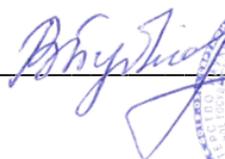


Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Байкальский государственный университет»

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе
д.э.н., доцент Бубнов В. А.



22.06.2020 г.

Рабочая программа

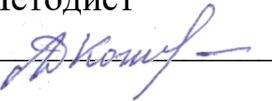
Дисциплина Физическая культура
Специальность 35.02.01 Лесное и лесопарковое хозяйство
Базовая подготовка

Иркутск 2020

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 35.02.01 Лесное и лесопарковое хозяйство базовой подготовки.

Согласовано:

Методист

 А.Д. Кожевникова

Разработали преподаватели: Е.В. Глазова, Т.А. Кишинская, С.В. Афолина, А.В. Шульгин, А.В. Черкашин

Оглавление

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
1.1 Область применения рабочей программы.....	4
1.2 Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена	4
1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины	4
1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2.1. Общий объем учебной дисциплины и виды учебной работы	5
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура 1 курс (1-2 семестр).....	6
2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура 2 курс (3 - 4семестр).....	10
2.4. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура 3 курс (5 – 6 семестр).....	13
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
3.1. Требования к материально-техническому обеспечению	18
3.2. Информационное обеспечение обучения.....	18
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 35.02.01 Лесное и лесопарковое хозяйство базовой подготовки.

Программа учебной дисциплины может быть использована в профессиональной подготовке, а также при разработке программ дополнительного профессионального образования в сфере экономической деятельности.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Учебная дисциплина Физическая культура входит в общегуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной 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, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

Изучение дисциплины способствует освоению **общих компетенций**:

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 в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **342** часа, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **170** часов; самостоятельной работы обучающегося **172** часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Общий объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	342
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	170
в том числе:	
практические занятия	170
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	172
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа	172
<i>Промежуточная аттестация в форме</i>	<i>зачета</i>

1 курс

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	136
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	64
в том числе:	
практические занятия	64
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	72
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа	72
<i>Промежуточная аттестация в форме</i>	<i>зачета</i>

2 курс

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	98
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	56
в том числе:	
практические занятия	56
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	42
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа	42
<i>Промежуточная аттестация в форме</i>	<i>зачета</i>

3 курс

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	108
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	50
в том числе:	
практические занятия	50
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	58
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа	58
<i>Промежуточная аттестация в форме</i>	<i>зачета</i>

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура
1 курс (1-2 семестр)**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, теоретические занятия, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций
I семестр			
Раздел 1	Содержание учебного материала: Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой в помещении и на стадионе. Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4'100 м, 4'400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; метание мяча.	12	ОК 2,3,6
Тема 1 Легкая атлетика	1.Закрепление специальных упражнений бегуна на короткие дистанции. 2.Воспитание скоростно-силовых качеств.	2	
	1.Техника бега на средние дистанции. 2.Совершенствование техники высокого, низкого старта, финиширования. Совершенствование техники бега на 100 м.	2	
	1.Повторение и закрепление техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». 2.Воспитание силовых способностей с использованием тренажеров	2	
	1.Совершенствование техники высокого, низкого старта 2.Воспитание скоростных способностей	2	
	1.Повторение и совершенствование техники метания малого мяча 2.Воспитание ловкости и координационных способностей	2	
	1.Контрольные нормативы по ОФП	2	
Самостоятельная работа студентов	1.Подготовка и защита реферата по технике эстафетного бега 2.Составление комплекса упражнений для развития быстроты 3.Составление комплекса легкоатлетических упражнений для разминки в беге на средние дистанции 4.Составление комплекса упражнений для развития ловкости с мячами 5.Составить комплексы упражнений для развития прыгучести и быстроты	18	

Раздел 2 Спортивные игры			ОК 2,3,6
Тема 2.1 Волейбол	Содержание учебного материала: Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча сверху двумя руками, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра в волейбол с заданием. Игра по правилам.	20	
	1.Совершенствование техники перемещений, повторение техники приема мяча снизу 2.Воспитание координации движений.	2	
	1.Совершенствование техники перемещений и повторение техники подачи мяча сверху. 2.Развитие специальных физических качеств.	2	
	1.Закрепление техники подачи мяча различными способами 2.Развитие специальных физических качеств	2	
	1.Закрепление техники приема подачи снизу, сверху. 2.Развитие координационных способностей (ловкости).	2	
	1.Обучение технике игры в защите. 2.Воспитание быстроты.	2	
	1.Обучение технике игры в нападении. 2.Развитие координационных способностей.	2	
	1.Обучение технике нападающего удара 2.Воспитание скоростно-силовых способностей	2	
	1.Обучение технике блокирования 2.Воспитание прыгучести	2	
	1.Учебная игра по заданию. 2.Разбор ошибок.	2	
	1.Контрольные нормативы по разделу волейбол	2	
Самостоятельная работа студентов	1.Подготовка доклада на тему: «История развития волейбола» 2.Профилактика травматизма при занятиях волейболом 3.Развитие физических качеств необходимых волейболисту (составление комплексов упражнений, показ упражнений) 4.Жесты судей в волейболе 5.Правила соревнований	16	
II семестр			

<p align="center">Раздел 2 Спортивные игры</p>	<p>Содержание учебного материала: Техника безопасности при игре в баскетбол. Стойки и перемещения баскетболиста. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра в стритбол. Игра по правилам.</p>	<p align="center">20</p>	<p align="center">ОК 2,3,6</p>
<p>Тема 2.2 Баскетбол</p>	<p>1.Повторение техники передвижения, бег, прыжки, остановки, повороты. 2.Воспитание скоростно-силовых качеств.</p>	<p align="center">2</p>	
	<p>1.Повторение техники перемещения и ведения мяча. 2.Воспитание координации движений.</p>	<p align="center">2</p>	
	<p>1.Повторение техники обманных движений-финтов, перемещениям. 2.Воспитание скоростно-силовых качеств</p>	<p align="center">2</p>	
	<p>1.Повторение и закрепление техники штрафного броска. 2.Воспитание быстроты.</p>	<p align="center">2</p>	
	<p>1.Повторение и закрепление техники средних бросков по кольцу 2.Воспитание координации движений</p>	<p align="center">2</p>	
	<p>1.Обучение правилам и игре в стритбол 2.Воспитание быстроты и скоростных способностей</p>	<p align="center">2</p>	
	<p>1.Обучение тактическим действиям в защите 2.Воспитание гибкости</p>	<p align="center">2</p>	
	<p>1.Учебная игра по заданию 2.Воспитание силовой выносливости</p>	<p align="center">2</p>	
	<p>1.Учебная игра. 2.Разбор судейства.</p>	<p align="center">2</p>	
	<p>1.Контрольные нормативы по разделу баскетбол</p>	<p align="center">2</p>	
<p>Самостоятельная работа студентов</p>	<p>1.Профилактика травматизма при занятиях баскетболом 2.Жесты судей в баскетболе 3.Правила соревнований стритбола, баскетбола 4.Судейство в баскетболе 5.Судейство в стритболе</p>	<p align="center">20</p>	
<p>Раздел 3</p>	<p>Содержание учебного материала: История развития настольного тенниса. Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису. Ознакомление с теннисным инвентарем: ракетки, мячи, теннисный стол. Выбор ракетки и способы держания. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».</p>	<p align="center">12</p>	<p align="center">ОК 2,3,6</p>

	Удары по мячу накатом. Удар по мячу с полулета, удар под-резкой, срезка, толчок. Основные положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Одношажные и двухшажные перемещения. Поддача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Подачи: короткие и длинные. Поддача накатом, удары слева, справа, контр - накат (с поступательным вращением). Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске. Тактика одиночных игр. Игра в защите. Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача. При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.		
Тема 3 Настольный теннис	1.Обучение хватам ракетки: жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». 2.Развитие координации движения	2	
	1. Обучение стойкам, перемещениям игрока во время игры и подачи 2. Воспитание быстроты	2	
	1.Обучение технике подачи верхней, боковой 2.Развитие координации движений	2	
	1. Обучение технике подачи: нижней, со смешанным вращением 2. Развитие гибкости суставов (кистевого, локтевого, плечевого, голеностопного)	2	
	1.Учебная игра в парах, с разбором ошибок 2. Разучивание комбинации	2	
	1.Контрольные нормативы по разделу настольный теннис	2	
Самостоятельная работа студентов	1.Подбор и выполнение упражнений для совершенствования техники перемещения теннисиста 2.Составить комплекс подготовительных упражнений для обучения техники владения мячом и ракеткой 3.Наиболее эффективные способы перемещения в парной игре 4.Профилактика травматизма во время занятий настольным теннисом	18	
Итого:			136 часов
Самостоятельная работа студентов			72 часа
Всего:			136 часов

**2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура
2 курс (3 - 4семестр)**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, теоретические занятия, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций
III семестр			
Раздел 1	Содержание учебного материала: Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4'100 м, 4'400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; метание мяча.	10	ОК 2,3,6
Тема 1 Легкая атлетика	1.Совершенствование специальных упражнений бегуна на короткие дистанции 2.Воспитание скоростно-силовых качеств	2	
	1.Совершенствование техники передачи эстафетной палочки 2.Воспитание быстроты	2	
	1.Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». 2.Воспитание силовых способностей с использованием тренажеров.	2	
	1.Контрольные нормативы по разделу легкая атлетика	2	
	1.Контрольные нормативы ОФП	2	
Самостоятельная работа студентов	1.Правила соревнований в беге на короткие дистанции 2.Правила соревнований в беге на средние дистанции 3.Правила соревнований в прыжках в длину 4.Использование тренажеров для развития скоростно-силовых и силовых способностей	18	
Раздел 2 Спортивные игры	Содержание учебного материала: Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча сверху двумя руками, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра в волейбол с заданием. Игра по правилам.	20	ОК 2,3,6
Тема 2.1 Волейбол	1.Совершенствование техники игры в защите 2.Воспитание быстроты	2	
	1.Совершенствование техники игры в нападении 2.Развитие координационных способностей	2	
	1.Совершенствование техники нападающего удара 2.Воспитание скоростно-силовых способностей	2	

	1.Совершенствование техники блокирования 2.Воспитание прыгучести	2	
	1.Закрепление техники приема подачи снизу, сверху. 2.Развитие координационных способностей (ловкости).	2	
	1.Обучение технике игры в защите 2.Воспитание быстроты	2	
	1.Обучение технике игры в нападении. 2.Развитие координационных способностей.	2	
	1.Обучение технике нападающего удара 2.Воспитание скоростно-силовых способностей	2	
	1.Учебная игра по заданию 2.Разбор ошибок	2	
	1.Контрольные нормативы по разделу волейбол	2	
Самостоятельная работа студентов	1.Способы проведения соревнований по спортивным играм 2.Терминология в волейболе. Жесты судей 3.Совершенствование техники передач и подач мяча 4.Совершенствование техники блокирования 5.Использование подвижных игр при подготовке к игре в волейбол	18	
IV семестр			
Раздел 2 Спортивные игры	Содержание учебного материала: Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра в стритбол. Игра по правилам.	16	ОК 2,3,6
Тема 2.2 Баскетбол	1.Совершенствование техники передвижения: бег, прыжки, остановки, повороты 2.Воспитание скоростно-силовых качеств	2	
	1.Совершенствование техники ведения мяча 2.Воспитание координации движений	2	
	1.Совершенствование техники обманных движений-финтов 2.Воспитание скоростно-силовых качеств	2	
	1.Совершенствование техники штрафного и трех очкового бросков 2.Воспитание ловкости и точности движений	2	
	1.Совершенствование техники средних и дальних бросков по кольцу 2.Воспитание координации движений	2	

	1.Игра в стритбол (с разбором ошибок) 2.Воспитание скоростно - силовых способностей	2	
	1.Совершенствование тактических действий в защите 2.Воспитание гибкости	2	
	1.Контрольные нормативы по разделу баскетбол	2	
Самостоятельная работа студентов	1.Распределение игроков по функциям в баскетболе 2.Основные параметры игровой деятельности баскетболистов	2	
Раздел 3	Содержание учебного материала: Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису. Удары по мячу накатом. Удар по мячу. Подачи: короткие и длинные. Подача накатом, удары слева, справа, контр -накат (с поступательным вращением). Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске. Тактика одиночных игр. Игра в защите. Основные тактические комбинации.	10	ОК 2,3,6
Тема 3 Настольный теннис	1. Совершенствование техники ударов по мячу, подач 2. Воспитание быстроты и точности движений	2	
	1.Совершенствование техники подач накатом, ударов накатом с подрезанного мяча 2.Развитие координации движений	2	
	1.Совершенствование техники подачи: нижней, с вращением; ударов по мячу 2. Развитие гибкости суставов (кистевого, локтевого, плечевого, голеностопного)	2	
	1.Учебная игра в парах, с разбором ошибок 2. Разучивание комбинации	2	
	1.Контрольные нормативы по разделу настольный теннис	2	
Самостоятельная работа студентов	1.Реферат на тему: «Этапы развития настольного тенниса» 2.Выдающиеся отечественные игроки в настольный теннис 3.Выдающиеся зарубежные игроки в настольный теннис 4.Составить конспект на тему: «Настольный теннис на Олимпийских играх» 5.Современное состояние и тенденции развития настольного тенниса в России	4	
Итого:			98 часов
Самостоятельная работа студентов			42 часов
Всего:			98 часов

**2.4. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура
3 курс (5 – 6 семестр)**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, теоретические занятия, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций
Всеместр			
Раздел 1	Содержание учебного материала: Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).	4	ОК 2,3,6
Тема 1 Легкая атлетика	1.Совершенствование специальных упражнений бегуна, кроссовый бег: юноши 3000 м, девушки – 2000м 2.Воспитание ловкости, скоростных способностей	2	
	1.Выполнение СБУ на оценку	2	
Самостоятельная работа студентов	1.Правила соревнований в беге на длинные дистанции 2.Влияние физических упражнений на физиологическое состояние организма занимающегося 3.Классификация видов в легкой атлетике 4.Подвижные игры с элементами легкой атлетики	4	
Раздел 2 Спортивные игры	Содержание учебного материала: Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча сверху двумя руками, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра в волейбол с заданием. Игра по правилам.	8	ОК 2,3,6
Тема 2.1 Волейбол	1.Совершенствование техники игры в защите 2.Воспитание быстроты	2	
	1.Совершенствование техники игры в нападении. 2.Развитие координационных способностей.	2	
	1.Учебная игра по заданию с разбором основных моментов игры ошибок 2.Развитие ловкости, точности движения, координационных способностей	2	
	1.Контрольные нормативы по разделу волейбол	2	
Самостоятельная работа студентов	1.Судейство соревнований по волейболу 2.Основные ошибки, допускаемые игроками в игре на площадке 3.Совершенствование техники нападающего удара 4.Совершенствование техники двойного, тройного блока	8	

	5.Подвижные игр при подготовке к игре в волейбол и их влияние на основные физические качества волейболистов 6.Основные функции игрока – либеро 7. Изменения в официальных правилах ФИВБ 2020-2021года		
Раздел 2 Спортивные игры	Содержание учебного материала: Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра в стритбол. Игра по правилам.	16	ОК 2,3,6
Тема 2.2 Баскетбол	1.Совершенствование техники ведения мяча, техники бросков по кольцу в прыжке 2.Воспитание игровой ловкости	2	
	1.Совершенствование техники ведения мяча 2.Воспитание координации движений	2	
	1.Совершенствование техники обманных движений-финтов 2.Воспитание ловкости и точности движений	2	
	1.Совершенствование техники бросков по кольцу с отскоком от щита, подбора мяча 2.Воспитание скоростно-силовых качеств	2	
	1.Совершенствование тактической подготовки: прием – выход для получения мяча, выход для отвлечения мяча, заслон 2.Воспитание координации движений	2	
	1.Учебная игра в баскетбол, с разбором ошибок 2.Воспитание скоростно - силовых способностей	2	
	1.Совершенствование тактических действий в защите: система смешанной защиты 2.Воспитание гибкости	2	
	1.Контрольные нормативы по разделу баскетбол	2	
Самостоятельная работа студентов	1.Специальная физическая подготовка баскетболистов 2. Развитие основных физических качеств необходимых баскетболисту 3.Основы спортивного питания 4.Основные функции игроков в защите и нападении 5.Реферат на тему: « Развитие баскетбола в Иркутской области»	8	
Раздел 3	Содержание учебного материала: Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису. Удары по мячу накатом. Удар по мячу. Поддачи: короткие и длинные. Поддача накатом, удары слева, справа, контр -накат (с поступательным вращением). Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу,	4	ОК 2,3,6

	крученая «свеча» в броске. Тактика одиночных игр. Игра в защите. Основные тактические комбинации.		
Тема 3 Настольный теннис	1. Совершенствование техники ударов по мячу, подач 2. Воспитание быстроты и точности движений	2	
	1. Учебная игра в парах, с разбором ошибок 2. Развитие координации движений	2	
Самостоятельная работа студентов	1. Реферат на тему: «Развитие настольного тенниса в г. Иркутск и Иркутской области» 2. Составить конспект на тему: «Основные правила игры в настольный теннис» 3. Составить комплекс упражнений для развития точности движений необходимых игроку в настольный теннис (10-12 упражнений)	6	
VI семестр			
Раздел 1	Содержание учебного материала: Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).	4	ОК 2,3,6
Тема 1 Легкая атлетика	1. Совершенствование техники эстафетного бега, с передачей эстафетной палочки бег командами 2. Воспитание скоростных способностей	2	
	1. Контрольные нормативы по разделу легкая атлетика	2	
Самостоятельная работа студентов	1. Правила соревнований эстафетного бега 2. Влияние занятий легкой атлетикой на организм занимающихся	4	
Раздел 2 Спортивные игры	Содержание учебного материала: Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча сверху двумя руками, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра в волейбол с заданием. Игра по правилам.	8	ОК 2,3,6
Тема 2.1 Волейбол	1. Совершенствование техники игры: действия игроков на площадке во время приема мяча, розыгрыша мяча, подачи 2. Воспитание скоростных и координационных способностей,	2	
	1. Совершенствование техники игры: нападающий удар, постановка блока 2. Развитие координационных способностей.	2	
	1. Учебная игра по заданию с разбором основных моментов игры ошибок 2. Развитие ловкости, точности движения, координационных способностей	2	
	1. Контрольные нормативы по разделу волейбол	2	

Самостоятельная работа студентов	1.Конспект на тему: «Специальные устройства, используемые для технической подготовки волейболистов» 2.Составить комплекс упражнений для развития прыгучести (10-12 упражнений) 3.Составить комплекс упражнений для развития качеств, необходимых при выполнении приемов игры (10-12 упражнений) 4.Взаимодействие игроков передней линии, задней линии 5.Командные и тактические действия в нападении	10	
Раздел 2 Спортивные игры	Содержание учебного материала: Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра в стритбол. Игра по правилам.	8	ОК 2,3,6
Тема 2.2 Баскетбол	1.Совершенствование техники ведения мяча, выбивания мяча при ведении 2.Воспитание ловкости, координации	2	
	1.Совершенствование техники бросков по кольцу при атаке: с места, в движении 2.Воспитание ловкости и точности движений	2	
	1.Учебная игра в баскетбол, с разбором ошибок 2.Воспитание скоростно - силовых способностей	2	
	1.Контрольные нормативы по разделу баскетбол	2	
Самостоятельная работа студентов	1.Классификация бросков в корзину 2. Классификация ведения мяча 3.Использование биодобавок и витаминов при подготовке баскетболистов 4.Классификация способов передач мяча 5.Реферат на тему: «Выдающиеся отечественные баскетболисты»	10	
Раздел 3	Содержание учебного материала: Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису. Удары по мячу накатом. Удар по мячу. Поддачи: короткие и длинные. Поддача накатом, удары слева, справа, контр -накат (с поступательным вращением). Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске. Тактика одиночных игр. Игра в защите. Основные тактические комбинации.	6	ОК 2,3,6
Тема 3 Настольный теннис	1. Совершенствование техники игры: в защите, в нападении 2. Воспитание быстроты и точности движений	2	
	1.Учебная игра в парах, с разбором ошибок 2.Развитие координации движений	2	
	1.Контрольные нормативы по разделу настольный теннис	2	

Самостоятельная работа студентов	1.Конспект на тему: «Взаимосвязь техники игры и инвентаря в настольном теннисе» конспект на тему: «Основные правила игры в настольный теннис» 2.Составить комплекс упражнений для развития координационных способностей необходимых игроку в настольный теннис (10-12 упражнений) 3. Инвентарь и экипировка игрока для игры в настольный теннис	6	
Итого:			108 часов
Самостоятельная работа студентов			58 часов
Всего:			108 часов

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины обеспечена наличием спортивного комплекса, спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование и спортивный инвентарь:

- рабочее место преподавателя
- раздевалки с душевыми для юношей и девушек
- баскетбольные щиты с кольцами
- мячи баскетбольные
- волейбольная сетка и стойки
- мячи волейбольные
- скакалки гимнастические
- ракетки для настольного тенниса
- мячи для настольного тенниса
- столы для настольного тенниса
- медицинболы
- гантели
- фитболы
- степ-платформы
- скамейки
- секундомер
- свисток
- мячи футбольные
- коврики гимнастические
- рулетка 5 м
- комплект учебно-методической документации

3.2. Информационное обеспечение обучения

Учебно-методическая документация:

1. Методические рекомендации для самостоятельной работы студентов по дисциплине.
2. Сборник ФОС по разделам дисциплины.

Основные источники:

1. Бишаева А. А., Малков В.В. Физическая культура: учебник М.: КНОРУС, 2016 — 312 с.
2. Быченков С. В. Физическая культура: учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/77006.html>.
3. Лопатин Н. А. Физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие для обучающихся по укрупненным группам направлений: 43.00.00 «Сервис и

туризм», / Н. А. Лопатин, А. И. Шульгин. — Кемерово: Кемеровский государственный институт культуры, 2019. — 99 с. // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : — URL: <https://www.iprbookshop.ru/95578.html>.

4. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л. П. Матвеев. — 4-е изд. — Москва: Издательство «Спорт», 2021. — 520 с. // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: — URL: <https://www.iprbookshop.ru/104667.html>.

Дополнительная литература:

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие для сред. проф. образования: допущено М-вом образования и науки РФ / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа - М: ИНФРА-М, 2016. - 335 с.
2. Быченков С.В. Физическая культура учебник Саратов: Вузовское образование, 2016.
3. Казанцева Н.В., Глазова Е.В., Малеванный А.А. Методика обучения бадминтону для студентов средних специальных и высших учебных заведений: учебное пособие – Иркутск: Изд-во БГУ, 2016. – 104с.
4. Казанцева Н.В., Глазова Е.В., Малеванный А.А. и др. Скандинавская ходьба: история развития, исследование пользы и методологические основы: учебное пособие – Иркутск: Изд-во БГУ, 2017. – 102с.
5. Казанцева Н.В., Казанцев В.С., Глазова Е.В. Лечебная физическая культура: учебное пособие – Иркутск: Изд-во ИЮИ (ф) УП РФ, 2018. – 110с.
6. Якимов К.В., Изотова И.И., Чмаркова Е.Г., Черкашина Е.В., Малёванный А.А., Глазова Е.В., Кишинская Т.А. Методика обучения техническим приемам в футболе: учеб. пособие – Иркутск: Изд. дом БГУ, 2021. - 107с.

Интернет ресурсы:

1. <http://minstm.gov.ru> Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации.
2. <http://www.edu.ru> Федеральный портал «Российское образование».
3. <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> Национальная информационная сеть «Спортивная Россия».
4. www.olympic.ru Официальный сайт Олимпийского комитета России
5. <http://elibrary.ru/> - Научная электронная библиотека

3.3. Перечень занятий, проводимых в активных и интерактивных формах

Общее количество аудиторных часов – **170 часов**

Занятия в активных и интерактивных формах – **4 часа**

Тема занятия	Часы	Форма проведения
Легкая атлетика: Закрепление, совершенствование специальных упражнений бегуна на короткие дистанции.	2	Демонстрация комплекса упражнений; оценивание.
Спортивные игры: (волейбол) учебная игра по заданию.	2	Работа в малых группах; судейство игры.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Код компетенции	Умения и знания	Основные показатели оценки результата	Методы оценки
умения:			
ОК 6	У 1 Эффективно работать в коллективе и команде	Освоение основных игровых элементов, развитие личностно-коммуникативных качеств, волевых качеств, согласованность групповых взаимодействий	Выполнение физических упражнений в группах, проведение фрагмента занятия
ОК 8	У 1 Умение определять задачи саморазвития в области физической культуры и спорта, планировать повышение уровня знаний и своей физической подготовки	Самостоятельно планировать занятия по физической подготовке, ЗОЖ	Составление индивидуального плана развития физических качеств в соответствии с уровнем подготовки, составление комплекса упражнений мышечной релаксации
знания:			
ОК 6	З 1 Психологических особенностей и типов личности	Обоснование применения тех или иных приемов во время игровых ситуаций, соревнований, игровой деятельности в команде	Составление комплекса упражнений для аутотренинга, участие в соревнованиях по выбранному виду спорта
ОК 8	З 1 Основ и методики планирования самостоятельных занятий в области физической культуры и спорта	Обоснование применения методов планирования самостоятельных занятий с физиологической, психологической стороны	Составление и ведение дневника самоконтроля, комплексов для улучшения и развития физической подготовленности