Пояснительная записка

Описание модуля	Изучение данного модуля направлено на формирование физической
	культуры студента, происходит не только приобретением двигательных
	умений и связанных с ними знаний, но и развитие физических качеств
Формируемые компетенции	- здоровье сбережения:
	- способность организовать свою жизнь в соответствии с социально
	значимыми - представлениями о здоровом образе жизни:
	- достигать и поддерживать должный уровень физической
	подготовленности:
	- необходимой для обеспечения социальной активности и полноценной
	профессиональной деятельности;
	- способность к формированию, поддержанию и использованию
	конструктивных общефизических и социально-психологических ресурсов:
	- необходимых для здорового образа жизни; потребность в личностной
	безопасности, выносливостью
Пререквизиты	Для освоения данной дисциплины необходимы знания, умения и навыки,
	приобретенные при изучении следующих дисциплин: «Самопознание»,
	«Анатомия человека», «Физика», «Основы различных видов спорта».
Постреквизиты	Знания, умения и навыки, полученные при изучении дисциплины
	необходимы для освоения следующих дисциплин: «Методические основы
	педагогической практики», «Управление процессом спортивной подготовки в
	избранном виде спорта».
Необходимые средства обучения,	Спортивный зал, стадион, спортивное оборудование и инвентарь, ИКТ
оборудование	
Ф.И.О.	Контактная информация преподавателей
Гвоздюк Марина Владимировна	Тел.: 8-777- 960-40-01
	e-mail: Marina_198711@mail.ru

Распределение часов по семестрам 3 курс

Код и наименование модуля	Всего часов в	В том числе								
·	модуле	1 к	ypc	2 курс		3 н	сурс	4 курс		
		1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	7 семестр	8 семестр	
БМ «Развитие и совершенствование физических качеств»	80	-	-			40	40			
Итоговая аттестация	-	-	-	-	-	-	-			
Итого на обучение по модулю	80					40	40			

Содержание рабочей учебной программы 3 курс

					Из	них			
Nº	Разделы/резуль таты обучения обучения	Темы	Критерии оценки	Bcer o	Теория	лпз	Тип занятия	Самостоятел ьная работа студента	Самостоятель ная работа студента с педагогом
	БМ «Развитие і	и совершенствование с	ризических качеств»	80					
РО 1.1 40 час а 4 се ме стр		Тема1. Введение в предмет физическое воспитание. Техника безопасности на занятиях физического воспитания. Здоровье и здоровый образ жизни.	Объясняет правила техники безопасности на урках физической культуры.		2				Провести студентам инструктаж по ТБ
-		Легкая атлетика (14 часов) Тема 1. Техника безопасности. Низкий старт(100м) Тема 2 Высокий старт. Тема 3. Бег на	Объясняет правила техники безопасности на урках физической культуры. Различает фазы бега на короткие, средние и дальние дистанции Различает фазы бега на	12	2	2	комбини рованны й урок	Закрепление пройденого материала	Провести студентам инструктаж по ТБ
		средние дистанции (800 м)	короткие, средние и дальние дистанции				усвоение новых		

						знаний		
Ten	ма 4. Бег на	Различает фазы бега на						
дли	инные дистанции (короткие, средние и						
200	00, 3000 м)	дальние дистанции						
Ten	ма 5. Техника	Перечисляет правила			2	комбини	Закрепление	
фил	ниширования	техники безопасности				рованны	пройденого	
		каждого вида испытания				й	материала	
Ten	ма 6. Техника	Перечисляет правила			2	урок		
прн	ыжка в длину с	техники безопасности				усвоение		
мес	ста	каждого вида испытания				новых		
						знаний		
Ten	ма 7. Метание	Перечисляет правила			2	комбини	Закрепление	
гра	наты (500,700 гр)	техники безопасности				рованны	пройденого	
		каждого вида испытания				й	материала	
	стольные игры	Объясняет правила техники			2	урок		Провести
	часов) Тема 1.	безопасности на урках				усвоение		студентам
	стольный теннис.	физической культуры.				новых		инструктаж
Tex	кника					знаний		по ТБ
без	вопасности.							
	авила игры							
	ма 2. Настольный	Выполняет подводящие			2	комбини	Закрепление	
тен	нис. Стойка и	упражнения для овладения				рованны	пройденого	
пер	оедвижение	технико-тактическими				й	материала	
		действиями в настольном						
		теннисе						
	ма 3. Настольный	Обьясняет ошибки в			2	урок	Закрепление	
	нис. Подачи и	технике выполнения				усвоение	пройденого	
при	иемы	приемов и в игровых				новых	материала	
		ситуациях в настольном				знаний		
		теннисе						
	ортивные игры	Объясняет правила техники	6	2		комбини	2	Провести
\ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \	насов)	безопасности на урках				рованны		студентам
Te	ма 1. Футзал.	физической культуры.				Й		инструктаж

	Техника							по ТБ
	безопасности.							
	Основные правила							
	игры.							
	Совершенствование							
	техники владения							
	мячом.							
	Тема 2. Футзал.	Выполняет требования			2	урок		
	Индивидуальные	техники безопасности по				усвоение		
	действия игроков в	игровым видам спорта и				новых		
	нападении и защита.	правила поведения в				знаний		
	Совершенствование	спортивных залах						
	техники удара по	1						
	мячу. Удары по мячу							
	в ворота с угла 45 гр.							
	(6 ударов)							
	Тема 3. Футзал.	Выполняет требования			2	урок	Закрепление	
	Индивидуальные	технико-тактических				усвоение	пройденого	
	действия игроков в	действий				новых	материала	
	нападении и защита.					знаний	1	
	Обводка 5ти игроков							
	правой и левой							
	ногой (расстояние 10							
	м)							
	Тема 4. Футзал.	Выполняет требования			2	комбини	Закрепление	
	Набивание одной	технико-тактических				рованны	пройденого	
	ногой(жанглировани	действий				й	материала	
	е) двухсторонняя						•	
	игра							
	Гимнастика (14	Объясняет правила техники	12	2				Провести
	часов) Тема 1.	безопасности на урках						студентам
	Техника	физической культуры.						инструктаж
	безопасности. Виды							по ТБ

гимнастики					
Тема 2.	Различает строевые,		комбини	Закрепление	
Общеразвивающие	общеразвивающие,		рованны	пройденого	
упражнения. Дабл-	прикладные и		й	материала	
датч	акробатические упражнения			_	
Тема 3. Прикладные	Объясняет правила техники	2	урок		
упражнения.Подним	безопасности на урках		усвоение		
ание туловищя из	физической культуры.		новых		
положения лежа на			знаний		
спине, руки за					
головой.					
Тема 4.	Различает строевые,	2	комбини	Закрепление	
Акробатические	общеразвивающие,		рованны	пройденого	
упражнения.	прикладные и		й	материала	
Акробатические	акробатические упражнения				
связка из 4-х					
элементов.					
Тема 5. Элементы	Различает и выполняет	2	урок		
ППФП, сгибание-	элементы акробатической		усвоение		
разгибание рук в	гимнастики		новых		
упоре на брусьях (знаний		
ю), сгибание -					
разгибание рук в					
упоре сидя сзади на					
скамейке.(д)					
Тема 6. Элементы	Различает и выполняет	2	урок		
атлетической	элементы акробатической		усвоение		
гимнастики.	гимнастики		новых		
Сгибание-			знаний		
разгибание рук в					
упоре, ноги на					
скамейки (ю),					
сгибание-разгибание					

		рук в упоре лежа на скамейки (д).							
		Тема 7. Элементы	Различает и выполняет			2	комбини	Закрепление	
		атлетической	элементы акробатической				рованны	пройденого	
		гимнастики,	гимнастики				й	материала	
		круговая тренировка.							
PO	Совершенствова	Национальные	Объясняет правила техники	12	2				Провести
1.2	ть физические	виды спорта (14	безопасности на урках						студентам
40	качества и	часов) Тема 1. Тогыз	физической культуры.						инструктаж
час	психофизиологи	кумалак. Техника							по ТБ
a	ческие способности	безопасности.							
5	спосооности	Правила игры							
ce									
ме									
стр									
		Тема 2. Тоғыз	Объясняет правила техники			2	комбини	Закрепление	
		кумалақ Технико-	безопасности на урках			_	рованны	пройденого	
		тактические	физической культуры.				й	материала	
		действия нападения	физи теской культуры.				71	матернала	
		Тема 3. Тогыз	Объясняет правила техники			2	урок		
		кумалак. Технико-	безопасности по			2	усвоение		
		тактические	национальным видам				НОВЫХ		
		действия защиты	спорта на занятиях				знаний		
		денетым защиты	физической культуры				SHUHHH		
		Тема 4. Асык ату.	Объясняет правила техники			2	комбини		Провести
		Техника	безопасности на урках			_	рованны		студентам
		безопасности.	физической культуры.				й		инструктаж
		Правила игры	with teckon kymityph.				11		по ТБ
		Тема 5. Асык	Объясняет правила техники			2	комбини	Закрепление	
		ату. Технико-	безопасности по			_	рованны	пройденого	
		тактические	национальным видам				й	материала	
		действия нападения	спорта на занятиях						
		депетым нападения	физической культуры						
			физической культуры						

Тема 6. Асык ату. Технико- тактические действия нападения				2	урок усвоение новых знаний		
Тема 7. Асык ату. Технико- тактические действия защиты	Объясняет правила техники безопасности по национальным видам спорта на занятиях физической культуры			2	комбини рованны й	Закрепление пройденого материала	
Зимние виды спорта (16 часов) Тема 1. Лыжный спорт. Техника безопасности. Техника попеременного хода	Объясняет правила техники безопасности на урках физической культуры.	14	2				Провести студентам инструктаж по ТБ
Тема 3. Техника спусков и подъемов. Лыжные гонки 2 км	Выполняет требования техники безопасности по			2	комбини рованны й	Закрепление пройденого материала	
Тема 4. Техника преодоления неровностей. Лыжные гонки 3км, (д) 5км,(ю).	Различает технику передвижения на лыжах: коньковым и полуконьковым ходом, поперечным и одновременным коньковым ходом			2	урок усвоение новых знаний		
Тема 5. Техника поворотов и торможения. Лыжные гонки 1 км	Выполняет требования техники безопасности по зимним видам спорта и			2	комбини рованны й	Закрепление пройденого материала	

	спортивных залах и на				
	улице				
Тема 6.	Различает технику	2	урок		
Одновременный	передвижения на лыжах:		усвоение		
двухшажный	коньковым и		новых		
коньковый ход	полуконьковым ходом,		знаний		
Лыжные гонки 2 км.	поперечным и				
	одновременным коньковым				
	ходом				
Тема 7. Лыжный	Различает технику	2	комбини	Закрепление	
спорт.	передвижения на лыжах:		рованны	пройденого	
Полуконьковый ход	коньковым и		й	материала	
	полуконьковым ходом,				
	поперечным и				
	одновременным коньковым				
	ходом				
Тема 9. Лыжный	Различает технику	2	урок	Закрепление	
спорт.	передвижения на лыжах:		усвоение	пройденого	
Попеременный	коньковым и		новых	материала	
коньковый ход	полуконьковым ходом,		знаний		
Лыжные гонки 3км,	поперечным и				
(д) 5км,(ю).	одновременным коньковым				
	ходом				
Тема 10. Лыжный	Различает технику	2	комбини	Закрепление	
спорт.	передвижения на лыжах:		рованны	пройденого	
Одновременный	коньковым и		й	материала	
одношажный	полуконьковым ходом,				
коньковый ход	поперечным и				
	одновременным коньковым				
	ходом				
Президентские	Объясняет правила техники	2			Провести
тесты (6 часов)	безопасности на урках				студентам
Тема 1.	физической культуры.				инструктаж

	Президентское						по ТБ
·	тестирование (бег			'	1		1
'	100м, прыжок в			'	1		1
	длину с места)			'	<u> </u>		1
	Тема 2	Выполняет требования		2	урок	Закрепление	·
	Президентское	техники безопасности		'	усвоение	пройденого	ı
'	тестирование	каждого вида испытания		'	новых	материала	i
	(метание гранаты,	1		'	знаний		ı
	бег 2000, 3000м)				<u> </u>		<u> </u>
	Тема 3.	Соблюдает гигиенические	T	2	комбини	Закрепление	·
'	Президентское	правила во время сдачи		'	рованны	пройденого	ı
'	тестирование	Президентских тестов		'	й	материала	i
'	(стрельба из	1		'	1		ı
	пневмотической	1		'	1		1
	винтовки)			'			1
Всего по дисциплине	(по кредиту)		80		<u> </u>		1
Консультация			20		<u> </u>		·
Экзамен			6	'	<u> </u>		<u> </u>

Распределение часов по семестрам 2 курс

Код и наименование модуля	Всего часов в	В том числе								
	модуле	1 курс		2 курс		3 1	сурс	4 курс		
		1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	7 семестр	8 семестр	
БМ «Развитие и совершенствование физических качеств»	172	-	-	106	66					
Итоговая аттестация	-	-	-	-	-	-	_			
Итого на обучение по модулю	172			106	66					

Содержание рабочей учебной программы 2 курс

№	Dogwoys / wonyys a				Из них		Тип занят ия	Самостоятел ьная работа студента	Самостоятель ная работа студента с педагогом
	Разделы/результ аты обучения обучения	Тема	Критерии оценки	Всего	Тео- рия	Л ПЗ			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Физи	ическая культура			172					-
		Тема1. Введение в предмет физическое воспитание. Техника безопасности на занятиях физического воспитания. Здоровье и здоровый образ жизни.	Объясняет правила техники безопасности на урках физической культуры.		2				Провести студентам инструктаж по ТБ
		Легкая атлетика (24 часа) Тема 1. Техника безопасности. Правило провидение соревнований по легкой атлетике.	Объясняет правила техники безопасности на урках физической культуры.	22	2		урок усвое ние новых знани й		Провести студентам инструктаж по ТБ
		Тема 2.	Различает фазы бега на			2	урок		2

	Совершенствование	короткие, средние и		усвое		
	основных способов	дальние дистанции		ние		
	старта, стартовый			новых		
	разбег,			знани		
	риниширование. Бег			й		
l E	на короткие					
Д	дистанции 100 м.					
	Гема 3	Различает фазы бега на	2	комби	Закрепление	
	Совершенствование	короткие, средние и		ниров	пройденого	
Т	гехники бега на 100	дальние дистанции		анны	материала	
N	м. Специальные			й		
	упражнения бегуна.					
	Гема 4. бег100 м.	Различает фазы бега на	2	урок		
	Совершенствование	короткие, средние и		усвое		
	основных способов	дальние дистанции		ние		
	метания гранаты			новых		
	500/700 гр.			знани		
				Й		
	Гема 5.	Перечисляет правила	2	комби	Закрепление	
	Совершенствование	техники безопасности		ниров	пройденого	
	метания гранаты	каждого вида испытания		анны	материала	
	(500.700 гр.),			Й		
	прыжка в длину с					
1	разбега.					
	Гема 6. метания	Перечисляет правила	2	урок		
	гранаты (500,700)	техники безопасности		усвое		
	гр.Совершенствован	каждого вида испытания		ние		
	ие прыжка в длину с			новых		
	разбега			знани		
	T 7	П		й	n	
	Гема 7. прыжок в	Перечисляет правила	2	комби	Закрепление	
	длину с разбега.	техники безопасности		ниров	пройденого	
	Совершенствование	каждого вида испытания		анны	материала	

прыжка в длину с места.					й		
Тема 8. прыжка в	Различает фазы бега на			2	урок		
длину с места.	короткие, средние и				усвое		
Совершенствование	дальние дистанции				ние		
кроссовой					новых		
подготовки					знани		
2000/3000 м.					й		
Тема 9. техники	Различает фазы бега на			2	комби	Закрепление	
бега на дистанции	короткие, средние и				ниров	пройденого	
2000, 3000 м.	дальние дистанции				анны	материала	
					й		
Тема 10.	Различает фазы бега на			2	урок		
Совершенствование	короткие, средние и				усвое		
техники передачи	дальние дистанции				ние		
эстафетной палочки					новых		
(правило передачи в					знани		
коридоре)					й		
Тема:11.	Различает фазы бега на			2		Закрепление	
Совершенствование	короткие, средние и					пройденого	
эстафетного бега	дальние дистанции					материала	
4*100, 4*400							
м.Футбол.							
Спортивные игры	Объясняет правила	46	2				Провести
(48 часов) Тема 1.	техники безопасности на						студентам
Совершенствование	урках физической						инструктаж
техники	культуры.						по ТБ
перемещения							
(приставной шаг,							
остановка,							
повороты,							
ускорения).							

Тема	ı 2.	Выполняет технические и	2	комби	Закрепление	
Сове	ршенствование	тактические действия по		ниров	пройденого	
	жнений на	баскетболу		анны	материала	
влад	ение мячом	(передвижения, ведение,		й	-	
(лов:	пя и передача,	передачи, броски в				
веде	ние мяча,	кольцо, действия в защите				
брос	ки).	и в нападении, финты).				
Тема	ı 3.	Различает технические	2	урок		
Сове	ршенствование	действия в волейболе		усвое		
техн	ики броска по	(передвижения, передачи,		ние		
корз	ине (с места, в	прием мяча, действия в		новых		
прых	кке).	защите и в нападения);		знани		
				й		
Тема	. 4. Зачет:	Различает технические	2	комби	Закрепление	
Штр	афной бросок.	действия в волейболе		ниров	пройденого	
	ершенствования	(передвижения, передачи,		анны	материала	
3-x c	чкового броска.	прием мяча, действия в		й		
Игра	по заданию.	защите и в нападения);				
Тема	ı 5.	Выполняет технические и	2	урок		
Сове	ршенствование	тактические действия по		усвое		
	ики ведения	баскетболу		ние		
	(дальней рукой	(передвижения, ведение,		новых		
от за	щитника).	передачи, броски в		знани		
		кольцо, действия в защите		й		
		и в нападении, финты).				
	ı 6. Обучение и	Различает технические	2	комби	Закрепление	
сове	ршенствование	действия в волейболе		ниров	пройденого	
	ик передачи	(передвижения, передачи,		анны	материал	
	(сверху, снизу).	прием мяча, действия в		й		
	т: передача мяча	защите и в нападения);				
	собой сверху,					
	у. Учебная игра					
по за	данию					

Тема 7. Ведение	Различает технические	2	урок		Провести
вокруг	действия в волейболе		усвое		студентам
трехсекундной зоны	(передвижения, передачи,		ние		инструктаж
разной рукой и	прием мяча, действия в		новых		по ТБ
бросок по кольцу.	защите и в нападения);		знани		
Игра по заданию.			й		
Тема 8. Ведение	Выполняет технические и	2	комби	Закрепление	
мяча восьмеркой.	тактические действия по		ниров	пройденого	
Совершенствование	баскетболу		анны	материала	
технико-тактических	(передвижения, ведение,		й		
действий в защите,	передачи, броски в				
нападении (защита	кольцо, действия в защите				
2-1-2, 3-2, личная).	и в нападении, финты).				
Игра по заданию.					
Тема 9. Ведение	Различает технические	2	урок		
мяча и бросок. Игра	действия в волейболе		усвое		
по заданию	(передвижения, передачи,		ние		
	прием мяча, действия в		новых		
	защите и в нападения);		знани		
			й		
Тема 10.	Выполняет технические и	2	комби	Закрепление	
Совершенствование	тактические действия по		ниров	пройденого	
перехода из защиты	баскетболу		анны	материала	
в нападение, и	(передвижения, ведение,		й		
обратно. Игра по	передачи, броски в				
заданию.	кольцо, действия в защите				
	и в нападении, финты).				
Тема 11. Волейбол.	Объясняет правила	2	урок		
Основные правила,	техники безопасности по		усвое		
судейство. Стойка	игровым видам спорта на		ние		
волейболиста,	занятиях физической		новых		
передача мяча	культуры		знани		
сверху, снизу.			й		

Тема 12 Совершено техники перемещен (основная волейболи Основные передачи м сверху, сни	(передвижения, передачи, прием мяча, действия в защите и в нападения); ста). способы изча	2	комби ниров анны й	Закрепление пройденого материала
Тема 13. С и совершенс техник пер мяча (свер Учебная и заданию.	действия в волейболе (передвижения, передачи, прием мяча, действия в защите и в нападения);	2	комби ниров анны й	Закрепление пройденого материала
Тема 14. п мяча над с сверху. Совершено основных с подачи мяч (верхняя п планер, си. Учебная изаданию.	действия в волейболе (передвижения, передачи, прием мяча, действия в защите и в нападения); на рямая, повая). гра по	2	урок усвое ние новых знани й	
Тема 15. п мяча над с снизу. Совершено атакующег блокирова подбор. Уч	робой Различает технические действия в волейболе (передвижения, передачи,	2	комби ниров анны й	Закрепление пройденого материала

игра по заданию.	защите и в нападения);				
Тема 16. Челночный	Различает технические	2	комби	Закрепление	
бег	действия в волейболе		ниров	пройденого	
Совершенствование	(передвижения, передачи,		анны	материала	
нападающему удару.	прием мяча, действия в		й		
Учебная игра по	защите и в нападения);				
заданию.					
Тема 17. подача	Различает технические	2	урок		
мяча через сетку.	действия в волейболе		усвое		
Совершенствование	(передвижения, передачи,		ние		
блокирование мяча,	прием мяча, действия в		новых		
подбор. Учебная	защите и в нападения);		знани		
игра по заданию.			й		
Тема 18. прыжки с	Различает технические	2	комби	Закрепление	
элементом блока над	действия в волейболе		ниров	пройденого	
сеткой.	(передвижения, передачи,		анный	материала	
Совершенствование	прием мяча, действия в				
нападающему удару	защите и в нападения);				
(линия). Учебная					
игра по заданию.					
Тема 19.	Объясняет правила	2	урок		
Совершенствование	техники безопасности по		усвое		
атакующего удара	игровым видам спорта на		ние		
(метр, взлет, пайп).	занятиях физической		новых		
Учебная игра по	культуры		знани		
заданию.			й		
Тема 20. Зачет:	Объясняет правила	2	комби	Закрепление	
атакующий удар	техники безопасности по		ниров	пройденого	
через сетку. Игра по	игровым видам спорта на		анный	материала	
заданию.	занятиях физической				
	культуры				

Тема 21. Футзал. Техника безопасности. Основные правила игры. Совершенствование техники владения мячом.	Объясняет правила техники безопасности по игровым видам спорта на занятиях физической культуры;			2	урок усвое ние новых знани й		Провести студентам инструктаж по ТБ
Тема 22. Индивидуальные действия игроков в нападении и защита. Совершенствование техники удара по мячу. Зачет: удары по мячу ногой в ворота с угла 45 гр (6 ударов)	Выполняет требования техники безопасности по игровым видам спорта и правила поведения в спортивных залах			2	комби ниров анны й	Закрепление пройденого материала	
Тема 23. Индивидуальные действия игроков в нападении и защита. Зачет: обводка 5 –и игроков правой и левой ногой (расстояние 10 м).	Выполняет требования техники безопасности по игровым видам спорта и правила поведения в спортивных залах			2	урок усвое ние новых знани й		
Тема 24. Зачет: Набивание мяча одной ногой (жонглирование). Двухсторонняя игра. Гимнастика (28	Выполняет требования техники безопасности по игровым видам спорта и правила поведения в спортивных залах Объясняет правила	26	2	2		Закрепление пройденого материала	Провести
часов) Тема 1.	техники безопасности на	20	4				студентам

Комплекс упражнений утренней гимнастики. Акробатические упражнения, кувырки: вперед- из упора присев, из стойки ноги врозь, с шага. «Дабл- датч»	урках физической культуры.				инструктаж по ТБ
Тема 2. Зачет: «Дабл- датч». Обучение стойки на лапотках, голове и руках. Совершенствование поднимания туловища из положения, лежа на спине, руки за головой (раз/мин). Подтягивание.	Различает строевые, общеразвивающие, прикладные и акробатические упражнения	2	комб иниро ванны й	Закрепление пройденого материала	
Тема 3. Зачет: подтягивание (ю), пресс (д). Изучение и совершенствование упражнений на снарядах (шведская стенка, перекладина)	Различает строевые, общеразвивающие, прикладные и акробатические упражнения	2	урок усвое ние новы х знани й		
Тема 4. Совершенствование упражнений на	Различает строевые, общеразвивающие, прикладные и	2	комб иниро ванны	Закрепление пройденого материала	

снарядах (висы,	акробатические		й		
соскоки). Обучение	упражнения		11		
сгибание рук в	y rip writing in				
упоре, ноги на					
скамейке (ю),					
сгибание и					
разгибание рук в					
упоре лежа на					
скамейке (д).					
Тема 5 Зачет:	Различает и выполняет	2	комб	Закрепление	
сгибание рук в	элементы акробатической	-	иниро	пройденого	
упоре, ноги на	гимнастики.		ванны	материала	
скамейке (ю),			й	матернала	
сгибание и			11		
разгибание рук в					
упоре лежа на					
скамейке					
(д).Обучение					
подтягивание в висе					
лежа прямые ноги					
вперед (д).					
Упражнения на					
перекладине					
(соскок, подъем					
переворотом- ю)					
Тема 6. Зачет:	Различает и выполняет	2	урок		
подьем переворотом	элементы акробатической		усвое		
(ю), подтягивание в	гимнастики.		ние		
висе (д). Развитие			новы		
различных видов			X		
выносливости.			знани		
			й		

Тема 7. Элементы						Закрепление	
атлетической						пройденого	
гимнастики						материала	
Лыжные гонки (24	Объясняет правила	22	2				Провести
часа) Тема 1.	техники безопасности на						студентам
Обучение и	урках физической						инструктаж
совершенствование	культуры.						по ТБ
техники							
передвижения на							
лыжах							
(попеременным 1,2-х							
ш.х). Отработка							
основной стойки на							
лыжах. Катание без							
палок.							
Тема 2 Обучение и	Выполняет требования			2	урок		
совершенствование	техники безопасности по				усвое		
перехода от	зимним видам спорта и				ние		
одновременных	правила поведения в				новы		
ходов к переменным	спортивных залах и на				X		
и обратно.	улице				знани		
					й		
Тема 3. Обучение и	Выполняет технику			2	комб	Закрепление	
совершенствование	передвижения на лыжах:				иниро	пройденого	
техники спусков и	коньковым и				ванны	материала	
подъемов (плугом,	полуконьковым ходом,				й		
елочкой,	поперечным и						
переступанием).	одновременным						
Ознакомление с	коньковым ходом						
основными							
способами							
преодоления							
неровностей							

2-й семестр	Тема 4. Обучение	Выполняет требования						
Физическая	повороту и	техники безопасности по						
культура.	торможению.	зимним видам спорта и						
	Комбинация ходов.	правила поведения в						
		спортивных залах и на						
		улице						
•	Тема 5. <u>Коньковый</u>	Выполняет технику			2	урок		
	ход без	передвижения на лыжах:				усвое		
	отталкивания	коньковым и				ние		
	руками,	полуконьковым ходом,				новы		
	совершенствование	поперечным и				X		
		одновременным				знани		
		коньковым ходом				й		
	Тема 6.	Выполняет требования			2	комб	Закрепление	
	Попеременный	техники безопасности по				иниро	пройденого	
	коньковый ход.	зимним видам спорта и				ванн	материала	
	Зачет лыжные гонки	правила поведения в				ый		
	3-5 км.	спортивных залах и на						
		улице						
	Национальные	Объясняет правила	12	2				Провести
	виды спорта. (14	техники безопасности на						студентам
	часов) Тема 1.	урках физической						инструктаж
	Тогыз кумалак.	культуры.						по ТБ
	Техника							
	безопасности.							
	Правила игры							
	Тема 2. Тоғыз				2	комб	Закрепление	
	кумалақ Технико-					иниро	пройденого	
	тактические					ванн	материала	
	действия нападения					ый		
	Тема 3. Тоғыз	Объясняет правила	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		2	урок		
	кумалақ Технико-	техники безопасности на				усвое		
	тактические	урках физической				ние		

	действия нападения	культуры.				новы х знани й		
] I	Гема 4. Тогыз кумалак. Технико-гактические цействия ващиты.Зачет				2	комб иниро ванн ый		
	Гема 5. Асык ату. Гехника безопасности. Правила игры	Объясняет правила техники безопасности на урках физической культуры.			2	комб иниро ванн ый	Закрепление пройденого материал	Провести студентам инструктаж по ТБ
2 2	Гема 6. Асык ату. Технико- гактические действия нападения	y			2	урок усвое ние новы х знани й		
	Гема 7. Асык ату. Гехнико- гактические цействия защиты. Вачет	Объясняет правила техники безопасности на урках физической культуры.				комб иниро ванн ый	Закрепление пройденого материала	
	Настольный геннис (12 чосов) Гема 1. Настольный геннис. Техника безопасности. Правила игры	Объясняет правила техники безопасности на урках физической культуры.	10	2				Провести студентам инструктаж по ТБ
	Гема 2. Настольный геннис. Стойка и	Выполняет подводящие упражнения для			2	комб иниро	Закрепление пройденого	

передв	вижение	овладения технико-			ванн	материала	
		тактическими действиями			ый		
Tarra 2	В. Настольный	в настольном теннисе Объясняет ошибки в		2			
				2	урок		
	с. Подачи и	технике выполнения			усвое		
прием	Ы	приемов и в игровых			ние		
		ситуациях в настольном			НОВЫ		
		теннисе			X		
					знани		
Т 4	I. Настольный	D		2	й	n	
		Выполняет технические и		2	комб	Закрепление	
	с. Действия	тактические действия в			иниро	пройденого	
	а в атаке,	настольном теннисе			ванн	материала	
защите	e.	(стойки и передвижение,			ый		
T 5	· 11	подачи и приемы					
	Б. Настольный	Выполняет технические и		2	урок		
	с. Подачи,	тактические действия в			усвое		
атакук	ощий ударю	настольном теннисе			ние		
		(стойки и передвижение,			новы		
		подачи и приемы			X		
					знани		
Tarra	б. Настольный	D		2	Й	20	
	о. настольный с. Техника	Выполняет технические и		2	комб	Закрепление	
		тактические действия в			иниро	пройденого	
_	индивидуально	настольном теннисе			ванн	материала	
в параз	X	(стойки и передвижение,			ый		
Писот		подачи и приемы	-		********		2 Пиополич
_	дентское	Объясняет правила техники безопасности на	6		комб		2 Провести
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	ование. Тема				иниро		студентам
	езидентское	урках физической			ванн		инструктаж по ТБ
	ование (бег	культуры.			ый		IIO I b
	прыжок в						
длину	с места)						

	Тема 2.	Соблюдает гигиенические		2	комб	Закрепление	2
	Президентское	правила во время сдачи			иниро	пройденого	
	тестирование	Президентских тестов			ванн	материала	
	(метание гранаты,				ый		
	бег 2000, 3000м)						
	Тема 3.	Выполняет требования		2	урок		2
	Президентское	техники безопасности			усвое		
	тестирование	каждого вида испытания			ние		
	(стрельба из				новы		
	пневмотической				X		
	винтовки)				знани		
					й		
Всего по дисциплине (по кредиту)			172				