

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Байханов Исмаил Баутдинович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 23.05.2023 17:28:39  
Уникальный программный ключ:  
442c337cd125e1d014f62698c9d813e502697764

Министерство просвещения Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Чеченский государственный педагогический университет»  
Гуманитарно-педагогический колледж ЧГПУ

УТВЕРЖДАЮ

Директор колледжа



Е.М. Джамалдинова

Протокол № 5 от 22 мая 2023 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### ОГСЭ.04 Физическая культура

программы подготовки специалистов среднего звена  
среднего профессионального образования по специальности

40.02.01 Право и организация социального обеспечения  
(базовая подготовка)

Среднее профессиональное образование  
(форма обучения заочная)

Грозный - 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 3
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	4
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	11
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	12

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО базовой подготовки 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

### 1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально – экономический цикл.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Коды формируемых компетенций ОК 2, 3, 6, 10.

Содержание дисциплины ориентировано на подготовку обучающихся к освоению профессиональных модулей ППСЗ по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения и овладению общепрофессиональными компетенциями (ОК), соответствующими основным видам профессиональной деятельности: Юрист.

Юрист должен обладать общими компетенциями, соответствующими основным видам профессиональной деятельности:

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

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

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

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

Планируемые личностные результаты в ходе реализации программы воспитания по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения: ЛР 1, 9, 22.

### 1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося **244** часа, в том числе:

Обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **36** часа;

Самостоятельной работы обучающегося **208** часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>244</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>36</b>
в том числе: практические занятия	32
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>208</b>
в том числе: выполнение комплексов закрепление и совершенствование техники закрепление и совершенствование техники и тактики выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций	34 42 86 46
<b>Итоговая аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i></b>	

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура  
2 курс**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, домашняя работа		Объем часов
1	2		3
<b>Раздел 1. Основы физической и спортивной подготовки</b>			<b>4</b>
<b>Тема 1.1.</b> Роль физической культуры в общекультурном профессиональном развитии человека	1	Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение жизненного успеха.	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики		
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 2.1.</b> Техника бега на короткие дистанции	2	<b>Практическая работа №1.</b> Отработка техники бега с низкого старта, по дистанции, финиширование	
<b>Тема 2.2.</b> Техника прыжка в длину с места, разбега.	3	<b>Практическая работа №2.</b> Отработка техники прыжка с разбега "ножницы", "прогнувшись", "согнув ноги".	
<b>Тема 2.3.</b> Техника метания гранаты	4	<b>Практическая работа №3.</b> Обучение технике метания гранаты. Девушки - 500гр. Юноши - 700гр	
<b>Тема 2.4.</b> Бег на средние и длинные дистанции	5	<b>Практическая работа №4.</b> Обучение технике кроссового бега	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Закрепление и совершенствование техники двигательных действий в процессе бега		
<b>Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол</b>			
<b>Тема 3.1.</b> Техника приема и передачи мяча	6	<b>Практическая работа №5.</b> Отработка техники приема и передачи мяча двумя руками сверху и двумя руками снизу	
<b>Тема 3.2.</b> Техника подачи мяча	7	<b>Практическая работа №6.</b> Отработка техники подачи мяча: прямая, нижняя, прямая сверху	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в волейбол		
<b>Раздел 4. Спортивные игры. Баскетбол</b>			
<b>Тема 4.1.</b> Техника владения мячом	8	<b>Практическая работа №7.</b> Отработка техники ведения мяча, прием и передача мяча	
<b>Тема 4.2.</b> Техника игры в нападении	9	<b>Практическая работа №8.</b> Отработка техники "ведение-два шага-бросок". Техника бросков с разных "точек"	

	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в баскетбол		
<b>Раздел 5. Спортивные игры Футбол</b>			
<b>Тема 5.1.</b> Ведение мяча, перемещение по полю	10	<b>Практическая работа №9.</b> Отработка техники ведения мяча, ведение с изменением направления, перемещение с мячом и без мяча.	
<b>Тема 5.2.</b> Передача мяча. Прием мяча	11	<b>Практическая работа №10.</b> Отработка техники остановки мяча ногою, грудью. Обработка мяча и передача на месте и в движении	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в футбол		
<b>Раздел 6. Спортивные игры. Настольный теннис</b>			
<b>Тема 6.1.</b> Стойка игрока. Способ держания ракетки	12	<b>Практическая работа №11.</b> Отработка правосторонней стойки игрока, левосторонней стойки игрока, перемещение. Выполнение европейского и азиатского способов держания ракетки	
<b>Тема 6.2</b> Способы передвижения ног	13	<b>Практическая работа №12.</b> Отработка передвижения приставными ногами, скрестными, переступанием.	
<b>Тема 6.3</b> Поддача мяча, подрезка. Двусторонняя игра	14	<b>Практическая работа №13.</b> Отработка подачи мяча откидкой, маятником. Выполнение подрезки справа, слева. Выполнение двусторонней игры	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в настольный теннис		
<b>Раздел 7. Гимнастика</b>			
<b>Тема 7.1.</b> Дыхательная гимнастика	15	<b>Практическая работа №14.</b> Формирование навыка дыхания легочного, брюшного, смешенного	
<b>Тема 7.2.</b> Строевые приемы	16	<b>Практическая работа №15.</b> Отработка поворотов на месте, движении, перестроение из колонны по одному по два, из одной шеренги в две.	
<b>Тема 7.3.</b> Акробатика	17	<b>Практическая работа №16.</b> Отработка техники элементов акробатики: кувырок вперед, назад, перекаты, стойки на плечах, голове, руках.	
<b>Тема 7.4.</b> Развитие гибкости	18	<b>Практическая работа №17.</b> Отработка упражнений на гимнастических матах: растяжка, кувырки, стойки.	
<b>Тема 7.5.</b> Развитие силовых способностей	19	<b>Практическая работа №18.</b> Освоение упражнений на гимнастической стенке.	
	20	<b>Практическая работа №19.</b> Освоение упражнений на брусьях, перекладине	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций		
<b>Раздел 8. Волейбол</b>			
<b>Тема 8.1.</b> Техника игры и защиты	21	<b>Практическая работа №20.</b> Отработка приемов мяча двумя сверху, двумя снизу, блокирование мяча	

<b>Тема 8.2.</b> Техника игры в нападении	22	<b>Практическая работа №21.</b> Отработка передачи мяча двумя сверху, двумя снизу, нападающий удар	
<b>Тема 8.3.</b> Судейство и правила игры	23	<b>Практическая работа №22.</b> Отработка навыков игры по упрощенным правилам волейбола. Формирование навыков судейства	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в волейбол		
<b>Раздел 9. Баскетбол</b>			
<b>Тема 9.1.</b> Техника владения мячом	24	<b>Практическая работа №23.</b> Отработка и совершенствование техники ведения мяча без сопротивления и с сопровождением защитника	
<b>Тема 9.2.</b> Техника игры в защите	25	<b>Практическая работа №24.</b> Отработка техники защиты (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)	
<b>Тема 9.3.</b> Судейство и правила игры	26	<b>Практическая работа №25.</b> Отработка навыков игры по упрощенным правилам баскетбола. Формирование навыков судейства	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в баскетбол		
<b>Раздел 10. Футбол</b>			
<b>Тема 10.1.</b> Техника удара по мячу ногой, головой	27	<b>Практическая работа №26.</b> Отработка удара внешней стороной стопы, внутренней стороной стопы; удар с носка. Отработка удара по встречному мяча головой без прыжка	
<b>Тема 10.2.</b> Техника удара по воротам, штрафные удары	28	<b>Практическая работа №27.</b> Отработка удара по воротам с заданных "точек". Отработка удара по воротам с передачей мяча, штрафных ударов	
<b>Тема 10.3.</b> Техника обманных введений, обводка	29	<b>Практическая работа №28.</b> Отработка ложного замаха на удар, ложной остановки, обводки с поворотом	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в футбол.		
<b>Раздел 11. Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 11.1.</b> Техника бега на короткие дистанции	30	<b>Практическая работа №29.</b> Совершенствование техники бега с низкого старта, по дистанции, финиширование, по выражу	
<b>Тема 11.2.</b> Контрольные нормативы	31	<b>Практическая работа №30.</b> Выполнение контрольных нормативов в беге на 100 м; прыжках в длину с разбега, с места; метание гранаты 700 гр (юноши), 500гр (девушки), в беге на 500м (девушки), 1000 м (юноши).	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>		

	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий	
	<b>Промежуточная аттестация - зачет</b>	

### 3 КУРС

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, домашняя работа		Объем часов
1	2		3
<b>Раздел 12. Легкая атлетика</b>			<b>16</b>
<b>Тема 12.1.</b> Техника бега на короткие дистанции	1	<b>Практическая работа №31.</b> Совершенствование техники бега с низкого старта: низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, виражу, финиширование	
<b>Тема 12.2.</b> Техника прыжка в длину с места, разбега.	2	<b>Практическая работа №32.</b> Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способами: «ножницы», «прогнувшись», «согнув ноги».	
<b>Тема 12.3.</b> Техника метания гранаты	3	<b>Практическая работа №33.</b> Совершенствование техники метания гранаты способом "скрестным шагом" Девушки - 500гр, Юноши - 700гр	
<b>Тема 12.4.</b> Бег на средние и длинные дистанции	4	<b>Практическая работа № 34.</b> Совершенствование техники кроссового бега: бег в гору, под гору.	
	5	<b>Практическая работа № 35.</b> Выполнение контрольных нормативов в беге на 100 м; в прыжках в длину с разбега, с места; метание гранаты 700 гр (юноши), 500гр (девушки), в беге на 500м (девушки), 1000 м (юноши).	
<b>СРС</b> Закрепление и совершенствование техники двигательных действий: беговых, прыжковых, метательных.			
<b>Раздел 13. Спортивные игры. Волейбол</b>			
<b>Тема 13.1.</b> Техника приема и передачи мяча	6	<b>Практическая работа №36.</b> Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху	
	7	<b>Практическая работа №37.</b> Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу.	
	8	<b>Практическая работа №38.</b> Совершенствование техники нападающего удара: без противодействия блокирующего, против одиночного блока.	
	9	<b>Практическая работа № 39.</b> Совершенствование техники блокирования: на подставке, в прыжке с площадки.	
<b>СРС</b> Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в волейбол			
<b>Раздел 14. Спортивные игры. Баскетбол</b>			
<b>Тема 14.1.</b> Техника владения мячом	10	<b>Практическая работа №40.</b> Совершенствование техники ведения мяча, прием и передача мяча.	
<b>Тема 14.2.</b> Техника игры в нападении	11	<b>Практическая работа №41.</b> Совершенствование техники игры в нападении: быстрый прорыв, перехват мяча.	



	12	<b>Практическая работа №42.</b> Совершенствование техники игры в защите: перехват мяча, прессинг, зонная защита.	
	13	<b>Практическая работа №43.</b> Совершенствование техники штрафного броска одной рукой сверху.	
<b>СРС</b> Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в баскетбол			
<b>Раздел 15. Гимнастика</b>			
<b>Тема 15.1.</b> Строевые приемы	15	<b>Практическая работа №44.</b> Совершенствование выполнения строевых упражнений: построений, перестроений, воспитание гибкости	
<b>Тема 15.2.</b> Акробатика	16	<b>Практическая работа №45.</b> Совершенствование техники элементов акробатики. Выполнение упражнений для воспитания координации движений (кувырок вперед, перекат назад через плечо, стойка на лопатках)	
<b>Тема 15.3.</b> Развитие гибкости	17	<b>Практическая работа №46</b> Совершенствование техники упражнений для развития гибкости: мост из исходного положения лежа, стоя, "ласточка".	
<b>Тема 15.4.</b> Развитие силовых способностей	18	<b>Практическая работа № 47.</b> Совершенствование техники упражнений на перекладине: подъем «переворотом», подъем разгибом. Совершенствование техники упражнений на брусьях: подъем с упором, мах назад, соскок	
<b>Тема 15.5</b> Висы и упоры	19	<b>Практическая работа №48.</b> Совершенствование техники упражнений на шведской стенке: висы, в положении лежа на полу, упоры.	
<b>СРС</b> Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций			
<b>Раздел 16. Волейбол</b>			
<b>Тема 16.1.</b> Техника игры и защиты	20	<b>Практическая работа №49.</b> Совершенствование техники блокирования нападающих ударов из двух зон, прием мяча от нападающего удара двумя руками, одной рукой.	
<b>Тема 16.2.</b> Техника игры в нападении	21	<b>Практическая работа №50.</b> Совершенствование техники нападающего удара против одного блокирующего	
<b>Тема 16.3.</b> Судейство и правила игры	22	<b>Практическая работа №51.</b> Совершенствование навыков двусторонней учебной игры по правилам игры, навыков судейства	
<b>СРС</b> Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в волейбол.			
<b>Раздел 17. Баскетбол</b>			
<b>Тема 17.1.</b> Техника владения мячом	23	<b>Практическая работа №52.</b> Совершенствование техники ведения мяча, передачи и бросков мяча с разных «точек».	
<b>Тема 17.2.</b> Техника игры в защите	24	<b>Практическая работа №53.</b> Совершенствование тактических действий в защите: противодействия одному и двум нападающим, передвижение в защите.	
<b>Тема 17.3.</b> Судейство и правила игры	25	<b>Практическая работа №54.</b> Совершенствование навыков двусторонней учебной игры, по правилам игры и судейством.	
<b>СРС</b> Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в баскетбол			

<b>Раздел 18. Футбол</b>			
<b>Тема 18.1.</b> Техника удара по мячу ногой, головой	26	<b>Практическая работа №55.</b> Совершенствование техники ударов по воротам: штрафные удары, удары в движении.	
<b>Тема 18.2.</b> Техника удара по воротам, штрафные удары	27	<b>Практическая работа №56.</b> Совершенствование техники ухода с мячом в сторону от соперника, ложной остановки.	
	28	<b>Практическая работа №57.</b> Совершенствование техники ложного замаха на удар, резкого торможения с изменением направления.	
<b>Тема 18.3.</b> Техника обманных ведений, обводка	29	<b>Практическая работа №58.</b> Совершенствование тактических действий: прессинг, встречный отбор, искусственное создание положения "вне игры", комбинированные действия.	
	<b>СРС</b> Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в футбол		
	<b>Дифференцированный зачет</b>		<b>2</b>
			<b>ИТОГО: 244</b>

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, теннисного зала, открытой футбольной площадки, тренажерного зала, оборудованные раздевалки.

**Учебные и наглядные пособия:** лекции по технике безопасности.

**Спортивное оборудование:** мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные; сетки волейбольные, баскетбольные на щиты; гимнастические маты, брусья, бревно, скакалки, обручи, гимнастические скамейки, шведская стенка, теннисные столы и ракетки, ядра для лёгкой атлетики, эстафетные палочки, стартовые колодки, тренажёры, боксёрская груша, гантели, штанга, оборудование для силовых упражнений; секундомеры, мячи для тенниса.

**Технические средства обучения:**

- электронный учебно-методический комплекс, который включает рабочие программы, программы по факультативным дисциплинам (л/а, в/б, ОФП, плавание, оздоровительные виды аэробики,) методические указания и рекомендации студентам, а также рекомендуемые контрольные тесты для оценки функционального состояния организма.

- музыкальный центр.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

**Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

**Для преподавателя:**

Основные источники:

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента: учебник для вузов [Текст] / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2017. -366 с.

Дополнительные источники:

1. Аэробика - идеальная фигура: методические рекомендации / Сост.: В.А. Гриднев, В.П. Шибкова, О.В Кольцова, Г.А. Комендантов. - Тамбов : Изд-во Тамб. гос. техн. ун-та, 2011. - 44 с.
2. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. - Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2014. - 47 с.
3. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2012. - 66 с.
4. Жмулин А. В., Масыгина Н. В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых Федеральных государственных образовательных стандартов [Текст] – М.: Издательство «Прометей» МПГУ. – 2010. Стр. 11-13.
5. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия [Текст] / Кеннет Купер: Пер. с англ. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 192 с.: ил.

Интернет - ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosSPORT.ru>

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

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Уметь:</b>	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	- наблюдение за деятельностью студентов на протяжении изучения темы 1.1 дисциплины; - оценка качества выполнения практических работ №1-№129. - оценка качества выполнения заданий к самостоятельной работе выборочно (СРС 1-33).
обеспечивать общую и профессионально - прикладную физическую подготовленность, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;	- наблюдение за деятельностью студентов на протяжении выполнения упражнений на практических занятиях №1-№129 дисциплины; - оценка качества выполнения практических работ №19, №36, №42, №66, №90, №112.
творчески использовать физкультурно - спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей.	- оценка качества выполнения практических работ №14, №28, №31, №74, №77, №81, №119, №122, №126.
<b>Знать:</b>	
о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;	- оценка качества сформированных знаний студента при проведении устного опроса по теме 1.1; - проверка конспектов лекций по теме 1.1; - наблюдение за качеством работы студента на занятиях по теме 1.1.
основы здорового образа жизни	- оценка качества знаний при выполнении студентами практических работ №1-№6, №35-№42, №85-№90, самостоятельных работ; - наблюдение за качеством выполнения работы студента на практических занятиях №1-№129.

## 5. ТЕМАТИКА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

### 2 КУРС

Раздел программы, тема	Тематика самостоятельной работы	Количество часов
<b>Раздел 1.</b> Основы физической и спортивной подготовки	<b>СРС №1.</b> 1.Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики	<b>2</b>
<b>Раздел 2.</b> Легкая атлетика	<b>СРС №2.</b> 1.Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий	<b>6</b>
<b>Раздел 3.</b> Спортивные игры. Волейбол	<b>СРС №3.</b> 1.Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в волейбол	<b>4</b>
<b>Раздел 4.</b> Спортивные игры. Баскетбол	<b>СРС №4.</b> 1.Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в баскетбол	<b>4</b>
<b>Раздел 5.</b> Спортивные игры Футбол	<b>СРС №5.</b> 1.Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в футбол	<b>4</b>
<b>Раздел 6.</b> Спортивные игры. Настольный теннис	<b>СРС №6.</b> 1.Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в настольный теннис	<b>5</b>
<b>Раздел 8.</b> Гимнастика	<b>СРС №8.</b> 1.Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций	<b>4</b>
<b>Раздел 9.</b> Волейбол	<b>СРС №9.</b> 1.Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в волейбол	<b>4</b>
<b>Раздел 10.</b> Баскетбол.	<b>СРС №10.</b> 1. Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в баскетбол	<b>4</b>
<b>Раздел 11.</b> Футбол	<b>СРС №11.</b> 1.Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в футбол	<b>4</b>
<b>Раздел 12.</b> Легкая атлетика.	<b>СРС №12.</b> 1.Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий	<b>4</b>
<b>Итого:</b>		<b>50</b>

### 3 КУРС

Раздел программы, тема	Тематика самостоятельной работы	Количество часов
<b>Раздел 13.</b> Легкая атлетика	<b>СРС №13.</b> 1. Закрепление и совершенствование техники двигательных действий: беговых, прыжковых, метательных	<b>6</b>
<b>Раздел 14.</b> Спортивные игры. Волейбол	<b>СРС №14.</b> 1. Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в волейбол	<b>8</b>
<b>Раздел 15.</b> Спортивные игры. Баскетбол	<b>СРС №15.</b> 1. Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в баскетбол	<b>8</b>
<b>Раздел 16.</b> Спортивные игры Футбол	<b>СРС №16.</b> 1. Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в футбол	<b>6</b>
<b>Раздел 17.</b> Спортивные игры. Настольный теннис	<b>СРС №17.</b> 1. Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в настольный теннис	<b>4</b>
<b>Раздел 18.</b> Лыжная подготовка	<b>СРС №18.</b> 1. Отработка навыков лыжных ходов	<b>8</b>
<b>Раздел 19.</b> Гимнастика	<b>СРС №19.</b> 1. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций	<b>6</b>
<b>Раздел 20.</b> Волейбол	<b>СРС №20.</b> 1. Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в волейбол	<b>4</b>
<b>Раздел 21.</b> Баскетбол.	<b>СРС №21.</b> 1. Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в баскетбол	<b>4</b>
<b>Раздел 22.</b> Футбол	<b>СРС №22.</b> 1. Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в футбол	<b>5</b>
<b>Раздел 23.</b> Настольный теннис	<b>СРС №23.</b> 1. Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в настольный теннис	<b>5</b>
<b>Итого:</b>		<b>64</b>

#### 4 КУРС

Раздел программы, тема	Тематика самостоятельной работы	Количество часов
<b>Раздел 24.</b> Легкая атлетика	<b>СРС №24.</b> 1. Закрепление и совершенствование техники двигательных действий: беговых, прыжковых, метательных	<b>6</b>
<b>Раздел 25.</b> Спортивные игры. Волейбол	<b>СРС №25.</b> 1. Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в волейбол	<b>6</b>
<b>Раздел 26.</b> Спортивные игры. Баскетбол	<b>СРС №26.</b> 1. Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в баскетбол	<b>6</b>
<b>Раздел 27.</b> Спортивные игры Футбол	<b>СРС №27.</b> 1. Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в футбол	<b>6</b>
<b>Раздел 28.</b> Спортивные игры. Настольный теннис	<b>СРС №28.</b> 1. Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в настольный теннис	<b>4</b>
<b>Раздел 29.</b> Лыжная подготовка	<b>СРС №29.</b> 1. Отработка навыков лыжных ходов	<b>8</b>
<b>Раздел 30.</b> Атлетическая гимнастика	<b>СРС №30.</b> 1. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций	<b>6</b>
<b>Раздел 31.</b> Волейбол	<b>СРС №31.</b> 1. Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в волейбол	<b>4</b>
<b>Раздел 32.</b> Баскетбол.	<b>СРС №32.</b> 1. Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в баскетбол	<b>4</b>
<b>Раздел 33.</b> Футбол	<b>СРС №33.</b> 1. Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в футбол	<b>4</b>
<b>Раздел 34.</b> Настольный теннис	<b>СРС №34.</b> 1. Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в настольный теннис	<b>4</b>
<b>Итого:</b>		<b>58</b>