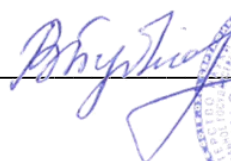


Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Байкальский государственный университет»  
Колледж Байкальского государственного университета

УТВЕРЖДАЮ  
Первый проректор  
д.э.н., доцент Бубнов В. А.



30.06.2022 г.

## **Рабочая программа**

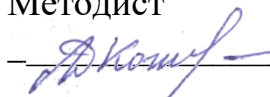
Дисциплина Физическая культура  
Специальность 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (в торговле)  
Базовая подготовка

Иркутск  
2022

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (в торговле) базовой подготовки.

Согласовано:

Методист

 А.Д.Кожевникова

Председатель ЦК менеджмента и учетно-экономических дисциплин  
Л.Р.Ощепкова

Принято на заседании ЦК общеобразовательных дисциплин

Разработали преподаватели: Е.В. Глазова, А.И. Беломестных, С.В. Афонина,  
А.В. Шульгин, А.В. Черкашин, В.С. Муратов

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>18</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>21</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 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (в торговле) базовой подготовки.

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

### 1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

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

Данная учебная дисциплина обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (в торговле).

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии следующих **компетенций**:

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

### 1.3 Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Код ОК	Умения	Знания
ОК 08	Использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.	Современных технологий укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; основных способов самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; о воздействии физических упражнений разной функциональной направленности на организм, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.

**1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**  
максимальной учебной нагрузки обучающегося **180 часов**, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **120 часов**;  
самостоятельной работы обучающегося **60 часов**.

**1.5 Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины (заочное обучение):**  
максимальной учебной нагрузки обучающегося **180 часов**, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **4 часа**;  
самостоятельной работы обучающегося **176 часов**.

## 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>180</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>120</b>
в том числе:	
практические занятия	120
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>60</b>
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа	60
<i>Промежуточная аттестация в форме</i>	<i>зачета</i>

#### 1 курс

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>108</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>70</b>
в том числе:	
практические занятия	70
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>38</b>
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа	38
<i>Промежуточная аттестация в форме</i>	<i>зачета</i>

#### 2 курс

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>72</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>50</b>
в том числе:	
практические занятия	50
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>22</b>
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа	22
<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>180</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>4</b>
в том числе:	
лекционное занятие	4
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>176</b>
в том числе:	
домашняя контрольная работа	
внеаудиторная самостоятельная работа	176
<i>Промежуточная аттестация в форме</i>	<i>зачета</i>

### 2.3. 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
<b>I семестр</b>			
<b>Раздел 1</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 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. Практическое судейство соревнований.	<b>12</b>	<b>ОК 8</b>
<b>Тема 1 Легкая атлетика</b>	1.Закрепление специальных упражнений бегуна на короткие дистанции. 2.Воспитание скоростно-силовых качеств.	<b>2</b>	
	1.Техника бега на средние дистанции. 2.Совершенствование техники высокого, низкого старта, финиширования. Совершенствование техники бега на 100 м.	<b>2</b>	
	1.Повторение и закрепление техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». 2.Воспитание силовых способностей с использованием тренажеров	<b>2</b>	
	1.Совершенствование техники высокого, низкого старта 2.Воспитание скоростных способностей	<b>2</b>	
	1.Повторение и совершенствование техники метания малого мяча 2.Воспитание ловкости и координационных способностей	<b>2</b>	
	1.Контрольные нормативы по ОФП	<b>2</b>	
<b>Самостоятельная работа студентов</b>	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	<b>10</b>	
<b>Раздел 2 Спортивные игры</b>			<b>ОК 8</b>
<b>Тема 2.1 Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча сверху двумя руками, блокирование,	<b>20</b>	

	тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра в волейбол с заданием. Игра по правилам. Практическое судейство соревнований по волейболу.		
	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, судейство 2.Разбор ошибок.	2	
	1.Контрольные нормативы по разделу волейбол	2	
<b>Самостоятельная работа студентов</b>	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	12	
<b>II семестр</b>			
<b>Раздел 2 Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 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	<b>20</b>	<b>ОК 8</b>



	защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра в стритбол. Игра по правилам. Практическое судейство соревнований по баскетболу, стритболу.		
<b>Тема 2.2 Баскетбол</b>	1.Повторение техники передвижения, бег, прыжки, остановки, повороты 2.Воспитание скоростно-силовых качеств	<b>2</b>	
	1.Повторение 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.Повторение и 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 скоростных способностей	<b>2</b>	
	1.Обучение тактическим действиям в защите 2.Воспитание гибкости	<b>2</b>	
	1.Учебная игра по заданию, судейство 2.Воспитание силовой выносливости	<b>2</b>	
	1.Учебная игра, разбор ошибок, судейство 2.Разбор судейства.	<b>2</b>	
	1.Контрольные нормативы по разделу баскетбол	<b>2</b>	
<b>Самостоятельная работа студентов</b>	1.Профилактика травматизма при занятиях баскетболом 2.Жесты судей в баскетболе 3.Правила соревнований стритбола, баскетбола 4.Судейство в баскетболе 5.Судейство в стритболе	<b>10</b>	
<b>Раздел 3</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 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». 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 переме-	<b>18</b>	<b>ОК 8</b>

	<p>щения. Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Поддачи: короткие и длинные. Подача накатом, удары слева, справа, контр - накат (с поступательным вращением). Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученная «свеча» в броске.</p> <p>Тактика одиночных игр. Игра в защите. Основные тактические комбинации.</p> <p>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. Практическое судейство соревнований по настольному теннису.</p>		
<b>Тема 3 Настольный теннис</b>	1.Обучение хватам ракетки: жесткий хват, мягкий хват, хват «пером» 2.Развитие координации движения	<b>2</b>	
	1. Обучение стойкам, перемещениям игрока во время игры и подачи 2. Воспитание быстроты	<b>2</b>	
	1.Обучение технике подачи верхней, боковой 2.Развитие координации движений	<b>2</b>	
	1. Обучение технике подачи: нижней, со смешанным вращением 2. Развитие гибкости суставов ( кистевого, локтевого, плечевого, голеностопного)	<b>2</b>	
	1.Обучение технике ударов по мячу, подач 2. Воспитание быстроты и точности движений	<b>2</b>	
	1.Обучение технике подач накатом, ударов накатом с подрезанного мяча 2.Развитие координации движений	<b>2</b>	
	1.Совершенствование техники подачи: нижней, с вращением; ударов по мячу 2. Развитие гибкости суставов ( кистевого, локтевого, плечевого, голеностопного)	<b>2</b>	
	1.Учебная игра в парах, с разбором ошибок, судейство 2. Разучивание комбинации	<b>2</b>	
	1.Контрольные нормативы по разделу настольный теннис	<b>2</b>	
<b>Самостоятельная работа студентов</b>	<p>1.Подбор и выполнение упражнений для совершенствования техники перемещения теннисиста</p> <p>2.Составить комплекс подготовительных упражнений для обучения техники владения мячом и ракеткой</p> <p>3.Наиболее эффективные способы перемещения в парной игре</p> <p>4.Профилактика травматизма во время занятий настольным теннисом</p>	<b>6</b>	
<b>Итого:</b>			<b>108 часов</b>
<b>Самостоятельная работа студентов</b>			<b>38 часов</b>
<b>Всего:</b>			<b>108 часов</b>

## 2.4. 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
<b>III семестр</b>			
<b>Раздел 1</b>	<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. Практическое судейство соревнований.	<b>10</b>	<b>ОК 8</b>
<b>Тема 1 Легкая атлетика</b>	1.Совершенствование специальных упражнений бегуна на короткие дистанции 2.Воспитание скоростно-силовых качеств	<b>2</b>	
	1.Совершенствование техники передачи эстафетной палочки 2.Воспитание быстроты	<b>2</b>	
	1.Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». 2.Воспитание силовых способностей с использованием тренажеров.	<b>2</b>	
	1.Контрольные нормативы по разделу легкая атлетика	<b>2</b>	
	1.Контрольные нормативы ОФП	<b>2</b>	
<b>Самостоятельная работа студентов</b>	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	<b>4</b>	
<b>Раздел 2 Спортивные игры</b>	<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. Практическое судейство соревнований по волейболу.	<b>18</b>	<b>ОК 8</b>
	1.Совершенствование техники игры в нападении 2.Развитие координационных способностей	<b>2</b>	
	1.Совершенствование техники нападающего удара	<b>2</b>	

	2. Воспитание скоростно-силовых способностей		
	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, судейство 2. Разбор ошибок	2	
	1. Контрольные нормативы по разделу волейбол	2	
<b>Самостоятельная работа студентов</b>	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	4	
<b>IV семестр</b>			
<b>Раздел 2 Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 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. Практическое судейство соревнований по баскетболу, стритболу.	12	<b>ОК 8</b>
	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. Игра в стритбол (с разбором ошибок) 2. Воспитание скоростно - силовых способностей	2	
	1. Совершенствование тактических действий в защите	2	

	2. Воспитание гибкости		
	1. Контрольные нормативы по разделу баскетбол	2	
<b>Самостоятельная работа студентов</b>	1. Распределение игроков по функциям в баскетболе 2. Основные параметры игровой деятельности баскетболистов	4	
<b>Раздел 3</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 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. Практическое судейство соревнований по настольному теннису.	10	ОК 8
<b>Тема 3 Настольный теннис</b>	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, судейство 2. Разучивание комбинации	2	
	1. Контрольные нормативы по разделу настольный теннис	2	
<b>Самостоятельная работа студентов</b>	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	10	
<b>Итого:</b>			<b>72 часа</b>
<b>Самостоятельная работа студентов</b>			<b>22 часа</b>
<b>Всего:</b>			<b>72 часа</b>

## 2.5. 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
<b>Общие основы теории физической</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Лекция 1 семестр: «Социально-биологические основы физической культуры»;	4	ОК 8

культуры и спорта	Лекция 2 семестр: «Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки».		
<b>Раздел 1.</b>		<b>50</b>	
<b>Тема 1.1</b> <b>Легкая атлетика</b> <b>Самостоятельная работа студентов</b>	<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> <li>19. Олимпийские чемпионы летних ОИ (по выбору).</li> <li>20. Подвижные игры для развития физических способностей (по выбору).</li> </ol>		
<b>Раздел 2.</b>		<b>80</b>	<b>ОК 8</b>
<b>Спортивные игры</b> <b>Волейбол</b>	<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>40</b>	
<b>Тема 2.1 Волейбол</b> <b>Самостоятельная работа студентов</b>	<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> </ol>		

	<ol style="list-style-type: none"> <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>		
<b>Спортивные игры</b> <b>Баскетбол</b>	<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>Тема 2.2 Баскетбол</b> <b>Самостоятельная работа студентов</b>	<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> <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> </ol>		

	<p>16. Воспитание координации движений.</p> <p>17. История развития баскетбола.</p> <p>18. Профилактика травматизма при занятиях баскетболом.</p> <p>19. Жесты судей в баскетболе.</p> <p>20. Правила соревнований.</p> <p>21. Судейство в баскетболе.</p> <p>22. Судейство в стритболе.</p> <p>23. Подвижные игры с элементами баскетбола.</p> <p>24. Терминология в баскетболе.</p> <p>25. Штрафные броски.</p> <p>26. Известные баскетболисты (по выбору)</p>		
Раздел 3.	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>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>Удары по мячу накатом. Удар по мячу с полулета, удар под-резкой, срезка, толчок.</p> <p>Основные положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Одношажные и двухшажные перемещения. Подача (четыре группы подачи: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Поддачи: 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.</p> <p>Тактика одиночных игр. Игра в защите. Основные тактические комбинации.</p> <p>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.</p>	40	ОК 8
<p><b>Тема 3.1</b></p> <p><b>Настольный теннис</b></p> <p><b>Самостоятельная работа студентов</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Этапы развития настольного тенниса.</li> <li>2. Основные правила игры в настольный теннис.</li> <li>3. Инвентарь и экипировка игрока для игры в настольный теннис</li> <li>4. Взаимосвязь техники игры и инвентаря в настольном теннисе.</li> <li>5. Подготовительные упражнения для обучения техники владения мячом и ракеткой.</li> <li>6. Упражнения для совершенствования техники перемещения теннисиста.</li> <li>7. Наиболее эффективные способы перемещения в парной игре.</li> <li>8. Профилактика травматизма во время занятий настольным теннисом.</li> <li>9. Выдающиеся отечественные игроки в настольный теннис.</li> <li>10. Выдающиеся зарубежные игроки в настольный теннис.</li> <li>11. Настольный теннис на Олимпийских играх.</li> <li>12. Современное состояние и тенденции развития настольного тенниса в России.</li> </ol>		



	<p>13. Развитие настольного тенниса в г. Иркутск и Иркутской области.</p> <p>14. Упражнения для развития точности движений необходимых игроку в настольный теннис.</p> <p>15. Упражнения для развития координационных способностей необходимых игроку в настольный теннис.</p>		
<b>Раздел 4.</b>	<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>2</b>	<b>ОК 8</b>
<b>Тема 4.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка Самостоятельная работа студентов</b>	<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> </ol>		
<b>Самостоятельная работа студентов</b>			<b>176</b>
<b>Лекционные занятия</b>			<b>4</b>
<b>Всего</b>			<b>180</b>

### **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. 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>
2. Губа, В. П. Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства: монография / В. П. Губа, Л. В. Булыкина, П. В. Пустошило. — Москва: Издательство «Спорт», 2019. — 192 с. — ISBN 978-5-9500184-1-1. — Текст:

- электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/88477.html>
3. Гусева, М. А. Физическая культура. Волейбол: учебное пособие / М. А. Гусева, К. А. Герасимов, В. М. Климов. — Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2019. — 80 с. — ISBN 978-5-7782-3932-6. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/98756.html>
  4. Золотавина, И. В. Техника и тактика игры в баскетбол. Основы обучения и совершенствования: учебно-методическое пособие / И. В. Золотавина. — Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 152 с. — ISBN 978-5-4486-0131-6. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/70784.html>
  5. Кузин, О. П. Азбука основ настольного тенниса. Знание. Умение. Совершенство : учебно-практическое пособие / О. П. Кузин. — Нижневартовск: Нижневартовский государственный университет, 2019. — 235 с. — ISBN 978-5-00047-535-5. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/92790.html>
  6. 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>.
  7. Пащенко, А. Ю. Методические основы обучения техническим приемам в волейболе: учебно-методическое пособие / А. Ю. Пащенко, О. С. Красникова. — Нижневартовск: Нижневартовский государственный университет, 2021. — 85 с. — ISBN 978-5-00047-610-9. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/118984.html>
  8. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. — Москва: Издательство «Спорт», 2022. — 656 с. — ISBN 978-5-907225-93-0. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/119191.html>
  9. Скороходова, Н. Н. Подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения с элементами игры в волейбол: учебно-методическое пособие / Н. Н. Скороходова, Т. Я. Магун. — 2-е изд. — Липецк : Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семёнова-Тян-Шанского, 2018. — 50 с. — ISBN 978-5-88526-977-3. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/101013.html>

10. Современный подход к тренировке защитных действий в баскетболе: учебно-методическое пособие / А. И. Кардашевский, Е. Г. Кожевникова, А. А. Гордеев [и др.]. — Самара: Самарский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2019. — 73 с. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/111420.html> \
11. Фетисова, С. Л. Волейбол: учебное пособие / С. Л. Фетисова, А. М. Фокин, Ю. Я. Лобанов. — Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2018. — 96 с. — ISBN 978-5-8064-2572-1. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/98592>

#### **Дополнительная литература:**

1. Буров, А. Э. Диагностика и оценка профессионально важных качеств в практике профессионально-прикладной физической культуры: практикум / А. Э. Буров, О. А. Ерохина. — Саратов: Вузовское образование, 2022. — 160 с. — ISBN 978-5-4487-0816-9. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/116614.html>
2. Ерёмина, Л. В. Спортивные игры в вузе. Волейбол : учебно-методическое пособие / Л. В. Ерёмина. — Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2018. — 88 с. — ISBN 978-5-94839-660-6. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/87205>
3. Казанцева Н.В., Казанцев В.С., Глазова Е.В. Лечебная физическая культура: учебное пособие – Иркутск: Изд-во ИЮИ (ф) УП РФ, 2018. – 110с.
4. Павлютина, Л. Ю. Стретчинг на занятиях по физической культуре для студентов вуза: учебное пособие / Л. Ю. Павлютина, Н. Н. Ляликова, О. В. Мараховская. — Омск: Омский государственный технический университет, 2017. — 128 с. — ISBN 978-5-8149-2527-5. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/78475.html>
5. Саввина, Н. П. Особенности организации занятий физической культурой со студентами, имеющими нарушения в формировании веса : учебное пособие для СПО / Н. П. Саввина, А. В. Волокитин. — 2-е изд. — Липецк, Саратов: Липецкий государственный технический университет, Профобразование, 2022. — 76 с. — ISBN 978-5-00175-130-4, 978-5-4488-1520-1. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/121371.html>
6. Физическая культура и спорт в современных профессиях: учебное пособие / А. Э. Буров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Небрятенко. —

Саратов: Вузовское образование, 2022. — 261 с. — ISBN 978-5-4487-0807-7. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/116615.html>

7. 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](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 – **120 часов**

Занятия в активных и интерактивных формах – **6 часов**

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.
Спортивные игры (баскетбол): Штрафные броски по кольцу	2	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>			
<b>ОК 08</b>	У 1 Использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга. У 2 Выполнять обязательные нормативы и тесты по каждому из	Проверка и оценка умений и навыков владения техникой бега и прыжков в легкой атлетике; проверка и оценка умений и навыков выполнения: техники ведения мяча, передачи и броска мяча с места в баскетболе; проверка и оценка умений и навыков владения техникой верхней и	Демонстрация упражнения, комплекса упражнений; Контрольные упражнения по разделам программы (тесты); Экспертное наблюдение

	разделов программы.	нижней передачи мяча, нижней прямой подачи, верхней прямой подачи в волейболе; умение выполнять технику дыхания отдельно и в сочетании с движениями; проверка и оценка умений и навыков составления комплексов упражнений; применение изученных приемов на практике.	
<b>Знания:</b>			
<b>ОК 08</b>	<p>3 1 Современных технологий укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>3 2 Основных способов самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>3 3 Воздействие физических упражнений разной функциональной направленности на организм, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</p>	Оценка умения использовать и применять средства физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления, повышения эффективности учебного труда. Оценка уровня владения приемами диагностики и самодиагностики состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.	Устный опрос, дневник самоконтроля, контрольные тесты, экспертное наблюдение.