

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
"Красноярский государственный медицинский университет  
имени профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого"  
Министерства здравоохранения Российской Федерации

Отделение Фармация  
Отделение Лабораторная диагностика  
Отделение Сестринское дело

## **АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**"Физическая культура"**

по специальности 33.02.01 Фармация на базе среднего общего образования  
очная форма обучения

2018 год

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
"Красноярский государственный медицинский университет  
имени профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого"  
Министерства здравоохранения Российской Федерации



25 июня 2018

## **АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ**

Дисциплины «Физическая культура»

Очная форма обучения

Отделение Фармация

Отделение Лабораторная диагностика

Отделение Сестринское дело

Курс - I, II, III

Семестр - I, II, III, IV, V, VI

Лекции - 2 час.

Практические занятия - 180 час.

Самостоятельная работа - 182 час.

Зачет - I, II, III, IV, V семестр

Зачет с оценкой - VI семестр

Всего часов - 364

2018 год

При разработке рабочей программы дисциплины в основу положены:

1) ФГОС СПО по 33.02.01 Фармация на базе среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 12 мая 2014 № 501

2) Учебный план по специальности 33.02.01 Фармация на базе среднего общего образования, утвержденный ректором ФГБОУ ВО КрасГМУ им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого Минздрава России 10.06.2015 г.

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры (протокол № 9 от 7 мая 2018 г.)

Заведующий отделения Фармация  к.п.н. Агафонова И.П.

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры (протокол № 0 от 30 ноября 1999 г.)

Заведующий отделения Лабораторная диагностика Овдина В.В.


Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры (протокол № 0 от 30 ноября 1999 г.)

Заведующий отделения Сестринское дело Овдина В.В.


Согласовано:

Руководитель Фармацевтического колледжа  Селютина Г.В.

13 июня 2018 г.

Председатель ЦМК Общепрофессиональных дисциплин  Донгузова Е.Е.

Программа заслушана и утверждена на заседании методического совета ФК (протокол № 6 от 25 июня 2018 г.)

Главный специалист МО  Казакова Е.Н.

**Авторы:**

- Караваева В.Н.

- Донгузова Е.Е.

## 1. Вводная часть

### 1.1. Планируемые результаты освоения образовательной программы по дисциплине

Цель освоения дисциплины "Физическая культура" состоит в формировании умений: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знаний: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основ здорового образа жизни.

### 1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППСЗ университета

1.2.1. Дисциплина «Физическая культура» относится к циклу ОГСЭ.Б.5.

#### **Основы безопасной жизнедеятельности (школьный курс)**

**Знания:** студент должен знать основные техноферные опасности, их свойства и характеристики, характер воздействия вредных и опасных факторов на человека и природную среду, методы защиты от них.

**Умения:** студент должен уметь идентифицировать основные опасности среды обитания человека, оценивать риск их реализации, выбирать методы защиты от опасностей и способы обеспечения комфортных условий жизнедеятельности; прогнозировать аварии и катастрофы

**Навыки:** студент должен владеть способами и технологиями защиты в чрезвычайных ситуациях.

#### **биология человека (школьный курс)**

**Знания:** строение человека, ССС, ЧСС, мышечная система.

**Умения:** распределение нагрузки

**Навыки:** контролировать ЧСС, подсчет дыхания.

**2.2. Разделы дисциплины (модуля), компетенции и индикаторы их достижения, формируемые при изучении**

№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Темы разделов дисциплины	Код формируемой компетенции	Коды индикаторов достижения компетенций
1	2	3	4	5
1.	теория			
		Физическая культура. Гигиенические основы физических упражнений Значение физической культуры. Влияние физических упражнений на здоровье и физическое развитие человека. Правила и приемы закаливания и самомассажа. Правила поведения учащихся при занятиях физическими упражнениями на уроках физической культуры.	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
2.	легкая атлетика			
		Бег на короткие дистанции Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Обучение техники прыжка в длину с места. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) Совершенствование техники выполнения специальных упражнений	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
		Челночный бег 3x10м. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по Т.Б.	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
		Бег на короткие дистанции. Техника низкого старта. Бег 100м. Специальные беговые упражнения на скорость. Стартовый разгон. Финиширование.	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
		Легкая атлетика Оздоровительный бег; выполнение утренней гимнастики; О.Р.У.(общеразвивающие упражнения); пешие походы; альтернативные способы занятий физической культурой: катание на роликовых коньках, на велосипедах и др.)	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
		Бег 100 м. Беговые упражнения. Бег с низкого старта. Стартовый разгон до 40м	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
		Эстафетный бег. Специально беговые упражнения на скорость. Техника низкого старта. Стартовый разгон. Финиширования. Техника разворота, коротких ускорений и торможения. 4x400м	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
		Бег на средние дистанции Совершенствование техники бега на средние дистанции. Овладение техникой бега на средние дистанции. Повышение уровня ОФП. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике. 1000м(д), 2000м(ю) Бег на результат.	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
		Метание мяча. Метание мяча с места (в цель и на дальность). Совершенствование техники метания мяча. Разучивание комплексов специальных упражнений. Метание мяча с разбегом (скрестный шаг на месте, метание с 4 бросковых шагов, метание с укороченным разбегом, метание с полного разбега).	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2

		Метание мяча на дальность Метание мяча на дальность с 5 -6 беговых шагов. ОРУ. Развитие скоростно - силовых качеств.	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
		Эстафетный бег 4x400м. Бег по дистанции. Низкий, высокий старт. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
		Совершенствование метания мяча на дальность с места и с четырех- пяти бросковых шагов. Метание мяча на дальность с 5 -6 беговых шагов. ОРУ. Развитие скоростно - силовых качеств.	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
		Эстафетный бег Овладение техникой эстафетного бега: -ознакомление с техникой эстафетного бега; -техника передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x100м.	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
		Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе (12мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Спортивная игра «Лепта»	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
		Прием нормативов Бег 1000м, 2000м, метание мяча. Метание мяча с разбегом(с крестный шаг на месте, метание с 4 бросковых шагов, метание с укороченным разбегом, метание с полного разбега)	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
		Бег 1000м.; 2000м Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Спортивная игра «Лепта».	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
		Консультации		
		Бег 100м. Метание мяча Специальные беговые упражнения. Низкий и высокий старт. Развитие скоростных качеств. Финиширование. Метание на дальность с места.	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
		Бег 1000м.;2000м. на результат Бег на результат. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения.	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
3.	баскетбол			
		Баскетбол упражнения для развития глазомера и ловкости; специальные упражнения баскетболиста; разработка и выполнение комплексов утренней гимнастики; альтернативные способы занятий физической культурой по выбору обучающихся.	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
		Ведение два шага бросок в кольцо. Совершенствование умений передачи мяча: двумя руками от груди на месте, в движении, с отскоком от пола, после двух шагов; одной рукой от плеча с высокой и низкой траекторией на месте и в движении; двумя руками от головы на месте и в движении(парах, в тройках). Учебно-тренировочная игра.	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
		Ловля и передача мяча Передача мяча одной рукой. Ловля мяча двумя руками, одной рукой. Передачи мяча различными способами..Передача мяча в движении различными способами со сменой мест.	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2

		Ведение мяча Ведение мяча в высокой, средней, низкой стойках на месте. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей. Учебно - тренировочная игра.	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
		Баскетбол Передача мяча двумя руками от груди. Совершенствование умений передачи мяча: двумя руками от груди на месте, в движении, с отскоком от пола, после двух шагов; одной рукой от плеча с высокой и низкой траекторией на месте и в движении; Учебная игра в баскетбол.	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
		Совершенствование броска в кольцо (штрафной). Совершенствование броска в кольцо со штрафной зоны на сете, в игровом варианте. Учебная игра в баскетбол	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
		Совершенствование передачи мяча. Совершенствование умений передачи мяча: двумя руками от груди на месте, в движении, с отскоком от пола, после двух шагов; одной рукой от плеча с высокой и низкой траекторией на месте и в движении; двумя руками от головы на месте и в движении(парах, в тройках). Учебная игра.	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
		Ведение мяча с изменением направления Ведение мяча с высокого отскока, в движении, бегом. С изменением направления и скорости движения по сигналу Ведение мяча в высокой, средней, низкой стойке на месте. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей. Учебно -тренировочная игра..	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
		Бросок в кольцо (штрафной). Бросок одной рукой от плеча. Развитие координационных способностей. Учебно - тренировочная игра	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
		Тактические действия в игре. Учебная игра с применением тактических действий в защите и нападении. Подбор мяча. Исправление возможных ошибок.	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
		Бросок в кольцо с разных точек. Бросок одной рукой от плеча, двумя руками от груди с разных точек площадки. Развитие координационных способностей. Учебно - тренировочная игра	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
		Ведение два шага бросок в кольцо. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока -2 шага - бросок. Учебно-тренировочная игра	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
		Ведение два шага бросок Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Учебно - тренировочная игра.	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
		Учебная игра. Судейство Применение тактических и технических приемов в соревновательном режиме. Учебная игра. судейство.	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
		Совершенствование броска по кольцу (штрафной). Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со штрафного. Учебная игра в баскетбол	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2

		Бросок в кольцо со средних и дальних дистанций Бросок одной рукой от плеча. Развитие координационных способностей. Учебно - тренировочная игра.	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
		Совершенствование броска по кольцу одной рукой от плеча с разных точек. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со штрафного. Учебная игра в баскетбол.	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
		Совершенствование изученных тактических действий в защите Индивидуальные действия в защите(перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча) Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно - силовых качеств.	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
		Тактика нападения. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча в тройках со сменой места. Развитие координационных способностей.	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
		Совершенствование изученных тактических действий в нападении. Сочетание приемов: ведение, передача бросок. Нападение против личной защиты. Развитие скоростно - силовых качеств Учебно-тренировочная игра.	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
		Тактика защиты. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча в тройках со сменой места. Развитие координационных способностей. В защите. Учебно- тренировочная игра	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
		Тактика защиты, нападения. Сочетание тактических действий в учебно-тренировочной игре. Судейство.	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
		Прем контрольных нормативов. Ведение два шага бросок, штрафной бросок. Учебная игра	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
		Прием контрольных нормативов. Ведение мяча бросок в корзину, штрафной бросок, броски с разных точек. Правила игры. Учебная игра	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
4.	гимнастика			
		Комбинация: кувырок вперед и назад в группировке стойка на лопатках. Перекаты в группировке вперед и назад. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках, мост из положение лежа на спине. Соединение элементов.	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
		Комбинация: кувырок вперед, стойка на лопатках Перекаты в группировке вперед. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках, мост из положение лежа на спине. Соединение элементов.	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
		Гимнастика Разработка и выполнение комплексов упражнений на развитие физических качеств (гибкость, ловкость, координационные способности); О.Р.У.; альтернативные способы занятий физической культурой: фитнес и его разновидности; йога; презентации - фитнес и его разновидности; йога	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2



		Комб.: назад в полуспагат (дев), стойка на голове(юн) Перекаты в группировке вперед и назад. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках, мост из положение лежа на спине. Соединение элементов.	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
		Комб.: кувырок назад и перекатом стойка на лопатках Перекаты в группировке вперед и назад. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках, мост из положение лежа на спине. Соединение элементов, «мост» с помощью учителя или самостоятельно	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
		Длинный кувырок вперед Перекаты в группировке вперед и назад. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках, мост из положение лежа на спине. Соединение элементов	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
		Прыжок через гимн. коня согнув ноги. Прыжок через гимнастического коня согнув ноги. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Прыжок согнув ноги через гимнастического коня	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
		Прыжок через гимнастического коня Перекаты в группировке вперед и назад. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках, мост из положение лежа на спине. Соединение элементов. Прыжок согнув ноги через гимнастического коня	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
5.	лыжная подготовка			
		Совершенствование лыжных ходов. Прохождение дистанции 1000м Передвижение на лыжах: одновременный бесшажный ход к одновременным ходам. Коньковый ход. Подъем «елочкой». Поворот упором двумя лыжами.	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
		Лыжная подготовка Оздоровительная ходьба на лыжах; выполнение утренней гимнастики; пешие походы; альтернативные способы занятий физической культурой: катание на коньках, на лыжах горных лыжах и др.) презентации -современные зимние виды спорта	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
		Совершенствование подъемов. Прохождение дистанции 2000м Передвижение на лыжах: одновременный бесшажный ход к одновременным ходам. Коньковый ход. Подъем «елочкой». Поворот упором двумя лыжами.	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
		Совершенствование лыжных ходов Инструктаж по Т.Б. Передвижение на лыжах: одновременный бесшажный ход к одновременным ходам. Подъем «елочкой». Поворот упором двумя лыжами. Применение изученных способов передвижение на дистанции Прохождение дистанции 1000м.	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
		Лыжные ходы. Лыжные ходы (попеременный, двухшажный; одновременный, бесшажный, коньковый; переходы с одновременных ходов на попеременные и обратно)	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2

		Совершенствование спусков. Передвижение на лыжах: одновременный бесшажный ход к одновременным ходам. Подъем «елочкой». Поворот упором двумя лыжами. Применение изученных способов передвижение на дистанции Прохождение дистанции 1500м.	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
		Подъемы. Спуски. Лыжные ходы (попеременный, двухшажный ;одновременный , бесшажный, коньковый; переходы с одновременных ходов на попеременные и обратно) Подъемы (попеременным ходом: скользящим, беговым, ступающим шагом, «ёлочкой», «лесенкой»). Спуски (в основной стойке стойке, в низкой стойке, в высокой стойке). Торможения («плугом», упором, падением.	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
		Совершенствование подъемов. Передвижение на лыжах: одновременный бесшажный ход к одновременным ходам. Подъем «елочкой». Поворот упором двумя лыжами. Применение изученных способов передвижение на дистанции Прохождение дистанции 2000м.	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
		Повороты. Лыжные ходы (попеременный, двухшажный ;одновременный , бесшажный, коньковый; переходы с одновременных ходов на попеременные и обратно) Подъемы (попеременным ходом: скользящим, беговым, ступающим шагом, «ёлочкой», «лесенкой»). Спуски (в основной стойке стойке, в низкой стойке, в высокой стойке). Торможения («плугом», упором, падением). Повороты (переступающим, упором, на параллельных лыжах.	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
		Прохождение по дистанции с учетом времени Лыжные ходы (попеременный, двухшажный ;одновременный , бесшажный, коньковый; переходы с одновременных ходов на попеременные и обратно) Подъемы (попеременным ходом: скользящим, беговым, ступающим шагом, «ёлочкой», «лесенкой»). Спуски (в основной стойке, в низкой стойке, в высокой стойке). Торможение («плугом», упором, падением). Повороты (переступанием, упором, на параллельных лыжах).	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
		Прохождение дистанции на результат 3000(дев), 5000(юн) Развитие скоростно - силовых качеств .Развитие выносливости.	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
6.	плавание			
		Плавание Закаливающие процедуры. Изучение правил поведения на различных водоемах. Презентация - первая помощь утопающему; современные водные виды спорта.	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
		Совершенствование кроль на груди. Т.б. при занятиях на воде. Подводящие упражнения на воде. Дыхательные упражнения. Вольный стиль(кроль), плавание на спине(или кроль на спине). Прохождение дистанции 25м., 50 без остановки.	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2

		Кроль на груди. Т.б. при занятиях на воде. Упр. «стрела», «торпеда», плавание «на ногах», « на руках» -соединение элементов - плавание кролем на груди.	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
		Кроль на спине Упр. «стрела», «торпеда», плавание «на ногах», « на руках» - соединение элементов - плавание кролем на спине.	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
		Совершенствование кроль на спине. Подводящие упражнения на воде. Дыхательные упражнения. вольный стиль(кроль), плавание на спине(или кроль на спине). Старты и повороты. Прохождение дистанции 25м.,	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
		Старты и повороты Плавание кролем на груди, на спине. Старт (спад), простой поворот.	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
		Старты и повороты. Вольный стиль(кроль), плавание на спине(или кроль на спине). Старты и повороты	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
		Прохождение дистанции кролем на груди 25м; 50м; 100м. Контрольное прохождение дистанций -25м, 50м, 100м.	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
7.	волейбол			
		Волейбол Упражнения для развития глазомера и ловкости; специальные упражнения волейболиста; альтернативные способы занятий физической культурой по выбору обучающихся. Реферат: лучшие российские волейбольные клубы.	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
		Совершенствование верхней прямой и нижней прямой подачи мяча Инструктаж по Т.Б. Прием мяча двумя руками снизу. Правило игры. Учебная игра	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
		Совершенствование техники передачи мяча. Прием мяча. Верхняя прямая подача. Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Техника защиты. Тактика нападения и защиты. Учебно - тренировочная игра.	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
		Прием мяча с подачи. Инструктаж по Т.Б. Прием мяча двумя руками снизу. Правила игры. Учебная игра.	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
		Стойки и перемещения. Верхняя, нижняя передача мяча Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Инструктаж по Т.Б.	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
		Прием мяча снизу и сверху. Прием мяча в парах на месте, в движении. Двухсторонняя игра в волейбол.	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
		Верхняя, нижняя передачи Совершенствование техники передач во время перемещений по площадке	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
		Верхняя прямая подача. Имитация подачи мяча. Подача в стену с расстояния 6 -9 метров. Подачи через сетку с расстояния 6 и 9 метров. Двухсторонняя игра в волейбол.	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2

		Обучение и закрепление техники нижней прямой подачи Обучение нижней подачи мяча, приему с подачи - в парах, в игре. Учебная игра	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
		Прямой нападающий удар Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий - обучение. Развитие координационных способностей.	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
		Тактика защиты и нападения. Одиночное блокирование Сочетание приемов : прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Индивидуальное блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно - силовых качеств	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
		Групповое блокирование. Сочетание приемов : прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно - силовых качеств	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
		Прием контрольных нормативов Подачи точно в площадку. Передача верхняя нижняя над собой. Учебная игра.	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2