


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 40.02.01 «Право и организация социального
обеспечения»

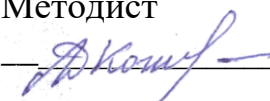
Базовая подготовка

Иркутск
2022г

Рабочая программа разработана в соответствии с «Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований ФГОС и получаемой профессии или специальности СПО» (письмо Департамента государственной политики и нормативно-правового регулирования в сфере образования Минобрнауки России от 19.12.2014 № 06-1225) и Примерной программой общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура», рекомендованной ФИРО (протокол № 3 от 21.07.2015).

Согласовано:

Методист

 А.Д.Кожевникова

Принято на заседании ЦК общеобразовательных дисциплин

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

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена специальностей СПО.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована для повышения квалификации и профессиональной подготовки.

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

Дисциплина «Физическая культура» входит в цикл общеобразовательных дисциплин и относится к базовым дисциплинам.

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

Цели дисциплины «Физическая культура»:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

1) личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

2) метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

– умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

3) предметных:

– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – **117, в том числе:**

практические занятия – **117 часов.**

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	117
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
практические занятия	117
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	
внеаудиторная самостоятельная работа (выполнение индивидуальных заданий, коррекция фигуры, факторы регуляции нагрузки, тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки, сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.).	

2.2. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы (заочное отделение)

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
лекции	4
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	113
внеаудиторная самостоятельная работа (выполнение индивидуальных заданий, коррекция фигуры, факторы регуляции нагрузки, тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки, сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.).	
<i>Промежуточная аттестация проводится в форме зачета</i>	

2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа	Объем часов	Уровень освоения
		117	
ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ.	УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ.	117	
Тема 1. Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала		2
	Техника с высокого и низкого старта. Бега на короткие, средние и длинные дистанции. Бег по прямой и виражу, на стадионе. Прыжки в длину и в высоту. Эстафетный бег.		
	Практические занятия по легкой атлетике	10	
	1. Специальные упражнения бегуна на короткие и средние дистанции	2	
	2. Специальные упражнения бегуна на короткие и средние дистанции, кроссовая подготовка.	2	
	3. Техники бега на короткие и средние дистанции. Физическое качество выносливость.	2	
	4. Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». Физическое качество быстрота.	2	
5. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Скоростно-силовые качества. Контрольные нормативы.	2		
Тема 2. Спортивные игры . Волейбол.	Содержание учебного материала		2
	Перемещение по площадке, стойки. Подача мяча: нижняя, верхняя прямая и боковая. Приём мяча. Нападающие удары. Блокирование. Защитные действия и страховка. Тактика игры в нападении и защите. Тактика игры на блоке и страховка. Учебная игра. Тренировочная игра.		
	Практические занятия по волейболу	50	
	6. Техника перемещений. Стойка волейболиста. Координация движений.	2	
	7. Техника перемещений. Стойка волейболиста. Координация движений.	2	
	8. Техника перемещений, стока волейболиста. Координация движений.	2	
	9. Техника перемещения и передача мяча сверху. Специальные физические качества.	2	
10. Техника перемещения и передача мяча сверху.	2		

	Специальные физические качества.		
11	Техника передачи мяча снизу. Развитие быстроты.	2	
12	Техника передачи мяча снизу. Физическое качество быстрота.	2	
13	Техника подачи мяча снизу и сверху. Физическое качество ловкость	2	
14	Техника подачи мяча снизу и сверху. Физическое качество ловкость.	2	
15	Техника подачи мяча снизу и сверху. Физическое качество ловкость.	2	
16	Техника приема подачи. Координационные способности (ловкость)	2	
17	Техника подачи мяча снизу и сверху. Физическое качество ловкость).	2	
18	Техника приема подачи. Координационные способности (ловкость).	2	
19	Техника нападающего удара. Физическое качество быстрота.	2	
20	Техника нападающего удара. Физическое качество быстрота.	2	
21	Техника нападающего удара. Физическое качество быстрота.	2	
22	Техника постановки одиночного блока. Координационные способности..	2	
23	Техника постановки одиночного блока. Координационные способности.	2	
24	Техника постановки одиночного блока. Координационные способности	2	
25	Техника страховки нападающего и блока. Развитие ловкости	2	
26	Техника страховки нападающего и блока. Развитие ловкости	2	
27	Техника страховки нападающего и блока. Развитие ловкости	2	3
28	Учебная игра.	2	

		Разбор ошибок.		
	29	Учебная игра. Разбор ошибок.	2	
	30	Контрольные нормативы.	2	
Тема 3. Спортивные игры. Баскетбол.	Содержание учебного материала			3
	Перемещение по площадке. Ведение мяча Передача мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой то плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча. Броски мяча по кольцу. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия. Тактика игры в защите. Учебная игра. Тренировочная игра.			
	Практические занятия по баскетболу		40	
	31	Обучение технике передвижения, бег, прыжки, остановки, повороты. Воспитание скоростно-силовых качеств.	2	
	32	Обучение технике передвижения, бег, прыжки, остановки, повороты. Воспитание скоростно-силовых качеств.	2	
	33	Закрепление техники передвижения, бег, прыжки, остановки, повороты. Воспитание скоростно-силовых качеств.	2	
	34	Техника владения мячом. Физическое качество быстрота.	2	
	35	Техника владения мячом. Физическое качество быстрота.	2	
	36	Техника владения мячом. Скоростно-силовых качества..	2	
	37	Техника перемещения и владения мячом. Координация движений.	2	
	38	Техника обманных движений-финты, перемещения. Скоростно-силовые качества.	2	
	39	Техника обманных движений-финтов, перемещений. Физическое качество быстрота.	2	
	40	Техника нападающих действий. Физическое качество ловкость.	2	
	41	Тактика нападающих действий. Физическое качество ловкости.	2	
42	Техника нападающему действию «отрыв». Скоростно-силовые качества.	2		

	43	Тактика защитных действий. Координация движений.	2		
	44	Тактика защитных действий. Координация движений.	2		
	45	Тактика защитных действий «зона». Физическое качество ловкость.	2		
	46	Тактика обманных движений-финтов, перемещений. Физическое качество быстрота.	2		
	47	Тактика обманных движений-финтов, перемещений. Физическое качество быстрота.	2		
	48	Учебная игра. Разбор судейства.	2		
	49	Учебная игра. Разбор судейства.	2		
	50	Контрольные нормативы.	2		
Тема 4. Настольный теннис.	Содержание учебного материала			3	
	Основные положения теннисиста. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Одношажные и двухшажные перемещения. Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Способы держания ракетки. Удары по мячу накатом. Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок. Игра в ближней и дальней зонах. Тактика одиночных игр. Игра в защите. Правила безопасности игры. Правила соревнований.				
	Практические занятия по настольному теннису.				17
	51	Основные способы перемещения (шаги, прыжки, выпады, броски). Координация движений.			
	52	Способы держания ракетки. Координация движений.	2		
	53	Удары по мячу накатом, с полулета, с подрезкой, удар срезка. Физическое качество быстрота.	2		
	54	Подача верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением. Физическое качество ловкость.	2		
	55	Игра в ближней и дальней зонах. Физическое качество ловкость.	2		
	56	Тактика одиночных игр. Координация движений.	2		
	57	Игра в защите. Физическое качество ловкость.	2		

	58	Правила безопасности игры. Правила соревнований.	2	
	59	Контрольные нормативы	1	
			117	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

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

Наименование разделов и тем		Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа	Объем часов	Уровень освоения
			117	
		УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ.		
		Содержание учебного материала		
Теоретический раздел.		Теоретические занятия.		2
	1.	Лекция «Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья».	2	
Практический раздел.	2.	Лекция «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями».	2	
		Самостоятельные занятия.	113	
Тема 1. Лёгкая атлетика		Техника с высокого и низкого старта. Бега на короткие, средние и длинные дистанции. Бег по прямой и виражу, на стадионе. Прыжки в длину и в высоту. Эстафетный бег.	40	
	1.	Специальные упражнения бегуна на короткие и средние дистанции.	16	
	2.	Техники бега на короткие и средние дистанции. Физическое качество выносливость.	16	
	3.	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». Физическое качество быстрота.	16	
	4.	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Скоростно-силовые качества. Контрольные нормативы.	14	
Тема 2. Спортивные игры волейбол		Содержание учебного материала		2
		Перемещение по площадке, стойки. Подача мяча: нижняя, верхняя прямая и боковая. Приём мяча. Нападающие удары. Блокирование. Защитные действия и страховка. Тактика игры в нападении и защите. Тактика игры на блоке и страховка. Учебная игра. Тренировочная игра.		
		Самостоятельные занятия	40	
	5	Техника перемещений. Стойка волейболиста.	5	

		Координация движений.		
	6	Техника перемещений, стока волейболиста. Координация движений.	5	
	7	Техника перемещения и передача мяча сверху. Специальные физические качества.	5	
	8	Техника перемещения и передача мяча сверху. Специальные физические качества.	5	
	9	Техника передачи мяча снизу. Развитие быстроты.	5	
	10	Техника передачи мяча снизу. Физическое качество быстрота.	5	
	11	Техника подачи мяча снизу и сверху. Физическое качество ловкость	5	
	12	Техника подачи мяча снизу и сверху. Физическое качество ловкость.	5	
	13	Техника подачи мяча снизу и сверху. Физическое качество ловкость.	5	
	14	Техника приема подачи. Координационные способности (ловкость)	5	
	15	Техника подачи мяча снизу и сверху. Физическое качество ловкость).	5	
	20	Техника приема подачи. Координационные способности (ловкость).	5	
	21	Техника нападающего удара. Физическое качество быстрота.	2	
Тема 4. Спортивные игры. Настольный теннис.	Содержание учебного материала			3
	Основные положения теннисиста. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Одношажные и двухшажные перемещения. Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Способы держания ракетки. Удары по мячу накатом. Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок. Игра в ближней и дальней зонах. Тактика одиночных игр. Игра в защите. Правила безопасности игры. Правила соревнований.			
	Самостоятельные занятия по настольному теннису.		33	
	22	Основные способы перемещения (шаги, прыжки, выпады , броски). Координация движений.	4	
	23	Способы держания ракетки. Координация движений.	4	

	24	Удары по мячу накатом, с полулета, с подрезкой, удар срезка. Физическое качество быстрота.	5	
	25	Подача верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением. Физическое качество ловкость.	5	
	26	Игра в ближней и дальней зонах. Физическое качество ловкость.	5	
	27	Тактика одиночных игр. Координация движений.	5	
	28	Игра в защите. Физическое качество ловкость.	5	
			113	
			117	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины обеспечена наличием спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелковым тиром (электронный).

Оборудование и спортивный инвентарь:

Легкая атлетика:

- | | |
|-------------------------|-----|
| 1. Гранаты 500 – 700 г. | – 6 |
| 2. Стартовые флажки | – 4 |
| 3. Секундомер | – 2 |

Инвентарь атлет. гимнастики:

- | | |
|----------------------------|------|
| 1. Гимнастическая скамейка | – 3 |
| 2. Перекладина навесная | – 1 |
| 3. Штанги | – 4 |
| 4. Тренажеры | – 10 |
| 5. Скакалка | – 2 |
| 6. Гантели металлические | – 10 |
| 7. Гири | – 3 |

Инвентарь для спортивных игр:

- | | |
|--------------------------------|------|
| 1. Мяч волейбольный | – 20 |
| 2. Мяч баскетбольный | – 20 |
| 3. Мяч футбольный | – 10 |
| 4. Щит баскетбольный с кольцом | – 1 |
| 5. Волейбольная сетка | – 1 |
| 6. Насос | – 1 |
| 7. Теннисные столы | – 5 |
| 8. Теннисные ракетки | – 20 |

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основная литература

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. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)

3.3 Перечень занятий, проводимых в активных и интерактивных формах. Занятие в активных и интерактивных формах

Общее количество аудиторных часов- 117 часов

Занятия в активных и интерактивных формах- 12 часов

Тема занятий	часы	Форма проведения
1.Комплекс упражнений с гантелями. Тренировка мышц груди, спины, брюшного пресса. 2.Техника выполнения приёма мяча сверху в волейболе.	2	Индивидуально-групповая работа
1.Тактика защитных действий в баскетболе. 2.Развитие координационных способностей.	4	Работа в малых группах (метод регламентированного упражнения)
1.Передача мяча на месте и в движении в баскетболе. 2.Развитие координационных способностей	2	Индивидуально-групповая работа
1.Комплекс упражнений со скакалкой. 2.Развитие физического качества гибкость	2	Метод регламентированного упражнения
1.Бег на короткие дистанции. Специальные беговые упражнения. 2.Развитие физического качества выносливость.	2	Индивидуальная работа, поточный метод.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Многообразие форм контроля дает возможность корректировки и оценки эффективности учебного процесса.

Контрольный раздел обеспечивает оперативную, текущую и итоговую информацию о степени усвоения теоретических знаний и умений, о состоянии и динамики физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности, уровне физической культуры каждого студента. Он органически входит в каждое занятие.

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Личностные:	
Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;	Устный опрос, презентация
Сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;	Реферат, устный опрос
Потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;	Ведение дневника самоконтроля Итоговый контроль
Приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;	Проведение фрагмента урока. (разминка), наблюдение
Формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;	Участие и проведение различных соревнований, взаимодействие и коммуникативные действия двигательной активности в команде.
Готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;	Проведение комплекса утренней гимнастики и производственной гимнастики, наблюдение
Способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;	Реферат, устный опрос

Формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;	Судейство соревнований по волейболу и баскетболу, подвижных игр на занятиях.
Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	Устный опрос по технике безопасности на занятиях физкультурой
Умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	Практическое занятие (тестирование)
Патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;	Реферат, презентация
Готовность к служению Отечеству, его защите;	Тестирование по физической подготовленности
Метапредметные:	
Способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;	Реферат, проведение утренней гигиенической гимнастики самостоятельно.
Готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; Освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;	Вводная и производственная гимнастика (показ), практическое занятие (проведение подготовительной части занятия) реферат
Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;	Презентации на тему «Вредные привычки», «Здоровый образ жизни студента»
Формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; .	Комплекс упражнений для воспитания качеств специально-прикладной направленности (показ), практическое занятие
Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники	Презентации на тему «Техника безопасности на занятиях физическими упражнениями», «Гигиена труда и занятий физическими упражнениями»

безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;	
Предметные:	
Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	Комплекс утренней гимнастики (показ) Комплекс упражнений для воспитания качеств специально-прикладной направленности (показ)
Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	Комплекс производственной гимнастики (показ), комплекс физкультминутки (показ)
Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	Формула подсчета физической работоспособности и утомляемости, физического развития (в процессе занятия измерение пульса в покое и после нагрузки), анализ восстановления после нагрузки.
Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	Комплекс утренней гимнастики. Комплекс корригирующей гимнастики, направленной на профилактику профессиональных заболеваний (практическое занятие)
Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	Судейство, соревновательные моменты (наблюдение) Показ техники выполнения основных приемов спортивных игр, участвуя в соревнованиях по волейболу и баскетболу.

