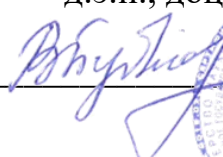



Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Байкальский государственный университет»

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

  
  
22.06.2020 г.

Дата актуализации: 31.08.2020 г.

## **Рабочая программа**

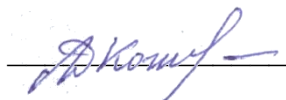
Дисциплина Физическая культура  
Специальность 38.02.04 Коммерция в торговле  
Базовая подготовка

Иркутск  
2020

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 38.02.04 Коммерция в торговле базовой подготовки.

Согласовано:

Методист

 А.Д. Кожевникова

Разработал преподаватель

Е.В.Глазова

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>14</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>16</b>

# 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 38.02.04 Коммерция в торговле.

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 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

**1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:** максимальной учебной нагрузки обучающегося 236 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 118 часов; самостоятельной работы обучающегося 118 часов.

**1.5. Рекомендованное количество часов на освоение программы учебной дисциплины (заочное обучение):** максимальной учебной нагрузки обучающегося 236 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 2 часа; самостоятельной работы обучающегося 234 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>236</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>118</b>
в том числе:	
практические занятия	118
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>118</b>
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа	118
<i>Промежуточная аттестация в форме</i>	<i>зачета</i>

### 2.2. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы (заочное обучение)

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>236</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>2</b>
в том числе:	
лекционное занятие	2
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>234</b>
в том числе:	
домашняя контрольная работа	
внеаудиторная самостоятельная работа	234
<i>Промежуточная аттестация в форме</i>	<i>зачета</i>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, теоретические занятия, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций
Раздел 1.	<b>Содержание учебного материала:</b> 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.	22	ОК 6,8
Тема 1.1 Легкая атлетика	1.Закрепление специальных упражнений бегуна на короткие дистанции. 2.Воспитание скоростно-силовых качеств.	2	
	1.Закрепление и совершенствование техники передачи эстафетной палочки. 2.Воспитание быстроты.	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.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	4	
	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. Составление комплекса легкоатлетических упражнений для разминки в беге на средние дистанции 5. Составление комплекса легкоатлетических упражнений для разминки в беге на длинные дистанции 6. Составление комплекса упражнений для развития ловкости с мячами 7. Техника передачи эстафетной палочки 8. История развития летних Олимпийских Игр	28	
Раздел 2.		60	ОК 6,8
Спортивные игры Волейбол	<b>Содержание учебного материала:</b>	30	

	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.		
Тема 2.1 Волейбол	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.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.Контрольные нормативы.	4	
Самостоятельная работа студентов	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. История развития волейбола</li> <li>2. Профилактика травматизма при занятиях волейболом</li> <li>3. Развитие физических качеств необходимых волейболисту</li> <li>4. Судейство в волейболе</li> <li>5. Правила соревнований</li> <li>6. Способы проведения соревнований по спортивным играм</li> <li>7. Терминология в волейболе. Жесты судей</li> <li>8. Совершенствование передач и подач мяча</li> <li>9. Совершенствование блокирования</li> </ol>	30	

	10. Использование подвижных игр при подготовке к игре в волейбол		
Спортивные игры Баскетбол	<b>Содержание учебного материала:</b> Исходное положение (стойки), перемещения, передачи в парах. 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.	<b>30</b>	
Тема 2.2 Баскетбол	1.Совершенствование техники передвижения, бег, прыжки, остановки, повороты. 2.Воспитание скоростно-силовых качеств.	<b>2</b>	
	1.Совершенствование техники перемещения и ведения мяча. 2.Воспитание координации движений.	<b>2</b>	
	1.Повторение техники обманных движений-финтов, перемещениям. 2.Воспитание скоростно-силовых качеств	<b>2</b>	
	1.Закрепление техники штрафного броска. 2.Воспитание быстроты.	<b>2</b>	
	1.Повторение и закрепление техники средних бросков по кольцу 2.Воспитание координации движений	<b>2</b>	
	1.Обучение правилам и игре в стритбол 2.Воспитание быстроты и скорости	<b>2</b>	
	1.Обучение тактическим действиям в защите 2.Воспитание гибкости	<b>2</b>	
	1.Учебная игра по заданию 2.Воспитание силовой выносливости	<b>2</b>	
	1.Учебная игра. 2.Разбор судейства.	<b>2</b>	
	1.Совершенствование обманным движениям-финтам, перемещениям. 2.Воспитание скоростно-силовых качеств	<b>2</b>	
	1.Совершенствование техники средних бросков по кольцу 2.Воспитание координации движений	<b>4</b>	
	1.Совершенствование техники штрафного броска. 2.Воспитание быстроты.	<b>2</b>	
	1.Контрольные нормативы	<b>4</b>	
Самостоятельная работа студентов	История развития баскетбола Профилактика травматизма при занятиях баскетболом Жесты судей в баскетболе Правила соревнований Судейство в баскетболе Судейство в стритболе	<b>30</b>	



	<p>Подвижные игры с элементами баскетбола          Терминология в баскетболе          Штрафные броски          . Специальная разминка баскетболиста</p>		
Раздел 3.	<p><b>Содержание учебного материала:</b>          Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Методики дыхательной гимнастики (по Стрельниковой, Бутейко).</p>	<b>18</b>	<b>ОК 6,8</b>
Тема 3.1 Дыхательная гимнастика	<p>1.Закрепление и повторение техники дыхания, дыхательная гимнастика по методике Бутейко          2.Выполнение движений и сочетание их с дыханием</p>	<b>2</b>	
	<p>1.Повторение техники дыхания, дыхательные упражнения йогов.          2.Выполнение движений и сочетание их с дыханием</p>	<b>2</b>	
	<p>1.Закрепление и повторение техники дыхания, дыхательная гимнастика по методике Стрельниковой          2.Выполнение упражнений и сочетание их с дыханием</p>	<b>2</b>	
	<p>1.Совершенствование техники дыхания, дыхательная гимнастика по методике Бутейко          2.Выполнение движений и сочетание их с дыханием</p>	<b>4</b>	
	<p>1.Совершенствование техники дыхания, дыхательные упражнения йогов.          2.Выполнение движений и сочетание их с дыханием</p>	<b>4</b>	
	<p>1.Проведение комплекса дыхательных упражнений используя методику Бутейко          2.Комплекс упражнений для расслабления мышц тела</p>	<b>4</b>	
Самостоятельная работа студентов	<p>1.Дыхательные упражнения из комплекса по методике Бутейко          2.Комплекс упражнений для расслабления мышц тела          3.История разработки метода дыхания по Стрельниковой          4.Воздействие дыхательной гимнастики на организм человека (на примере различных методик)</p>	<b>15</b>	
Раздел 4.	<p><b>Содержание учебного материала:</b>          Составление и проведения специального комплекса ППФП для своей специальности. Составление и проведение комплекса упражнений для развития специальной выносливости, гибкости, силы, координации. Комплексы упражнений для развития и сохранения общего тонуса мышц, укрепления осанки.</p>	<b>18</b>	<b>ОК 6,8</b>
Тема 4.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка	<p>1.Обучение методике составления комплекса ППФП          2.Развитие мышц брюшного пресса, спины</p>	<b>4</b>	
	<p>1.Проведение комплекса ППФП, методика составления комплекса          2.Развитие мышц брюшного пресса, спины</p>	<b>6</b>	

	1.Проведение комплекса упражнений для развития подвижности суставов 2 Комплексы упражнений для развития и укрепления осанки, гибкости.	4	
	1.Составление и проведение комплекса общеразвивающих упражнений для развития координации и ловкости	4	
Самостоятельная работа студентов	1. Влияние гимнастических упражнений на телосложение. 2. Упражнения для развития гибкости 3. Методика составления комплексов утренней гимнастики 4. Самоконтроль при самостоятельных занятиях физкультурой 5. Сенситивные периоды развития физических способностей	15	
<b>Итого</b>			<b>118</b>
<b>Самостоятельная работа студентов</b>			<b>118</b>
<b>Всего</b>			<b>236</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура (заочное отделение).

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, теоретические занятия, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций
Общие основы теории физической культуры и спорта	<b>Содержание учебного материала:</b> «Социально-биологические основы физической культуры»; «Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки».	2	ОК 6,8
Раздел 1.		80	
Тема 1.1 Легкая атлетика Самостоятельная работа студентов	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закрепление специальных упражнений бегуна на короткие дистанции.</li> <li>2. Воспитание скоростно-силовых качеств.</li> <li>3. Закрепление и совершенствование техники передачи эстафетной палочки.</li> <li>4. Воспитание быстроты.</li> <li>5. Повторение и закрепление техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».</li> <li>6. Воспитание силовых способностей с использованием тренажеров.</li> <li>7. Повторение и совершенствование техники метания малого мяча.</li> <li>8. Воспитание ловкости и координационных способностей.</li> <li>9. Совершенствование специальных упражнений бегуна на короткие дистанции.</li> <li>10. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки.</li> <li>11. Совершенствование техники метания мяча.</li> <li>12. Воспитание ловкости.</li> <li>13. Правила соревнований в беге на короткие дистанции.</li> <li>14. Правила соревнований в беге на средние дистанции.</li> <li>15. Правила соревнований в прыжках в длину.</li> <li>16. Составление комплекса л\ атлетических упражнений для разминки в беге на длинные дистанции.</li> <li>17. Составление комплекса упражнений для развития ловкости с мячами.</li> <li>18. История развития летних Олимпийских игр.</li> </ol>		

	19. Олимпийские чемпионы летних ОИ (по выбору). 20. Подвижные игры для развития физических способностей (по выбору).		
Раздел 2.		<b>124</b>	<b>ОК 6,8</b>
Спортивные игры Волейбол	<b>Содержание учебного материала:</b> 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.	<b>62</b>	
Тема 2.1 Волейбол Самостоятельная работа студентов	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники перемещений, повторение техники приема мяча снизу</li> <li>2. Воспитание координации движений.</li> <li>3. Совершенствование техники перемещений и повторение техники подачи мяча сверху.</li> <li>4. Развитие специальных физических качеств.</li> <li>5. Закрепление техники подачи мяча различными способами.</li> <li>6. Развитие специальных физических качеств.</li> <li>7. Закрепление техники приема подачи снизу, сверху.</li> <li>8. Развитие координационных способностей (ловкости).</li> <li>9. Техника игры в защите.</li> <li>10. Техника игры в нападении.</li> <li>11. Развитие координационных способностей.</li> <li>12. Развитие специальных физических качеств.</li> <li>13. История развития волейбола.</li> <li>14. Профилактика травматизма при занятиях волейболом.</li> <li>15. Развитие физических качеств необходимых волейболисту.</li> <li>16. Судейство в волейболе.</li> <li>17. Правила соревнований по волейболу.</li> <li>18. Способы проведения соревнований по спортивным играм.</li> <li>19. Терминология в волейболе. Жесты судей.</li> <li>20. Совершенствование передач и подач мяча.</li> <li>21. Совершенствование техники блокирования.</li> <li>22. История развития волейбола в России.</li> </ol>		
Спортивные игры Баскетбол	<b>Содержание учебного материала:</b> Исходное положение (стойки), перемещения, передачи в парах. 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.	<b>62</b>	
Тема 2.2 Баскетбол Самостоятельная работа студентов	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники перемещения и ведения мяча.</li> <li>2. Воспитание координации движений.</li> <li>3. Техника обманных движений-финтов, перемещений.</li> </ol>		

	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Воспитание скоростно-силовых качеств.</li> <li>5. Закрепление техники штрафного броска.</li> <li>6. Воспитание быстроты.</li> <li>7. Правила игры в стритбол.</li> <li>8. Воспитание быстроты и скорости.</li> <li>9. Тактические действия в защите.</li> <li>10. Воспитание гибкости.</li> <li>11. Совершенствование техники перемещения и владения мячом.</li> <li>12. Воспитание координации движений.</li> <li>13. Совершенствование техники штрафного броска.</li> <li>14. Воспитание быстроты.</li> <li>15. Совершенствование техники средних бросков по кольцу.</li> <li>16. Воспитание координации движений.</li> <li>17. История развития баскетбола.</li> <li>18. Профилактика травматизма при занятиях баскетболом.</li> <li>19. Жесты судей в баскетболе.</li> <li>20. Правила соревнований.</li> <li>21. Судейство в баскетболе.</li> <li>22. Судейство в стритболе.</li> <li>23. Подвижные игры с элементами баскетбола.</li> <li>24. Терминология в баскетболе.</li> <li>25. Штрафные броски.</li> <li>26. Известные баскетболисты (по выбору)</li> </ol>		
Раздел 3.	<p><b>Содержание учебного материала:</b>  Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Методики дыхательной гимнастики (по Стрельниковой, Бутейко).</p>	<b>15</b>	<b>ОК 6,8</b>
Тема 3.1 Дыхательная гимнастика Самостоятельная работа студентов	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закрепление и повторение техники дыхания, дыхательная гимнастика по методике Бутейко.</li> <li>2. Выполнение движений и сочетание их с дыханием.</li> <li>3. Повторение техники дыхания, дыхательные упражнения йогов.</li> <li>4. Совершенствование техники дыхания, дыхательная гимнастика по методике Стрельниковой.</li> <li>5. Выполнение упражнений в движении (в шаге, в беге) и сочетание их с дыханием.</li> <li>6. Дыхательные упражнения из комплекса по методике Бутейко.</li> <li>7. Комплекс упражнений для расслабления мышц тела.</li> <li>8. Составление комплекса упражнений на дыхание (современные методики).</li> <li>9. Комплекс упражнений для растяжки мышц в сочетании с дыханием.</li> </ol>		

Раздел 4.	<b>Содержание учебного материала:</b> Составление и проведения специального комплекса ППФП для своей специальности. Составление и проведение комплекса упражнений для развития специальной выносливости, гибкости, силы, координации. Комплексы упражнений для развития и сохранения общего тонуса мышц, укрепления осанки.	<b>15</b>	<b>ОК 6,8</b>
Тема 4.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка Самостоятельная работа студентов	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Методика составления комплекса ППФП.</li> <li>2. Развитие мышц брюшного пресса, спины.</li> <li>3. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.</li> <li>4. Подвижные игры.</li> <li>5. Влияние гимнастических упражнений на телосложение.</li> <li>6. Упражнения на развитие гибкости.</li> <li>7. Методика составления комплексов утренней гимнастики.</li> <li>8. Самоконтроль при самостоятельных занятиях физкультурой.</li> <li>9. Влияние занятий физической культурой и спортом на здоровье человека.</li> </ol>		
<b>Самостоятельная работа студентов</b>		<b>234</b>	
<b>Лекционные занятия</b>		<b>2</b>	
<b>Всего</b>		<b>236</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины обеспечена наличием спортивного зала.

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
- 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. Лопатин Н.А. Физическая культура: учебно-методическое пособие - Кемерово: Кемеровский государственный институт культуры, 2014.

**Дополнительная литература:**

1. Быченков С.В. Физическая культура учебник Саратов: Вузовское образование, 2016.
2. 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.
3. 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.
4. Казанцева Н.В., Казанцев В.С., Глазова Е.В. Лечебная физическая культура: учебное пособие – Иркутск: Изд-во ИЮИ (ф) УП РФ, 2018. – 110с.

**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](http://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 – **188 часов**

Занятия в активных и интерактивных формах – **18 часов**

Тема занятия	Часы	Форма проведения
Легкая атлетика: Закрепление, совершенствование специальных упражнений бегуна на короткие дистанции.	2	Демонстрация комплекса упражнений; оценивание.
Легкая атлетика: Закрепление, совершенствование техники передачи эстафетной палочки на месте, в движении.	2	Презентации с использованием различных вспомогательных средств; оценивание.
Спортивные игры: (волейбол) учебная игра по заданию.	2	Работа в малых группах; судейство игры.
Спортивные игры (волейбол): Обучение технике игры в нападении, защите.	2	Мини-лекция; работа в малых группах.
Спортивные игры: (баскетбол) учебная игра по заданию.	2	Работа в малых группах; судейство игры.
Спортивные игры (баскетбол): Обучение правилам и игре в стритбол.	2	Мини-лекция; презентация.
Спортивные игры (баскетбол): Совершенствование техники штрафного и средних бросков по кольцу	2	Работа в малых группах; демонстрация упражнения.
Дыхательная гимнастика: Составление и проведение комплексов упражнений в сочетании с дыханием; развитие мышц брюшного пресса (нижнего, среднего, верхнего) с помощью дыхательной гимнастики	2	Работа в группах; демонстрация комплекса упражнений; оценивание.
Дыхательная гимнастика: Закрепление, совершенствование техники дыхания, дыхательная гимнастика по методике Бутейко, выполнение движений и сочетание их с дыханием	2	Презентация; оценивание; работа в малых группах.

## 4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Код компетенции	Умения и знания	Основные показатели оценки результата	Методы оценки
<b>умения:</b>			
ОК 6	<b>У 1</b> 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	<b>У 1</b> 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
<b>знания:</b>			
ОК 6	<b>З 1</b> 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	<b>З 1</b> 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