

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

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	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
Максимальная учебная нагрузка (всего)	244
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	36
в том числе: практические занятия	32
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	208
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
Итоговая аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i>	

**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
Раздел 1. Основы физической и спортивной подготовки			4
Тема 1.1. 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.	
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики		
Раздел 2. Легкая атлетика			
Тема 2.1. Техника бега на короткие дистанции	2	Практическая работа №1. Отработка техники бега с низкого старта, по дистанции, финиширование	
Тема 2.2. Техника прыжка в длину с места, разбега.	3	Практическая работа №2. Отработка техники прыжка с разбега "ножницы", "прогнувшись", "согнув ноги".	
Тема 2.3. Техника метания гранаты	4	Практическая работа №3. Обучение технике метания гранаты. Девушки - 500гр. Юноши - 700гр	
Тема 2.4. Бег на средние и длинные дистанции	5	Практическая работа №4. Обучение технике кроссового бега	
	Самостоятельная работа обучающихся. Закрепление и совершенствование техники двигательных действий в процессе бега		
Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол			
Тема 3.1. Техника приема и передачи мяча	6	Практическая работа №5. Отработка техники приема и передачи мяча двумя руками сверху и двумя руками снизу	
Тема 3.2. Техника подачи мяча	7	Практическая работа №6. Отработка техники подачи мяча: прямая, нижняя, прямая сверху	
	Самостоятельная работа обучающихся. Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в волейбол		
Раздел 4. Спортивные игры. Баскетбол			
Тема 4.1. Техника владения мячом	8	Практическая работа №7. Отработка техники ведения мяча, прием и передача мяча	
Тема 4.2. Техника игры в нападении	9	Практическая работа №8. Отработка техники "ведение-два шага-бросок". Техника бросков с разных "точек"	

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

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

	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий	
	Промежуточная аттестация - зачет	

3 КУРС

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

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

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

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.mosssport.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.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь:	
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.
Знать:	
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
Раздел 1. Основы физической и спортивной подготовки	СРС №1. 1.Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики	2
Раздел 2. Легкая атлетика	СРС №2. 1.Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий	6
Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол	СРС №3. 1.Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в волейбол	4
Раздел 4. Спортивные игры. Баскетбол	СРС №4. 1.Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в баскетбол	4
Раздел 5. Спортивные игры Футбол	СРС №5. 1.Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в футбол	4
Раздел 6. Спортивные игры. Настольный теннис	СРС №6. 1.Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в настольный теннис	5
Раздел 8. Гимнастика	СРС №8. 1.Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций	4
Раздел 9. Волейбол	СРС №9. 1.Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в волейбол	4
Раздел 10. Баскетбол.	СРС №10. 1. Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в баскетбол	4
Раздел 11. Футбол	СРС №11. 1.Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в футбол	4
Раздел 12. Легкая атлетика.	СРС №12. 1.Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий	4
Итого:		50

3 КУРС

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

4 КУРС

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