# Приложение №2

к рабочей программе

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ НАГРУЗКИ ПО РАЗДЕЛАМ И ТЕМАМ, ИЗУЧАЕМЫЕ ВОПРОСЫ**

 **М**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Раздел, Тема, подтема (номер и наименование) | Распределение нагрузки | Изучаемые вопросы | Требования к знаниям, умениям и освоению компетенций |
| Итого по дисциплине (МДК, разделу МДК) | Аудиторные занятия | Сам. раб. |
| Всего ауд. Занятий | В том числе |
| Теория | Лаб. | ПР | Контр. Раб | КП |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| **ВТОРОЙ КУРС****Четвертый семестр****Раздел 1. Теоретические сведения** | 2 | 2 | 2 |  |  |  |  |  | Физическая подготовка как часть физического и спортивного совершенствования | Спортивная форма, двигательные умения и навыки. ОК2. |
| **Тема 1.1.**Роль физической культуры в совершенствовании функциональных возможностей организма  | 2 | 2 | 2 |  |  |  |  |  | Ценности физической культуры и спорта. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. | Знать: о физической культуре и спорте, физическом воспитании, самовоспитание и самообразование, психофизической и профессиональной подготовкеОК 2. |
| **Раздел 2 Настольный теннис** | 8 | 6 |  |  | 6 |  |  | 2 | Общие понятия, правила игры, специальная физическая подготовка, спортивная форма, двигательные умения и навыки. | Знать: о правилах игры. ОК3 |
| **Тема 2.1** Способы держания ракетки | 2 | 2 |  |  | 2 |  |  |  | Учебно-тренировочные занятияРесурсы: https://yandex.ru/video/preview/?filmId=9095216434908976553&from=tabbar&parent-reqid=1589989356511062-940853522122007105900126-production-app-host-vla-web-yp-55&text=способы+держания+ракетки+в+настольном+теннисе | Знать: различные способы держания ракетки, уметь: выполнять подачу мяча.ОК2,ОК3. |
| **Тема 2.2** Вращение мяча | 3 | 2 |  |  | 2 |  |  | 1 | Учебно-тренировочные занятияРесурсы: https://yandex.ru/video/preview/?filmId=14211255822882093405&from=tabbar&parent-reqid=1589989409441309-1497331137492871021200300-production-app-host-sas-web-yp-89&text=вращение+мяча+в+настольном+теннисе | Знать : технику выполнения вращения мяча.ОК3. |
| **Тема 2.3** Техника удара по мячу и перемещение | 3 | 2 |  |  | 2 |  |  | 1 | Учебно-тренировочные занятияРесурсы: https://yandex.ru/video/preview/?filmId=15038201491942732706&reqid=1589989476558148-611986627624619970500110-sas1-8546&suggest\_reqid=440792802158998231033825888028815&text=Техника+удара+по+мячу+и+перемещение+настольный+теннис | Знать: технику удара по мячу и перемещение. ОК6.  |
| **Раздел 3. Легкая атлетика**  | 28 | 12 |  |  | 12 |  |  | 16 | Построение спортивной тренировки. Спортивная тренировка как многолетний процесс. | Знание воздействия природных и социально-экономических факторов на организм. ОК3. |
| **Тема 3.1** Кроссовая подготовка | 10 | 4 |  |  | 4 |  |  | 6 | Учебно-тренировочные занятияРесурсы: https://yandex.ru/video/preview/?filmId=12560209686904992374&text=Кроссовая+подготовка | Знать: метод длительного кроссового бега, методику бега в чередовании с ходьбой, выполнять интервальный бег.ОК6. |
| **Тема 3.2** Бег на средние и длинные дистанции | 8 | 4 |  |  | 4 |  |  | 4 | Учебно-тренировочные занятияРесурсы: https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2460217568366503872&text=Бег+на+средние+и+длинные+дистанции | Знать: метод непрерывного длительного бега, метод интервального (прерывистого) бега, медленного длительного бега.ОК2, ОК3. |
| **Тема 3.3** Техника прыжка в длину с места | 6 | 2 |  |  | 2 |  |  | 4 | Учебно-тренировочные занятияРесурсы: https://yandex.ru/video/preview/?filmId=9328257241629666507&text=Техника+прыжка+в+длину+с+места | Знать: технику выполнения прыжка в длину с места, технику прыжка по фазам движения. ОК3. |
| **Тема 3.4** Техника бега с высокого и низкого старта | 4 | 2 |  |  | 2 |  |  | 2 | Учебно-тренировочные занятияРесурсы: https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5830790965606901041&text=Техника+бега+с+высокого+и+низкого+старта | Знать: технику низкого и высокого старта, показать низкий и высокий старт.ОК3,ОК6. |
| **Раздел 4. Спортивные игры, волейбол** | 12 | 6 |  |  | 6 |  |  | 6 | Работа в команде, общение в коллективе. | Знать правила игры, правила судейства. ОК6. |
| **Тема 4.1** Тактическая подготовка | 6 | 2 |  |  | 2 |  |  | 4 | Учебно-тренировочные занятияРесурсы: https://yandex.ru/video/search?text=Volley%20Ball&channelId=d3d3LnlvdXR1YmUuY29tO1VDRFFVRHBNdFBnNHJ1NXJPWW56YzVaQQ%3D%3D&source=channel\_doc&parent-reqid=1589989822223583-619887115927341779600109-vla1-1744 | Знать: тактику действия с мячом, тактику групповых действий на передней линии; уметь: самостоятельно выбирать место для выполнения подачи мяча.ОК6. |
| **Тема 4.2** Интегральная подготовка | 6 | 4 |  |  | 4 |  |  | 2 | Учебно-тренировочные занятияРесурсы: http://yandex.ru/clck/jsredir?from=yandex.ru%3Bvideo%2Fsearch%3Bvideo%3B%3B&text=&etext=8912.SsNwSaw4k-jU0JdxU7emdpiXbJ\_bp4V1oCMkvzr78KYtDMumGg3tfaCdoWkYGVSyuWi\_elXIi5gU67tuU5hbdQbTTguPuUtKF8m3J3bDhO2awl06eqJVpIeFKTxw-vPQ.fdd8e9c231a3ff57f57dcd86677614b3250d8caa&uuid=&state=EIW2pfxuI9g,&data=UlNrNmk5WktYejY4cHFySjRXSWhXTWRwNjROVUR3SGZhejdJb3FIR1IzTFU5S0FSTUVYUWN2NTVIY1NEYzlvUk8tVFBMR210MEpWUk1SdFgxcVUyV2VacTl0VGxZZ01fYlp2RERtTVVqYWlIQUtmQVhpb3Fad1NrMUFLYmN1Ny0xcEFQUVJwdGZDdTBlcFlucVRsLVZtT1B1RWFScVY5Z2dDa2ljOUg4YU5XWm1SaENGSGtGUGpfUHF1MXVOV3QwbFpvZ2NkLXd6WEIxM0xuaURoZjFScEJ1My1IaVNVbkU,&sign=8fcaffc0e08f57f75cd7709bf4d0cff9&keyno=0&b64e=2&l10n=ru | Знать: упражнения на развитие ловкости и быстроты; подготовительные игры. ОК6. |
| **Раздел 5. Гимнастика** | 12 | 6 |  |  | 6 |  |  | 6 | Спортивная форма, двигательные умения и навыки. |  |
| **Тема 5.1** Акробатика | 4 | 2 |  |  | 2 |  |  | 2 | Учебно-тренировочные занятияРесурсы: http://yandex.ru/clck/jsredir?from=yandex.ru%3Bvideo%2Fsearch%3Bvideo%3B%3B&text=&etext=8912.SsNwSaw4k-jU0JdxU7emdpiXbJ\_bp4V1oCMkvzr78KYtDMumGg3tfaCdoWkYGVSyuWi\_elXIi5gU67tuU5hbdQbTTguPuUtKF8m3J3bDhO2awl06eqJVpIeFKTxw-vPQ.fdd8e9c231a3ff57f57dcd86677614b3250d8caa&uuid=&state=EIW2pfxuI9g,&data=UlNrNmk5WktYejY4cHFySjRXSWhXTWRwNjROVUR3SGZhejdJb3FIR1IzTFU5S0FSTUVYUWN2NTVIY1NEYzlvUk8tVFBMR210MEpWUk1SdFgxcVUyV2VacTl0VGxZZ01fYlp2RERtTVVqYWlIQUtmQVhpb3Fad1NrMUFLYmN1Ny0xcEFQUVJwdGZDdTBlcFlucVRsLVZtT1B1RWFScVY5Z2dDa2ljOUg4YU5XWm1SaENGSGtGUGpfUHF1MXVOV3QwbFpvZ2NkLXd6WEIxM0xuaURoZjFScEJ1My1IaVNVbkU,&sign=8fcaffc0e08f57f75cd7709bf4d0cff9&keyno=0&b64e=2&l10n=ru | Знать: длинный кувырок, кувырок вперед, назад, выполнять стойку на лопатках, голове, стойку «мостик». ОК3. |
| **Тема 5.2** Общеразвивающие упражнения, силовые упражнения | 4 | 2 |  |  | 2 |  |  | 2 | Учебно-тренировочные занятияРесурсы: https://yandex.ru/video/preview/?filmId=6504518396520471973&reqid=1589990026246383-426606755622689848500110-man1-4426&suggest\_reqid=440792802158998231039139601928979&text=Общеразвивающие+упражнения%2C+силовые+упражнения+в+гимнастике | Знать: строевые упражнения, выполнять комплексы общеразвивающих упражнений.ОК3 |
| **Тема 5.3** Упражнения на тренажерах | 4 | 2 |  |  | 2 |  |  | 2 | Учебно-тренировочные занятияРесурсы: http://yandex.ru/clck/jsredir?from=yandex.ru%3Bvideo%2Fsearch%3Bvideo%3B%3B&text=&etext=8912.rZ4EKvqpLnB3zsruiFycV81K46JsTJCwIhQJuCBVTl-sL7t8ZH1-lm6K\_dvVhlVOhzX-0scvR1BAMtubRq3zE2qgDRIGamlYdCC87YKFpqEysEvloRg-NW3a7AcUMK8Q.4dcbd485a6da7969e21ff6d36db3c798bfaf1b66&uuid=&state=EIW2pfxuI9g,&data=UlNrNmk5WktYejY4cHFySjRXSWhXTWRwNjROVUR3SGZhejdJb3FIR1IzTFU5S0FSTUVYUWN2NTVIY1NEYzlvUk8tVFBMR210MEpWUk1SdFgxcVUyV2VacTl0VGxZZ01fYlp2RERtTVVqYWlIQUtmQVhpb3Fad1NrMUFLYmN1Ny1jMmRwZ0tBam1GLWl6cTZZSVVwSk03c1hPTVZmZkx0bFBBT0tGcVNpTEdiTkwyaW1PcEs2TVNDMC1wNGhhdFgyMnpoeVRtZ0tqczZFWU9BTXZqRHJiU3dEV3I1NTY2MHc,&sign=69e182b46fa91a767cb314595aaa054e&keyno=0&b64e=2&l10n=ru | Знать: комплексы упражнений, количество подходов.ПК3.1. |
| **Итого** | 64 | 32 | 2 |  | 30 |  |  | 32 |  |  |

Преподаватель В.И.Чернов