



Министерство образования Республики Тыва
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Республики Тыва
«Тувинский техникум информационных технологий»

Рассмотрено:
на заседании
Педагогического совета
Протокол № 7
08 08 2023г.

Согласовано:
Заместитель директора по
УИР
[Signature] А-Х.Л. Сырат
01 09 2023г.

Утверждено:
Директор ГБПОУ РТ
«ТТИТ»
[Signature] С.С.А. Ховалыт
01 09 2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
10.02.04 Обеспечение информационной безопасности
телекоммуникационных систем

2023 г.

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее-ФГОС) среднего профессионального по специальности: 10.02.04 «Обеспечение информационной безопасности телекоммуникационных систем» утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 ноября 2022 года №974, (зарегистрировано в Минюсте России от 19.12.2022г. №71639);

Организация-разработчик: Государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования Тувинский техникум информационных технологий (ГБПОУ РТ «ТТИТ»).

Разработчик:

Аракчаа Кудер Анатольевич, руководитель физического воспитания ГБПОУ РТ «ТТИТ».

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «физическая культура» | 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 17 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛ..... | 28 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 30 |

1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»

1.1 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 10.02.04 «Обеспечение информационной безопасности телекоммуникационных систем».

1.2 Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1 Цели общеобразовательной дисциплины

Главной целью предмета Физическая культура выступает комплексное воздействие различных организационных форм, средств и методов, технологий на личность будущего специалиста с учётом особенностей профессиональной деятельности

1.1.1. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Особое значение дисциплина имеет при формировании ИОК и ПК.

| Код и наименование формируемых компетенций | Планируемые результаты освоения дисциплины | |
|---|---|---|
| | Общие | Дисциплинарные |
| <p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам</p> | <p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, Овладение универсальными учебными познавательными действиями: <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> -самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать | <ul style="list-style-type: none"> - уметь самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности. - владеть навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания. - уметь самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей. - владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их |

| | | |
|--|--|--|
| | <p>параметры и критерии их достижения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную | <p>результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.</p> |
|--|--|--|

| | | |
|--|---|--|
| | <p>и практическую области жизнедеятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике | |
| <p>ОК 04 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; | <ul style="list-style-type: none"> - уметь продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты. |

| | | |
|--|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным. <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека | |
|--|--|--|

| | | |
|--|--|---|
| <p>ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</p> | <p>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</p> <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным. | <p>- уметь самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей.</p> |
|--|--|---|

| | | |
|---|---|---|
| | <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека | |
| <p>ПК 5.1. Собирать исходные данные для разработки проектной документации на информационную систему;</p> <p>ПК 5.7. Производить оценку информационной системы для выявления возможности ее модернизации;</p> <p>ПК 8.2. Формировать требования к дизайну веб-приложений на основе анализа предметной области и целевой аудитории;</p> <p>ПК 9.6. Размещать веб приложения в сети в соответствии с техническим заданием;</p> | <p>В части трудового воспитания:</p> <p>овладение практическим опытом приготовления, творческого оформления и подготовки к реализации кулинарных блюд, хлебобулочных и кондитерских изделий разнообразного ассортимента.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; |

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем в часах |
|---|----------------------|
| Объем образовательной программы учебной дисциплины | 70 |
| в т. ч. | |
| Основное содержание | 70 |
| в т. ч.: | |
| теоретическое обучение | 12 |
| практические занятия | 58 |
| Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля) | 70 |
| в т. ч.: | |
| теоретическое обучение | 12 |
| Практические занятия | 58 |
| Индивидуальный проект (да/нет) | |
| Промежуточная аттестация (экзамен/зачет) | 2 |

2.2 Тематический план и содержание учебного предмета ОДБ.08 Физическая культура

| Наименование разделов и тем | Номер учебного занятия | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии) | Объем часов | Формируемые компетенции |
|--|------------------------|--|-------------|-------------------------|
| 1 | | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 1 | | Физическая культура, как часть культуры общества и человека | 12 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| Основное содержание | | | | |
| Тема 1.1 | | Содержание учебного материала | 2 | |
| Современное состояние физической культуры и спорта | 1. | Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО | | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| Тема 1.2 | | Содержание учебного материала | 2 | ОК 01, ОК 04, |

| | | | |
|---|----|---|---------------------|
| Здоровье и здоровый образ жизни | 2. | <p>Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания</p> <p>Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание</p> <p>Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся.</p> <p>Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека</p> | ОК 08 |
| Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья | 3. | <p>Содержание учебного материала</p> <p>Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья</p> <p>(дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)</p> <p>Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность</p> | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| Тема 1.4 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными | 4. | <p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой</p> <p>2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды), планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями</p> <p>3. Основные принципы построения самостоятельных занятий.</p> <p>3. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической</p> | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |

| | | | |
|---|---|----|---|
| показателями здоровья | подготовленности. Дневник самоконтроля 4. Физические качества, средства их совершенствования | 4 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 4.4, ПК 6.1- 6.3 |
| Тема 1.5 Физическая культура в режиме трудового дня | <p>*Профессионально ориентированное содержание</p> <p>Содержание учебного материала</p> <p>5. 1. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиональной программы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики</p> | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 4.4, ПК 6.1- 6.3 |
| Тема 1.6 Профессионально-прикладная физическая подготовка | <p>Содержание учебного материала</p> <p>6. 1. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки</p> <p>2. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств</p> | 60 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, |
| Тема 2.1 | <p>*Профессионально ориентированное содержание</p> <p>Содержание учебного материала</p> | 12 | ОК 01, ОК 04, |

| | | | | |
|---|----|---|---|---|
| Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой | 7. | <p>Практические занятия</p> <p>Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения</p> <p>Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности</p> | 2 | ОК 08, ПК 4.4, ПК 6.1-6.3 |
| | | | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 4.4, ПК 6.1-6.3 |
| Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» | 8. | <p>Содержание учебного материала</p> <p>Практические занятия</p> <p>Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений</p> <p>Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»</p> | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 4.4, ПК 6.1-6.3 |
| | | | 2 | |
| Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности | 9. | <p>Содержание учебного материала</p> <p>Практические занятия</p> <p>Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности</p> | 2 | ОК 01, ОК 04, ПК 4.4, ПК 6.1-6.3 |
| | | | 2 | |
| Тема 2.4. | | Содержание учебного материала | 2 | ОК 01, ОК 04, |

| | | | | |
|---|-----|---|---|---|
| Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессиональных ориентированных задач | 10. | Практические занятия Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности | 2 | ОК 08, ПК 4.4, ПК 6.1-6.3 |
| | | | | |
| Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка | 11. | Содержание учебного материала Практические занятия Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий) | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 4.4, ПК 6.1-6.3 |
| | | | 2 | |
| Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных занятий физической | 12. | Содержание учебного материала Практические занятия Совершенствование упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| | | | 2 | |

| | | | | | |
|-------------------|---|--|----------------------------|---|------------------------|
| | | | врозь; соскок махом назад. | | |
| 3. | 4. Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна | 2. Перекладина: висы, упоры, переходы из виса в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад) | | | |
| 5. | 6. Опорные прыжки: через коня углом с косого разбега толчком одной ногой | 3. Опорные прыжки: через коня ноги врозь | | | |
| Тема 2.7.3 | | Содержание учебного материала | | 6 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| Акробатика | | Практические занятия | | 6 | |
| 15. | Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка». | | | | |
| | Совершенствование акробатических элементов | | | | |
| | Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться): | | | | |
| | Девушки | Юноши | | | |
| | И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой) - Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом - Кувырок назад - Перекагом назад стойка на лопатках | И.П. - О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (О) - Кувырок вперед - | | | |

| | | | | | |
|--|--|--|--|---|------------------------|
| | | <p>- Кувырок назад через плечо в упор, стоя налево (правом) колене, правую (левую) назад. Встать - Переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П.</p> | <p>Кувырок вперед в упор присев - Силой, стойка на голове с опорой руками (Д)- Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать - Мах левой (правой) и переворот боком «колесо» представляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П.</p> | | |
| Тема 2.7.4 Аэробика | | Содержание учебного материала | | 4 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| | 16. | Практические занятия | | | |
| Тема 2.7.5 Атлетическая гимнастика | | Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике. | | | |
| | | Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой). | | | |
| | | Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.). | | | |
| | | Содержание учебного материала | | 6 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| 18. 19. 20 | | Практические занятия | | 6 | |
| | | Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами | | | |
| | | Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования. | | | |
| | Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах. | | | | |
| Тема 2.7.6 Самбо | | Содержание учебного материала | | 6 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| | | Практические занятия | | 6 | |

| | | | | |
|----------------------------|-------|---|---|------------------------|
| | 21. | Техника безопасности при занятиях самбо. Специально-подготовительные упражнения для техники самозащиты. Совершенствование навыков само страховки, безопасного падения, освобождения от захватов, уход с линии атаки. Выполнение силовых упражнений и единоборств в парах. Игровые ситуации и подвижные игры | | |
| 2.8 Спортивные игры | | | | |
| Тема Футбол | 2.8.1 | 22 | Содержание учебного материала | 6 |
| | | | Практические занятия | 6 |
| | | | Техника безопасности на занятиях футболом. Совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъёма, внутренней, внешней частью подъёма; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой. | |
| | | 23 | Правила игры и методика судейства. Выполнение упражнений «Техника нападения». Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника | |
| | | 24. | Совершенствование приёмов тактики защиты и нападения | |
| | | 25. | Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра) | 6 |
| Тема Баскетбол | 2.8.2 | | Содержание учебного материала | 6 |
| | | 26. | Практические занятия Техника безопасности на занятиях баскетболом. Совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловли и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча | |
| | | 27. | Совершенствование приёмов тактики защиты и нападения | |
| | | 28. | Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности | |
| Тема 2.8.3 Волейбол | | | Содержание учебного материала | 4 |
| | | | Практические занятия | 4 |
| | | | | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |

| | | | | |
|------------------------|-----|---|----------|----------------------|
| | 29. | Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении | | |
| | 30. | Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения | | |
| | 31. | Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности | | |
| Тема 2.8.4 | | Содержание учебного материала | 4 | |
| Бадминтон | | Практические занятия | 4 | |
| | 32. | Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Совершенствование техники выполнения приёмов игры: основные стойки, классическая универсальная хватка ракетки, техника ударов, перемещения игрока, подачи, удары по волану техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад | | |
| | | Совершенствование приёмов тактики защиты и нападения | | |
| | | Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона | | |
| Тема 2.9 | | Содержание учебного материала | 6 | ОК 01, ОК 04, |
| Лёгкая атлетика | | Практические занятия | 6 | ОК 08 |
| | 33. | Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Совершенствование техники бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; Совершенствование техники спринтерского бега | | |
| | 34. | Совершенствование техники (кроссового бега средние и длинные дистанции (1 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)) Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, бега по прямой с различной скоростью) | | |
| | 35. | Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); | | |
| 36 | | Дифференцированный зачёт | 2 | ОК 01, ОК 04, |