Департамент образования города Москвы
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение города Москвы «Московский колледж управления, гостиничного бизнеса и информационных технологий «Царицыно»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| УТВЕРЖДАЮЗам. директора по учебно - методической работеО.В. Фомина«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20 г. | УТВЕРЖДАЮЗам. директора по учебно - методической работеО.В. Фомина«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20 г. | УТВЕРЖДАЮЗам. директора по учебно - методической работеО.В. Фомина«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20 г. |

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

на \_\_\_\_2015-2016\_\_\_\_\_\_уч.год \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ уч. год \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ уч. год

по дисциплине ОГСЭ. 04 Физическая культура

Составлен на основании рабочей программы, утвержденной заместителем директора по учебно-методической работе Фоминой О.В. \_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_г

Рассмотрен на заседании кафедры физической культуры

от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ протокол №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ протокол №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ протокол №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Специальность **21.02.05 Земельно-имущественные отношения**

Преподаватель Казак С.А., Чистякова Н.В.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| курс | семестр | Максимальная учебная нагрузка (час.) | Внеаудиторная (самостоятельная) нагрузка (час) | Обязательная аудиторная учебная нагрузка (час.) | в том числе: | Кол-во обязательных контрольных работ по программе | Форма промежуточной аттестации |
| Занятия на уроках (час.) | Лабораторные работы (час.) | Практические занятия (час.) | Курсовое проектирование (час.) |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | 1 |  |  | 34 | 2 | 32 |  |  |  |  |
| **2** |  |  | **38** |  | **38** |  |  |  |  |
| 3 | 1 |  |  | 32 | 2 | 30 |  |  |  |  |
| 2 |  |  | 36 |  | 36 |  |  |  |  |
| 4 | 1 |  |  | 32 |  | 32 |  |  |  |  |
|  |  |  | 18 |  | 18 |  |  |  |  |
| Всего по дисциплине: | 380 | 190 | 190 | 4 | 186 |  |  |  |  |

Заведующая кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

Заведующая кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Содержание календарно-тематического плана** |
| **№ занятия** | **Наименование разделов, тем, дисциплин** | **Количество часов** | **Виды занятий** | **Материально-техническое обеспечение занятия, Интернет-ресурсы** | **Задания для обучающихся** |
| **Аудиторных часов** | **Самостоятельной работы** | **Виды внеаудиторной (самостоятельной) работы** | **Основная и дополнительная литература** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| 1. | Волейбол. Стойка в волейболе. Перемещения по площадке | 2 | 2 | Практ. |  | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| 2. | Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая | 2 | 2 | Практ. | Волейбольные мячи, стойки, сетка фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| 3. | Прием мяча. Расстановка игроков | 2 | 2 | Практ. | Волейбольные мячи, стойки, сетка фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| 4. | Передача мяча. Взаимодействие игроков | 2 | 2 | Практ. | Волейбольные мячи, стойки, сетка фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| 5. | Нападающие удары. Индивидуальные действия игроков. | 2 | 2 | Практ. | Волейбольные мячи, стойки, сетка фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| 6. | Блокирование нападающего удара | 2 | 2 | Практ. | Волейбольные мячи, стойки, сетка фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| 7. | Страховка у сетки. Расстановка игроков. | 2 | 2 | Практ. | Волейбольные мячи, стойки, сетка фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| 8. | Тактика игры в защите и нападении | 2 | 2 | Практ. | Волейбольные мячи, стойки, сетка фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| 9. | Работа в парах, в тройках | 2 | 2 | Практ. | Волейбольные мячи, стойки, сетка фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| 10. | Двусторонняя игра по упрощенным правилам | 2 | 2 | Практ. | Волейбольные мячи, стойки, сетка фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| 11. | Двусторонняя игра по упрощенным правилам. Зачет | 2 | 2 | Практ. | Волейбольные мячи, стойки, сетка фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| 12. | Баскетбол. Перемещение по площадке. | 2 | 2 | Практ. | Баскетбольные мячи, кольца, фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| 13. | Ведение мяча. | 2 | 2 | Практ. | Баскетбольные мячи, кольца, фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| 14. | Передача мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку | 2 | 2 | Практ. | Баскетбольные мячи, кольца, фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| 15. | Броски мяча по кольцу с места и в движении | 2 | 2 | Практ. | Баскетбольные мячи, кольца, фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| 16. | Тактика игры в нападении | 2 | 2 | Практ. | Баскетбольные мячи, кольца, фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| 17. | Тактика игры в защите. | 2 | 2 | Практ. | Баскетбольные мячи, кольца, фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| 18. | Групповые и командные действия игроков. | 2 | 2 | Практ. | Баскетбольные мячи, кольца, фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| 19. | Двусторонняя игра, судейство. Зачет. | 2 | 2 | Практ. | Баскетбольные мячи, кольца, фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |

**III Используемая литература**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование** | **Автор** | **Издательство и год издания** |
| 1 | Физическая культура студента и жизнь | Ильинич В.И. | Гардарики, 2012 |
| 2 | Здоровый образ жизни и физическое совершенствование | Туманян Г.С. | Академия, 2013 |
|  |  |  |  |

**Основная**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование** | **Автор** | **Издательство и год издания** |
| 1 | Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации | Боровских В.И., Моисеенко М.Г. | МГУ им.Г.И. Невельского, 2009 |
| 2 | Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта. | Муравов В.И. | Здоровье, 1989 |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Дополнительная**

**Интернет-ресурсы**

1. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы htpp://www.mossport.ru
2. Сайт министерства спорта, молодежной политики htpp://sport.minstm.gov.ru

Департамент образования города Москвы
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение города Москвы «Московский колледж управления, гостиничного бизнеса и информационных технологий «Царицыно»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| УТВЕРЖДАЮЗам. директора по учебно - методической работеО.В. Фомина«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20 г. | УТВЕРЖДАЮЗам. директора по учебно - методической работеО.В. Фомина«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20 г. | УТВЕРЖДАЮЗам. директора по учебно - методической работеО.В. Фомина«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20 г. |

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

на \_\_\_\_2015-2016\_\_\_\_\_\_уч.год \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ уч. год \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ уч. год

по дисциплине ОГСЭ. 04 Физическая культура

Составлен на основании рабочей программы, утвержденной заместителем директора по учебно-методической работе Фоминой О.В. \_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_г

Рассмотрен на заседании кафедры физической культуры

от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ протокол №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ протокол №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ протокол №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Специальность **120714 Земельно-имущественные отношения**

Преподаватель Казак С.А., Демьяненко О.А.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| курс | семестр | Максимальная учебная нагрузка (час.) | Внеаудиторная (самостоятельная) нагрузка (час) | Обязательная аудиторная учебная нагрузка (час.) | в том числе: | Кол-во обязательных контрольных работ по программе | Форма промежуточной аттестации |
| Занятия на уроках (час.) | Лабораторные работы (час.) | Практические занятия (час.) | Курсовое проектирование (час.) |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | 1 |  |  | 34 | 2 | 32 |  |  |  |  |
| 2 |  |  | 38 |  | 38 |  |  |  |  |
| 3 | 1 |  |  | 32 | 2 | 30 |  |  |  |  |
| **2** |  |  | **36** |  | **36** |  |  |  |  |
| 4 | 1 |  |  | 32 |  | 32 |  |  |  |  |
|  |  |  | 18 |  | 18 |  |  |  |  |
| Всего по дисциплине: | 380 | 190 | 190 | 4 | 186 |  |  |  |  |

Заведующая кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

Заведующая кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Содержание календарно-тематического плана** |
| **№ занятия** | **Наименование разделов, тем, дисциплин** | **Количество часов** | **Виды занятий** | **Материально-техническое обеспечение занятия, Интернет-ресурсы** | **Задания для обучающихся** |
| **Аудиторных часов** | **Самостоятельной работы** | **Виды внеаудиторной (самостоятельной) работы** | **Основная и дополнительная литература** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| 1. | Волейбол. Стойка в волейболе. Перемещения по площадке | 2 | 2 | Практ. | Волейбольные мячи, стойки, сетка фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| 2. | Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая | 2 | 2 | Практ. | Волейбольные мячи, стойки, сетка фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| 3. | Прием мяча. Расстановка игроков | 2 | 2 | Практ. | Волейбольные мячи, стойки, сетка фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| 4. | Передача мяча. Взаимодействие игроков | 2 | 2 | Практ. | Волейбольные мячи, стойки, сетка фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| 5. | Нападающие удары. Индивидуальные действия игроков. | 2 | 2 | Практ. | Волейбольные мячи, стойки, сетка фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| 6. | Блокирование нападающего удара | 2 | 2 | Практ. | Волейбольные мячи, стойки, сетка фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| 7. | Страховка у сетки. Расстановка игроков. | 2 | 2 | Практ. | Волейбольные мячи, стойки, сетка фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| 8. | Тактика игры в защите и нападении | 2 | 2 | Практ. | Волейбольные мячи, стойки, сетка фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| 9. | Двусторонняя игра по упрощенным правилам | 2 | 2 | Практ. | Волейбольные мячи, стойки, сетка фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| 10. | Баскетбол. Перемещение по площадке. | 2 | 2 | Практ. | Баскетбольные мячи, кольца, фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| 11. | Ведение мяча. | 2 | 2 | Практ. | Баскетбольные мячи, кольца, фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| 12. | Передача мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку | 2 | 2 | Практ. | Баскетбольные мячи, кольца, фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| 13. | Броски мяча по кольцу с места и в движении | 2 | 2 | Практ. | Баскетбольные мячи, кольца, фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| 14. | Тактика игры в нападении | 2 | 2 | Практ. | Баскетбольные мячи, кольца, фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| 15. | Тактика игры в защите. | 2 | 2 | Практ. | Баскетбольные мячи, кольца, фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| 16. | Групповые и командные действия игроков. | 2 | 2 | Практ. | Баскетбольные мячи, кольца, фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| 17. | Двусторонняя игра, судейство. Зачет. | 2 | 2 | Практ. | Баскетбольные мячи, кольца, фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| 18. | Двусторонняя игра, судейство. Зачет. | 2 | 2 | Практ. | Баскетбольные мячи, кольца, фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |

**III Используемая литература**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование** | **Автор** | **Издательство и год издания** |
| 1 | Физическая культура студента и жизнь | Ильинич В.И. | Гардарики, 2012 |
| 2 | Здоровый образ жизни и физическое совершенствование | Туманян Г.С. | Академия, 2013 |
|  |  |  |  |

**Основная**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование** | **Автор** | **Издательство и год издания** |
| 1 | Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации | Боровских В.И., Моисеенко М.Г. | МГУ им.Г.И. Невельского, 2009 |
| 2 | Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта. | Муравов В.И. | Здоровье, 1989 |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Дополнительная**

**Интернет-ресурсы**

1. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы htpp://www.mossport.ru
2. Сайт министерства спорта, молодежной политики htpp://sport.minstm.gov.ru

Департамент образования города Москвы
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение города Москвы «Московский колледж управления, гостиничного бизнеса и информационных технологий «Царицыно»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| УТВЕРЖДАЮЗам. директора по учебно - методической работеО.В. Фомина«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20 г. | УТВЕРЖДАЮЗам. директора по учебно - методической работеО.В. Фомина«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20 г. | УТВЕРЖДАЮЗам. директора по учебно - методической работеО.В. Фомина«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20 г. |

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

на \_\_\_\_2015-2016\_\_\_\_\_\_уч.год \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ уч. год \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ уч. год

по дисциплине ОГСЭ. 04 Физическая культура

Составлен на основании рабочей программы, утвержденной заместителем директора по учебно-методической работе Фоминой О.В. \_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_г

Рассмотрен на заседании кафедры физической культуры

от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ протокол №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ протокол №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ протокол №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Специальность **120714 Земельно-имущественные отношения**

Преподаватель Чистякова Н.В., Журавлев С.Ю.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| курс | семестр | Максимальная учебная нагрузка (час.) | Внеаудиторная (самостоятельная) нагрузка (час) | Обязательная аудиторная учебная нагрузка (час.) | в том числе: | Кол-во обязательных контрольных работ по программе | Форма промежуточной аттестации |
| Занятия на уроках (час.) | Лабораторные работы (час.) | Практические занятия (час.) | Курсовое проектирование (час.) |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | 1 |  |  | 34 | 2 | 32 |  |  |  |  |
| 2 |  |  | 38 |  | 38 |  |  |  |  |
| 3 | 1 |  |  | 32 | 2 | 30 |  |  |  |  |
| 2 |  |  | 36 |  | 36 |  |  |  |  |
| 4 | 1 |  |  | 32 |  | 32 |  |  |  |  |
|  |  |  | **18** |  | **18** |  |  |  |  |
| Всего по дисциплине: | 380 | 190 | 190 | 4 | 186 |  |  |  |  |

Заведующая кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

Заведующая кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Содержание календарно-тематического плана** |
| **№ занятия** | **Наименование разделов, тем, дисциплин** | **Количество часов** | **Виды занятий** | **Материально-техническое обеспечение занятия, Интернет-ресурсы** | **Задания для обучающихся** |
| **Аудиторных часов** | **Самостоятельной работы** | **Виды внеаудиторной (самостоятельной) работы** | **Основная и дополнительная литература** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| 1. | Выполнение комплекса силовых упражнений. | 2 | 2 | Практ. |  | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| 2. | Выполнение комплекса силовых упражнений. | 2 | 2 | Практ. |  | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| 3. | Выполнение комплекса силовых упражнений. | 2 | 2 | Практ. |  | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| 4. | Выполнение комплекса силовых упражнений с отягощениями. | 2 | 2 | Практ. |  | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| 5. | Выполнение комплекса силовых упражнений с отягощениями. | 2 | 2 | Практ. |  | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| 6. | Выполнение комплекса силовых упражнений с отягощениями. | 2 | 2 | Практ. |  | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| 7. | Выполнение комплекса силовых упражнений с отягощениями. | 2 | 2 | Практ. |  | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| 8. | Самостоятельное выполнение комплекса силовых упражнений с отягощениями. Зачет. | 2 | 2 | Практ. |  | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| 9. | Самостоятельное выполнение комплекса силовых упражнений с отягощениями. Зачет. | 2 | 2 | Практ. |  | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |

**III Используемая литература**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование** | **Автор** | **Издательство и год издания** |
| 1 | Физическая культура студента и жизнь | Ильинич В.И. | Гардарики, 2012 |
| 2 | Здоровый образ жизни и физическое совершенствование | Туманян Г.С. | Академия, 2013 |
|  |  |  |  |

**Основная**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование** | **Автор** | **Издательство и год издания** |
| 1 | Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации | Боровских В.И., Моисеенко М.Г. | МГУ им.Г.И. Невельского, 2009 |
| 2 | Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта. | Муравов В.И. | Здоровье, 1989 |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Дополнительная**

**Интернет-ресурсы**

1. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы htpp://www.mossport.ru
2. Сайт министерства спорта, молодежной политики htpp://sport.minstm.gov.ru