

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 43.02.10 «Туризм»

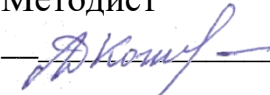
Базовая подготовка

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

## **СОДЕРЖАНИЕ**

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

# 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.**

## **Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины (заочное отделение).**

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

лекции – **4 часа**

самостоятельной работы обучающегося – **113 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>	117
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	117
в том числе:	
лекции	
практические занятия	117
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	
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>	

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	117
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	
в том числе:	
лекции	4
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	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
		<b>117</b>	
<b>ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ.</b>	<b>УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ.</b>	<b>117</b>	
<b>Тема 1. Лёгкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		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.		
	<b>Практические занятия по легкой атлетике</b>	<b>10</b>	
	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		
<b>Тема 2. Спортивные игры . Волейбол.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		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.		
	<b>Практические занятия по волейболу</b>	<b>50</b>	
	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. Специальные физические качества.	2		



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. Разбор ошибок.	2	

	29	Учебная игра. Разбор ошибок.	2	
	30	Контрольные нормативы.	2	
<b>Тема 3. Спортивные игры. Баскетбол.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			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.			
	<b>Практические занятия по баскетболу</b>		<b>40</b>	
	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		
<b>Тема 4. Настольный теннис.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			3	
	Основные положения теннисиста. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Одношажные и двухшажные перемещения. Поддача (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.				
	<b>Практические занятия по настольному теннису.</b>		<b>17</b>		
	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	Поддача 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	
			<b>117</b>	

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
		<b>117</b>	
	<b>УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ.</b>		
	<b>Содержание учебного материала</b>		
<b>Теоретический раздел.</b>	<b>Теоретические занятия.</b>		2
	1. Лекция «Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья».	2	
<b>Практический раздел.</b>	2. Лекция «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями».	2	
	<b>Самостоятельные занятия.</b>	<b>113</b>	
<b>Тема 1. Лёгкая атлетика</b>	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.	<b>40</b>	
	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	
<b>Тема 2. Спортивные игры волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2
	Перемещение по площадке, стойки. Поддача 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.		
	<b>Самостоятельные занятия</b>	<b>40</b>	
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	
<b>Тема 4. Спортивные игры. Настольный теннис.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			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.			
	<b>Самостоятельные занятия по настольному теннису.</b>		<b>33</b>	
	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	
			<b>113</b>	
			<b>117</b>	

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](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. [www.goup32441.narod.ru](http://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 динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности, уровне физической культуры каждого студента. Он органически входит в каждое занятие.

<b>Результаты обучения</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Личностные:</b>	
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	Судейство соревнований по волейболу и баскетболу, подвижных игр на занятиях.

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;	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
<b>Метапредметные:</b>	
Способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, 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 безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;	Презентации на тему «Техника безопасности на занятиях физическими упражнениями», «Гигиена труда и занятий физическими упражнениями»

<b>Предметные:</b>	
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 корректирующей 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.