# Приложение №2

к рабочей программе

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| **ТРЕТИЙ КУРС**  **Шестой семестр** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Раздел 1. Настольный теннис.** | 14 | 6 |  |  | 6 |  |  | 8 | Общие понятия о правилах игры в теннис, специальной физической подготовке, спортивная форма, двигательные умения и навыки. |  |
| **Тема 1.1** Вращение мяча, удары по мячу | 8 | 4 |  |  | 4 |  |  | 4 | Учебно-тренировочные занятия  Ресурсы: 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. Знать: технику удара по мячу и перемещение. ОК6. |
| **Тема 1.2** Техника перемещения | 6 | 2 |  |  | 2 |  |  | 4 | Учебно-тренировочные занятия  Ресурсы: 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 передачи эстафетной палочки, подбирать расстояния до отметки, отрабатывать старт принимающего. ОК3 |
| **Раздел 2. Легкая атлетика** | 20 | 14 |  |  | 14 |  |  | 6 | Работа в команде, общение в коллективе. | Знание правил игры |
| **Тема 2.1** Совершенствование ранее изученных видов на 1-м и 2-м курсах | 6 | 4 |  |  | 4 |  |  | 2 | Учебно-тренировочные занятия | Знать: использовать приобретенные навыки в беге на короткие дистанции.ОК3. |
| **Тема 2.2** Развитие и совершенствование физических качеств: силы, ловкости, быстроты. | 8 | 4 |  |  | 4 |  |  | 4 | Учебно-тренировочные занятия  Ресурсы: http://yandex.ru/clck/jsredir?from=yandex.ru%3Bvideo%2Fsearch%3Bvideo%3B%3B&text=&etext=8912.crjk6bqo\_aB02TAXPGMj9ysRUfhVGCHv3TLMR1Qxso0XzDIx9zma957yQMJOVM0oUYMCgDK5Vdx1nOukzL8-EH8KN7WBHbyDOaaP165Is4YlWnYEXA-Aym3\_8xrFV53bZtp6G7SfuOoorgvf8kYtx4Xn3QepEiZ7gJPe\_Cm0ycPIMFSY1R36no28uIcfa8YkMB91rJANZwA\_jUmOCm5f3g.b912fd6ef6762adff971c4a3d5ed365c2490b868&uuid=&state=EIW2pfxuI9g,&data=UlNrNmk5WktYejR0eWJFYk1LdmtxbW9iajlOZE9UY2haM2otSU9tVGZnYmRQaTQ4WXJ6eEFmU04tcFNCV3ZZUGRVakRKQ3A2d1NfM2xkQlFMOWZTZU85a1hKTEd3ZVV0Y2RfTnZLRlZCVkR4dFZqS0RiNlJaeGVlWE5xd0xFU2E,&sign=2eb904f0607f66015976a497e9f5a0dd&keyno=0&b64e=2&l10n=ru | Знать: использовать технику и совершенствовать физические качества. ОК6. |
| **Тема 2.3** Кроссовая подготовка | 8 | 6 |  |  | 6 |  |  | 2 | Учебно-тренировочные занятия  Ресурсы: https://yandex.ru/video/preview/?filmId=12560209686904992374&text=Кроссовая+подготовка | Знать: методы интервального бега, медленного длительного бега. ОК2, ОК3. |
| **Раздел 3. Спортивные игры , волейбол** | 10 | 8 |  |  | 8 |  |  | 2 | Работа в команде, общение в коллективе. | Знать правила игры, правила судейства. |
| **Тема 3.1**  Техника защиты и специальная физическая подготовка | 6 | 4 |  |  | 4 |  |  | 2 | Учебно-тренировочные занятия  Ресурсы: https://yandex.ru/video/search?text=Volley%20Ball&channelId=d3d3LnlvdXR1YmUuY29tO1VDRFFVRHBNdFBnNHJ1NXJPWW56YzVaQQ%3D%3D&source=channel\_doc&parent-reqid=1589989822223583-619887115927341779600109-vla1-1744 | Знать: стартовую стойку, технику защиты; уметь: выполнять упражнения на развитие прыгучести.ОК6. |
| **Тема 3.2** Техническая подготовка | 6 | 2 |  |  | 2 |  |  | 4 | Учебно-тренировочные занятия  Ресурсы: 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: технику нападения и защиты, выполнять командные действия. ОК6. |
| **Тема 3.3** Интегральная подготовка | 4 | 2 |  |  | 2 |  |  | 2 | Учебно-тренировочные занятия | Знать: упражнения на развитие ловкости и быстроты; подготовительные игры. ОК6. |
| **Раздел 4. Гимнастика.** | 12 | 6 |  |  | 6 |  |  | 6 | Спортивная форма. Двигательные умения. | Знать комплексы утренней гимнастики. ОК10. |
| **Тема 4.1** Силовые упражнения, общеразвивающие упражнения. | 2 | 2 |  |  | 2 |  |  |  | Учебно-тренировочные занятия  Ресурсы: http://yandex.ru/clck/jsredir?from=yandex.ru%3Bvideo%2Fsearch%3Bvideo%3B%3B&text=&etext=8912.AsgUqya3UQU\_2ZbXbA-aAmG0IpXMtAIJMWTeaBwhp0wo3MBoHo1DnRSSS7Lph8-WScADhCZPi8XWSqtMiwoOBtWM9ZsbH7uzejYnuahnuQWJrqXFzY6KEvjm4G7Ng9iOjUz6fGqznRk5LLT4vAbRmQ.418e049f6e334e184767bb6c6383fb4f7ae5b896&uuid=&state=EIW2pfxuI9g,&data=UlNrNmk5WktYejR0eWJFYk1LdmtxZ0dPSmZsRWZOTm1nY3YxdVU1VGduQmd4N3JXR0xCVnFTN3RlSTR5RE1DQXJtazZBMFN2bDhUdEVJaFFlYmRsYTFUX1NhY2RWODhpRklwemFvdDJKQzBZOUk5N3ROLVRnbGxtaFhrRkhXbEc,&sign=a58ad96a32201e145466cab1e747a143&keyno=0&b64e=2&l10n=ru | Знать комплекс общеразвивающих упражнений. ОК10. |
| **Тема 4.2** Упражнения на тренажерах | 10 | 4 |  |  | 4 |  |  | 6 | Учебно-тренировочные занятия  Ресурсы: 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 количество подходов . ОК10. |
| **Итого** | 68 | 34 |  |  | 34 |  |  | 34 |  |  |

Преподаватель В.И.Чернов