы.	6	2		2	4
Тема 61. Повороты, торможения.	6	2		2	4
Тема 62. Совершенствование техники способов передвижения на лыжах	2	2		2	
Тема 63. Прохождение дистанции 2 км.	2	2		2	
Раздел 14. Волейбол	10	6		6	4
Тема 64. Передача мяча: верхняя и нижняя. Учебная игра.	2	2		2	
Тема 65. Поддачи мяча Учебная игра.	6	2		2	4

Тема 66. Зачетное занятие. Поддачи и передачи мяча.	2	2		2	
Раздел 15. Бадминтон	4	4		4	
Тема 67. Техника мягких ударов над собой, короткой поддачи с замахом. Техника удара над головой справа. нападающий удар над головой.	2	2		2	
Тема 68. Техника плоских ударов и перемещений.	2	2		2	
Раздел 16. Легкая атлетика	13	10		10	4
Тема 69. Бег 100 метров.	2	2		2	
Тема 70, 71.Прыжок в длину способом «согнув ноги».	8	4		4	4
Тема 72. Эстафетный бег 4*100 метров.	2	2		2	
Тема 73. Бег на 1000 м (д), 2000м (ю).	2	2		2	
Тема 74. Зачетное занятие.	2	2		2	
Итого за 6 семестр	57	38		38	19
6 семестр					
Раздел 17. Легкая атлетика.	20	12		12	8
Тема 75. Бег на 100метров. Низкий старт.	2	2		2	
Тема 76. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Бег на 500,метров.	6	2		2	4
Тема 77. Эстафетный бег 4*100 метров. Метание гранаты на дальность.	6	2		2	4
Тема 78. Бег на 1000, метров. Зачетное занятие.	2	2		2	
Тема 79, 80. Прыжок в высоту способом «перешагивание».	4	4		4	
Раздел 18. Настольный теннис	8	4		4	4
Тема 81. Перемещения. Технический прием «толчок».	2	2		2	
Тема 82. Поддача. Технический прием «накат». Учебная игра.	6	2		2	4
Раздел 19. Мини-волейбол	4	4		4	
Тема 83. Поддача мяча.	2	2		2	
Тема 84. Прием мяча.	2	2		2	
Тема 85. Передача мяча.	2	2		2	
Тема 86. Нападающий удар.	2	2		2	
Итого за 7 семестр	36	24		24	12
8 семестр					
Раздел 20. Лыжная подготовка	14	10		10	4
Тема 87. Попеременный двухшажный ход.	2	2		2	
Тема 88. Одновременный бесшажный ход.	2	2		2	
Тема 89. Одновременный одношажный ход.	2	2		2	
Тема 90. Спуски, подъемы. Повороты, торможения.	6	2		2	4
Тема 91. Зачетное занятия. Прохождение дистанции 1000 метров.	2	2		2	
Раздел 21. Волейбол.	16	8		8	8
Тема 92. Передачи мяча: верхние, нижние.	2	2		2	
Тема 93. Поддачи мяча Учебная игра.	6	2		2	4
Тема 94. Игровые задания с элементами	6	2		2	4

волейбола.					
Тема 95. Зачетное занятие	2	2		2	
Раздел 22. Бадминтон	6	6		6	
Тема 96. Техника перемещений. Техника плоской подачи, плоских ударов.	2	2		2	
Тема 97. Удар перед собой и перемещения вперед. Техника высоко далекой подачи, высоко далекого и нападающего удара над головой.	2	2		2	
Тема 98. Укороченный удар. Мягкий удар с перемещением вперед.	2	2		2	
Итого за 8 семестр	36	24		24	12
Всего	296	196		196	100

3. Перечень практических занятий О.Г.С.. «Физическая культура»

Раздел 1. Легкая атлетика

Тема 1. Бег 100 метров, низкий старт.

Практическое занятие 1. Обучение бегу на 100 метров, низкий старт.

Тема 2. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Бег 500, 1000 метро

Практическое занятие 2. Обучение прыжку в длину способом «согнув ноги».

Тема 3. Эстафетный бег 4*100 метров. Метание гранаты на дальность.

Практическое занятие 3. Обучение эстафетному бегу 4*100 метров

Тема 4. Бег 1000, 2000 метров.

Практическое занятие 4. Обучение бегу на 1000, 2000 метров.

Тема 5. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

Практическое занятие 5. Обучение прыжку в высоту с разбега способом «перешагивание»

Тема 6. Прыжок в высоту способом «перешагивание».

Практическое занятие 6. Обучение прыжку в высоту способом «перешагивание».

Раздел 2. Настольный теннис

Тема 7. Перемещения. Подача. Технический прием «толчок».

Практическое занятие 7. Обучение подаче, техническому приему «толчок».

Тема 8. Подача. Технический прием «накат».

Практическое занятие 8. Обучение техническому приему «накат».

Тема 9. Подача. Технический прием «срезка».

Практическое занятие 9. Обучение техническому приему «срезка».

Тема 10. Технические приемы. Зачетное занятие.

Практическое занятие 10. Зачетное занятие.

Раздел 3. Баскетбол

Тема 11. Техника владения мячом: ловля и передача мяча.

Практическое занятие 11. Обучение ловле и передачам мяча.

Тема 12. . Техника владения мячом: ведение, броски мяча.

Практическое занятие 12. Обучение ведению, броскам мяча.

Тема 13. . Техника овладения мячом: вырывание, выбивание мяча.

Практическое занятие 13. Обучение вырыванию, выбиванию мяча.

Тема 14. Зачетное занятие.

Раздел 4. Мини-волейбол

Тема 15. Подача мяча.

Практическое занятие 15. Обучение подаче мяча.

Тема 16. Прием мяча.

Практическое занятие 16. Обучение приему мяча.

Тема 17. Передача мяча.

Практическое занятие 17. Обучение передаче мяча.

Тема 18. Нападающий удар.

Практическое занятие 18. Обучение нападающему удару.

Раздел 5. Лыжный спорт

Тема 19, 20. Попеременный двухшажный ход.

Практическое занятие 19, 20. Обучение попеременному двухшажному ходу.

Тема 21. Игровые задания на закрепление попеременного двухшажного хода.

Практическое занятие. 21. Обучение игровым заданиям на закрепление попеременного двухшажного хода.

Тема 22. Одновременный бесшажный ход.

Практическое занятие 22. Обучение одновременному бесшажному ходу.

Тема 23. Одновременный одношажный ход.

Практическое занятие 23. Обучение одновременному одношажному ходу.

Тема 24. Спуски, подъемы.

Практическое занятие 24. Обучение спускам, подъемам.

Тема 25. Повороты, торможения.

Практическое занятие 25. Обучение поворотам, торможению.

Тема 26. Игровые задания с элементами лыжного спорта.

Практическое занятие 26. Обучение игровым заданиям с элементами лыжного спорта.

Тема 27. Прохождение дистанции 2, 3 км. На время.

Практическое занятие 27. Прохождение дистанции 2, 3 км на время.

Раздел 6. Волейбол

Тема 28. Передачи мяча: верхние, нижние.

Практическое занятие 28. Обучение передачам мяча.

Тема 29. Передачи мяча: верхняя и нижняя.

Практическое занятие 29. Обучение передачам мяча.

Тема 30. Подачи мяча:

Практическое занятие 30. Обучение подачам мяча.

Тема 31. Игровые задания с элементами волейбола.

Практическое занятие 31. Обучение игровым заданиям с элементами волейбола.

Тема 32. Зачетное занятие.

Раздел 7. Бадминтон

Тема 33. Техника короткой подачи. Высоко далеких ударов

Практическое занятие 33. Обучение короткой подаче, высоко далеким ударам.

Тема 34. Техника перемещений. Техника плоской подачи, плоских ударов.

Практическое занятие 34. Обучение плоской подаче.

Раздел 8. Легкая атлетика.

Тема 35. Бег на 100 метров.

Практическое занятие 35. Обучение бегу на 100 метров.

Тема 36. Прыжок в длину способом «согнув ноги».

Практическое занятие 36. Обучение прыжку в длину способом «согнув ноги».

Тема 37. Эстафетный бег 4*100 метров.

Практическое занятие 37. Обучение эстафетному бегу 4*100 метров.

Тема 38. Бег на 1000 м (д).

Практическое занятие 38. Обучение бегу на 1000 метров.

Тема 39. Зачетное занятие.

Раздел 9. Легкая атлетика.

Тема 40. Бег на 100 метров. Низкий старт.

Практическое занятие 40. Закрепление бега на 100 метров.

Тема 41. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Бег на 500, 1000 метров.

Практическое занятие 41. Закрепление прыжка в длину.

Тема 42. Эстафетный бег 4*100 метров. Метание гранаты.

Практическое занятие 42. Закрепление эстафетного бега 4*100 метров.

Тема 43. Бег на 1000, 2000 метров.

Практическое занятие 43. Закрепление бега на 1000 метров.

Тема 44. Прыжок в высоту способом «перешагивание»

Практическое занятие 44. Закрепление прыжка в высоту.

Тема 45. Прыжок в высоту способом «перешагивание.

Практическое занятие 45. Закрепление прыжка в высоту.

Раздел 10. Настольный теннис

Тема 46. Подача. Технический прием «толчок».

Практическое занятие 46. Закрепление технического приема «толчок».

Тема 47. Подача. Технический прием «накат», «срезка».

Практическое занятие 47. Закрепление технических приемов «накат», «срезка».

Раздел 11. Баскетбол

Тема 48. Техника владения мячом: ловля и передача мяча.

Практическое занятие 48. Закрепление ловли и передач мяча.

Тема 49. Техника владения мячом: ведение, броски.

Практическое занятие 49. Закрепление ведения и бросков.

Тема 50. Техника овладения мячом: вырывание, выбивание.

Практическое занятие 50. Закрепление вырывания и выбивания.

Тема 51. Технические приемы игры в баскетбол.

Практическое занятие 51. Закрепление технических приемов игры.

Раздел 12. Мини-волейбол

Тема 52. Подача мяча.

Практическое занятие 52. Закрепление подачи мяча.

Тема 53. Прием мяча.

Практическое занятие 53. Закрепление приема мяча.

Тема 54. Передача мяча.

Практическое занятие 54. Закрепление передачи мяча.

Тема 55. Нападающий удар.

Практическое занятие 55. Закрепление нападающего удара.

Раздел 13. Лыжная подготовка.

Тема 56, 57. Попеременный двухшажный ход.

Практическое занятие 56, 57. Закрепление попеременного двухшажного хода.

Тема 58. Одновременный одношажный ход.

Практическое занятие 58. Закрепление одновременного одношажного хода.

Тема 59. Одновременный бесшажный ход.

Практическое занятие 59. . Закрепление одновременного бесшажного хода.

Тема 60. Спуски, подъемы.

Практическое занятие 60. Закрепление спусков и подъемов.

Тема 61. Повороты и торможения.

Практическое занятие 61. Закрепление поворотов и торможений.

Тема 62. Технические способы передвижения на лыжах.

Практическое занятие 62. Закрепление способов передвижения на лыжах.

Тема 63. Прохождение дистанции 2 км.

Практическое занятие 63. Прохождение способов при прохождении дистанции.

Раздел 14. Волейбол

Тема 64. Передача мяча: верхняя и нижняя. Учебная игра.

Практическое занятие 64. Закрепление передач мяча.

Тема 65. Подачи мяча Учебная игра.

Практическое занятие 65. Закрепление подач мяча.

Тема 66. Подачи и передачи мяча.

Практическое занятие 66. Закрепление подач и передач мяча.

Раздел 15. Бадминтон

Тема 67. Техника мягких ударов над собой, короткой подачи с замахом. Техника удара над головой справа. нападающий удар над головой.

Практическое занятие 67. Закрепление мягких ударов, нападающего удара.

Тема 68. Техника плоских ударов и перемещений.

Практическое занятие 68. Закрепление техники плоских ударов и перемещений.

Раздел 16. Легкая атлетика

Тема 69. Бег 100 метров.

Практическое занятие 69. Закрепление бега на 100 метров.

Тема 70, 71. Прыжок в длину способом «согнув ноги».

Практическое занятие 70, 71. Закрепление прыжка в длину с разбега.

Тема 72. Эстафетный бег 4*100 метров.

Практическое занятие 72. Закрепление эстафетного бега.

Тема 73. Бег на 1000 м (д).

Практическое занятие 73. Закрепление техники бега на 1000 метров.

Раздел 17. Легкая атлетика

Тема 75. Бег на 100 метров. Низкий старт.

Практическое занятие 75. Совершенствование бега на 100 метров.

Тема 76. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Бег на 500, 1000 метров.

Практическое занятие 76. Совершенствование прыжка в длину с разбега.

Тема 77. Эстафетный бег 4*100 метров. Метание гранаты на дальность.

Практическое занятие 77. Совершенствование эстафетного бега и метания гранаты.

Тема 78. Бег на 1000, метров.

Практическое занятие 78. Совершенствование бега на 1000 метров.

Тема 79, 80. Прыжок в высоту способом «перешагивание».

Практическое занятие 79, 80. Совершенствование прыжка в высоту с разбега.

Раздел 18. Настольный теннис

Тема 81. Перемещения. Технический прием «толчок».

Практическое занятие 81. Совершенствование приема «толчок».

Тема 82. Поддача. Технический прием «накат». Учебная игра.

Практическое занятие 82. Совершенствование приема «накат».

Раздел 19. Мини-волейбол

Тема 83. Поддача мяча.

Практическое занятие 83. Совершенствование поддачи мяча.

Тема 84. Прием мяча.

Практическое занятие 84. . Совершенствование приема мяча.

Тема 85. Передача мяча.

Практическое занятие 85 . Совершенствование передачи мяча.

Тема 86. Нападающий удар.

Практическое занятие 86 . Совершенствование нападающего удара.

Раздел 20. Лыжная подготовка

Тема 87 . Попеременный двухшажный ход.

Практическое занятие 87 . Совершенствование попеременного двухшажного хода.

Тема 88. Одновременный бесшажный ход.

Практическое занятие 88 . Совершенствование одновременного бесшажного хода.

Тема 89. Одновременный одношажный ход.

Практическое занятие 89 . Совершенствование одновременного бесшажного хода.

Тема 90. Спуски, подъемы. Повороты, торможения.

Практическое занятие 90 . Совершенствование техники спусков, подъемов, поворотов и торможений.

Тема 91. Прохождение дистанции 1000 метров.

Практическое занятие 91 . Совершенствование способов передвижения при прохождении дистанции.

Раздел 21. Волейбол

Тема 92. Передачи мяча: верхние, нижние.

Практическое занятие 92 . Совершенствование передач мяча.

Тема 93. Поддачи мяча Учебная игра.

Практическое занятие 93 . Совершенствование подач мяча.

Тема 94. Игровые задания с элементами волейбола.

Практическое занятие 94 . Совершенствование игровых заданий с элементами волейбола.

Раздел 22. Бадминтон

Тема 96 . Техника перемещений. Техника плоской подачи, плоских ударов.

Практическое занятие 96 . Совершенствование техники плоской подачи.

Тема 97 . Удар перед собой и перемещения вперед. Техника высоко далекой подачи, высоко далекого и нападающего удара над головой.

Практическое занятие 97 . Совершенствование удара перед собой, высоко далекой подачи.

Тема 98. Укороченный удар. Мягкий удар с перемещением вперед.

Практическое занятие 98 . Совершенствование укороченного удара с перемещением вперед.

4. Перечень форм внеаудиторной самостоятельной работы

Раздел 1. Легкая атлетика

Тема 1. Бег 100 метров, низкий старт.

– Подобрать и описать упражнения на развития быстроты.

Тема 2. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Бег 500, 1000 метров.

– Подобрать прыжковые упражнения.

Тема 3. Эстафетный бег 4*100 метров. Метание гранаты на дальность.

– Техника выполнения метания гранаты.

Тема 5. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

– Подобрать игровые задания на развития прыгучести.

Раздел 2. Настольный теннис

Тема 7. Перемещения. Поддача. Технический прием «толчок».

– раскрыть классификацию и дать характеристику перемещениям во время игры в настольный теннис.

Тема 8. Поддача. Технический прием «накат».

– Подобрать игровые задания с элементами настольного тенниса.

Раздел 3. Баскетбол.

Тема 11. Техника владения мячом: ловля и передача мяча.

– Ловля мяча двумя руками. Описать ловлю мяча двумя руками по фазам: подготовительная, основная, завершающая.

Тема 12. Техника владения мячом: ведение, броски мяча.

– Раскрыть ведение мяча по фазам: подготовительная, основная, завершающая.

Тема 13. Техника овладения мячом: вырывание, выбивание мяча.

– Описать анализ техники вырывания мяча.

Тема 14. Техника владения мячом. Зачетное занятие.

– Подобрать и описать игры с элементами баскетбола на броски.

Раздел 5. Лыжная подготовка

Тема 22. Одновременный бесшажный ход.

– Раскрыть одновременный бесшажный ход по фазам: свободное скольжение на двух лыжах, скольжение на двух лыжах с одновременный отталкиванием руками.

Тема 24. Спуски, подъемы.

– Подобрать игровые задания на закрепление техники подъемов.

Тема 25. Повороты, торможения.

– Дать характеристику повороту «переступанием»

– Зарисовать технику выполнения.

Тема 26. Игровые задания.

– Подобрать и описать игры с элементами лыжного спорта.

Раздел 6. Волейбол

Тема 30. Поддачи мяча. Учебная игра.

– Подобрать игровые задания на закрепление подач.

Тема 31. Игровые задания с элементами волейбола.

– Подобрать игровые задания с элементами волейбола (для передач и подач).

Раздел 7. Бадминтон

Тема 33. Техника короткой подачи. Высоко далеких ударов.

– Подобрать подготовительные и подводящие упражнения при подаче.

Раздел 9. Легкая атлетика

Тема 42. . Эстафетный бег 4*100 метров. Метание гранаты.

– Подобрать подготовительные упражнения при метании гранаты.

Раздел 10. Настольный теннис.

Тема 47. Поддача. Технический прием «накат», «срезка».

– Подобрать комплекс упражнений на подачу.

Раздел 11. Баскетбол

Тема 48. Техника владения мячом: ловля и передача мяча.

– Описать и подобрать игры с элементами баскетбола (ловли и передачи мяча).

Тема 49. Техника владения мячом: ведение, броски.

– Описать анализ техники ведения с высоким отскоком мяча, ведение с низким отскоком мяча.

Тема 50. Техника овладения мячом: вырывание, выбивание.

– Описать анализ техники выбивание мяча.

Раздел 13. Лыжная подготовка.

Тема 56, 57. Попеременный двухшажный ход.

– Описать цикл хода по фазам: Свободное одноопорное скольжение на левой лыже; скольжение с выпрямлением опорной ноги; скольжение с подседанием на левой ноге; выпад правой с подседанием на левой ноге; отталкивание с выпрямлением толчковой ноги.

Тема 60. Спуски, подъемы.

– Подобрать игровые задания на закрепление техники спусков.

Тема 61. Повороты, торможения.

– Подобрать игровые задания на закрепления поворотов и торможений.

Раздел 14. Волейбол

Тема 65. Поддачи мяча Учебная игра.

– Подобрать игровые задания на закрепление техники подач мяча.

Раздел 16. Легкая атлетика

Тема 70, 71. Подобрать игровые задания на закрепление техники подач мяча.

– Подобрать и описать комплекс прыжковых упражнений.

Раздел 17. Легкая атлетика

Тема 76. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Бег на 500, метров.

– Подобрать и описать комплекс прыжковых упражнений.

Тема 77. Эстафетный бег 4*100 метров. Метание гранаты на дальность.

– Подобрать игровые задания с элементами метания.

Раздел 18. Настольный теннис

Тема 82. Поддача. Технический прием «накат». Учебная игра.

– Основные понятия: приема «накат».

Раздел 20. Лыжная подготовка

Тема 90. Спуски, подъемы. Повороты, торможения.

– Подобрать игровые задания на закрепление техники поворотов.

Раздел 21. Волейбол

Тема 93. Поддачи мяча Учебная игра.

– Описать технику нижней боковой и верхней боковой подач.

Тема 94. Игровые задания с элементами волейбола.

– Подобрать игровые задания с элементами волейбола.

Список литературы

Основные источники:

1. Амелин А.Н. Настольный теннис. 2-е изд., с доп. М.: Физкультура и спорт, 1985. 112 с.
2. Антонова О.Н. Лыжная подготовка: учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений. М.: 1999. 208 с.
3. Барчукова Г.А. Настольный теннис. М.: Физкультура и спорт, 1989. 175 с.
4. Богушас М.В. Играем в настольный теннис. Книга для уч-ся. М.: Просвещение, 1987. 128 с.
5. Бутин И.М. Лыжный спорт. Учеб. пособия для студ. высш. учеб. заведений. М.: Академия, 2000. 368 с.
6. Германов Г.Н. Спортивно-игровые задания на уроках легкой атлетики // Физическая культура в школе. 2014. №2. С.24.
7. Железняк Ю.Д. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Академия, 2002. 384 с.
- 8.
9. Загорский Б.И. Физическая культура: практическое пособие. М.: Высшая школа, 1989. 340 с.
10. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник. М.: Гардарики, 2005. 448 с.

11. Ксендзов В.О. Вопросы тактики волейбола// Физическая культура в школе. 2014. № 2. С.24.
12. Кудинова В.А. Эффективность обучения двигательным действиям на уроках физической культуры // Физическая культура в школе. 2015. № 3. С.21.
13. Лыжный спорт. Учебник для инст-тов и техн. физ. культуры. М.: Физкультура и спорт, 1989. 319 с.
14. Муратов Л.В. На уроке – бадминтон // Физическая культура в школе. 2015. №2. С.18.
15. Правила игры, судейство и организация соревнований по настольному теннису. М.: СпортАкадемияПресс, 2002. 143 с.
16. Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника. Учебная книга. М.: СпортАкадемияПресс, 2001. 228 с.
17. Решетникова Н.В. Физическая культура: учеб. Пособие для студентов среднего профессионального учебного заведения. М.: Мастерство, 2002. 380 с.
18. Туркунов В.Б. Круговая тренировка на уроках спортивными играми.// Физическая культура в школе. 2015. № 3. С 26.

Дополнительная:

1. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Академия, 2001. 450 с.
2. Жилкин А.И. Легкая атлетика: учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Академия, 2005. 450 с.
3. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения. Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Академия, 2004. 336 с.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В УММ

(оформляется в конце каждого семестра)

№ п/п	Наименование документов (частей, разделов УММ)			Основание для внесения изменений	Дата внесения изменения	№ протокола ЦК
	Заменённых	Новых	Аннулированных			