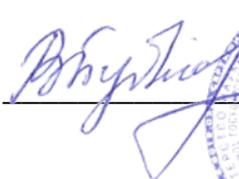


Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Байкальский государственный университет»
Колледж Байкальского государственного университета

УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор

д.э.н., доцент Бубнов В. А.



26.06.2023 г.

Рабочая программа

Дисциплина Физическая культура
Специальность 09.02.2007 Информационные системы и программирование
Базовая подготовка

Иркутск
2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	21

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 09.02.07 Информационные системы и программировании.

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

1.2 Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

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

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

Изучение дисциплины способствует освоению **общих компетенций**: ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося **198** часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **182** часов; самостоятельной работы обучающегося **16** 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)	198
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	182
в том числе:	
практические занятия	180
лекционные занятия	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	16
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа	16
<i>Промежуточная аттестация в форме</i>	<i>Зачета</i>

1 курс

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	70
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	70
в том числе:	
практические занятия	68
лекционные занятия	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа	-
<i>Промежуточная аттестация в форме</i>	<i>Зачета</i>

2 курс

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	75
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	64
в том числе:	
практические занятия	64
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	11
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа	11
<i>Промежуточная аттестация в форме</i>	<i>Зачета</i>

3 курс

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	53
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	48
в том числе:	
практические занятия	48
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	5
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа	5
<i>Промежуточная аттестация в форме</i>	<i>Зачета</i>

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, теоретические занятия, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций
I семестр			
Раздел 1	Содержание учебного материала: Техника безопасности на занятиях ОФП., бег на короткие дистанции 60м, 100 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» и с места; сгибание и разгибание туловища из исходного положения лёжа на спине, сгибание и разгибание рук из исходного положения упор лёжа.	10	ОК 8
Тема 1 Общая физическая подготовка	Лекция. «Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Дневник самоконтроля».	2	
	1. Техника прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». 2. Воспитание силовых способностей с использованием тренажеров	2	
	1. Техника прыжка в длину с места. 2. Воспитание скоростных способностей	2	
	1. Техника выполнения сгибания и разгибания туловища из и.п. лёжа на спине. 2. Воспитание ловкости и координационных способностей	2	
	1. Контрольные нормативы по ОФП	2	
Раздел 2 Спортивные игры			ОК 8
Тема 2.1 Волейбол	Содержание учебного материала: Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча сверху двумя руками, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра в волейбол с заданием. Игра по правилам. Практическое судейство игры в волейбол.	20	
	1. Техника перемещений, повторение техники приема мяча снизу 2. Воспитание координации движений.	2	
	1. Техника перемещений и повторение техники подачи мяча сверху 2. Развитие специальных физических качеств	2	

	1. Техника выполнения подачи мяча различными способами 2. Развитие специальных физических качеств	2	
	1 Техника выполнения приема подачи снизу, сверху. 2. Развитие координационных способностей (ловкости).	2	
	1. Техника игры в защите. 2. Воспитание быстроты	2	
	1. Техника игры в нападении. 2. Развитие координационных способностей.	2	
	1. Техника выполнения нападающего удара 2. Воспитание скоростно-силовых способностей	2	
	1. Техника выполнения блокирования 2. Воспитание прыгучести	2	
	1. Учебная игра по заданию, судейство игры 2. Разбор ошибок	2	
	1. Контрольные нормативы по разделу волейбол	2	
II семестр			
Раздел 2 Спортивные игры	Содержание учебного материала: Техника безопасности при игре в баскетбол. Стойки и перемещения баскетболиста. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра в стритбол. Игра по правилам. Практическое судейство игры в баскетбол, стритбол.	22	ОК 8
Тема 2.2 Баскетбол	1. Техники выполнения передвижения, бег, прыжки, остановки, повороты 2. Воспитание скоростно-силовых качеств	2	
	1. Техника выполнения перемещения и ведения мяча 2. Воспитание координации движений	2	
	1 Техника выполнения обманных движений-финтов, перемещениям 2. Воспитание скоростно-силовых качеств	2	
	1 Техника выполнения штрафного броска 2. Воспитание быстроты	2	
	1 Техника выполнения штрафного броска 2. Воспитание быстроты	2	
	1. Техника выполнения средних бросков по кольцу	2	

	2. Воспитание координации движений		
	1. Правила и игра в стритбол 2. Воспитание быстроты и скоростных способностей	2	
	1. Тактически действия в защите 2. Воспитание гибкости	2	
	1. Учебная игра по заданию, судейство игры 2. Воспитание силовой выносливости	2	
	1. Учебная игра, с разбором ошибок 2. Разбор судейства.	2	
	1. Контрольные нормативы по разделу баскетбол	2	
Раздел 3	Содержание учебного материала: 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 перемещения. Подачи. Подача накатом, удары слева, справа, контр - накат (с поступательным вращением). Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске. Тактика одиночных игр. Игра в защите. Основные тактические комбинации. Судейство игры в настольный теннис.	16	ОК 8
Тема 3 Настольный теннис	1. Виды хвата ракетки: жесткий хват, мягкий хват, хват «пером» 2. Развитие координации движения	2	
	1. Стойки, перемещения игрока во время игры и подачи 2. Воспитание быстроты	2	
	1. Обучение технике подачи верхней, боковой 2. Развитие координации движений	2	
	1. Техника выполнения подачи: нижней, со смешанным вращением 2. Развитие гибкости суставов (кисть, локтевой, плечевой, голеностопного)	2	
	1. Учебная игра в парах, с разбором ошибок, судейство игры 2. Разучивание комбинации	2	
	1. Техника ударов накатом, тактические приемы 2. Воспитание скоростных способностей и точности движений	2	

	1.Контрольные нормативы по разделу настольный теннис	2	
Итого:			70 часов

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, теоретические занятия, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций
III семестр			
Раздел 1	Содержание учебного материала: Высокий и низкий старт, бег 100, 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», с места, сгибание и разгибание туловища из исходного положения лёжа на спине, сгибание и разгибание рук из исходного положения упор лёжа.	12	ОК 8
Тема 1 Общая физическая подготовка	1. Специальные упражнения на короткие дистанции. 2. Воспитание скоростно-силовых качеств	2	
	1. Техника бега на средние дистанции. 2. Воспитание силовых способностей с использованием тренажеров	2	
	1. Техника прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». 2. Воспитание силовых способностей с использованием тренажеров	2	
	1. Техника прыжков в длину с места. 2. Воспитание силовых способностей с использованием тренажеров	2	
	1. Техника выполнения упражнения «отжимание» и «пресс». 2. Контрольные нормативы «отжимание», «пресс».	2	
	1. Контрольные нормативы по разделу общая физическая подготовка.	2	
Самостоятельная работа студентов	1. Правила соревнований в беге на короткие дистанции 2. Правила соревнований в беге на средние дистанции 3. Правила соревнований в прыжках в длину 4. Использование тренажеров для развития скоростно-силовых и силовых способностей	3	
Раздел 2 Спортивные игры	Содержание учебного материала: Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча сверху двумя руками, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра в волейбол с заданием. Игра по правилам. Практическое судейство игры в волейбол.	18	ОК 8

Тема 2.1 Волейбол	1. Техника игры в защите 2. Воспитание быстроты	2	
	1. Техника выполнения нападающего удара 2. Воспитание скоростно-силовых способностей	2	
	1. Техника выполнения блокирования 2. Воспитание прыгучести	2	
	1. Техника выполнения приема подачи снизу, сверху. 2. Развитие координационных способностей (ловкости).	2	
	1. Техника игры в защите 2. Воспитание быстроты	2	
	1. Техника выполнения нападающего удара 2. Воспитание скоростно-силовых способностей	2	
	1. Техника выполнения нападающего удара 2. Воспитание скоростно-силовых способностей	2	
	1. Учебная игра по заданию, судейство 2. Разбор ошибок	2	
	1. Учебная игра по заданию, судейство 2. Разбор ошибок	2	
	1. Контрольные нормативы по разделу волейбол	2	
Самостоятельная работа студентов	1. Способы проведения соревнований по спортивным играм 2. Терминология в волейболе. Жесты судей 3. Совершенствование техники передач и подач мяча 4. Совершенствование техники блокирования 5. Использование подвижных игр при подготовке к игре в волейбол	3	
IV семестр			
Раздел 2 Спортивные игры	Содержание учебного материала: Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра в стритбол. Игра по правилам. Практическое судейство игры в баскетбол.	20	ОК 8
Тема 2.2	1. Техника выполнения ведения мяча 2. Воспитание координации движений	2	

Баскетбол	1. Техника выполнения ведения мяча 2. Воспитание координации движений	2	
	1. Техника выполнения обманных движений-финтов 2. Воспитание скоростно-силовых качеств	2	
	1. Техника выполнения обманных движений-финтов 2. Воспитание скоростно-силовых качеств	2	
	1 Техника выполнения штрафного и трех очкового бросков 2. Воспитание ловкости и точности движений	2	
	1. Техника вырывания и выбивания мяча. 2. Воспитание ловкости и точности движений	2	
	1. Техника выполнения штрафного и трех очкового бросков 2. Воспитание ловкости и точности движений	2	
	1 Техника выполнения штрафного и трех очкового бросков 2. Воспитание ловкости и точности движений	2	
	1. Контрольные нормативы по разделу баскетбол	2	
	1. Контрольные нормативы по разделу баскетбол	2	
Самостоятельная работа студентов	1. Распределение игроков по функциям в баскетболе 2. Основные параметры игровой деятельности баскетболистов 3. Классификация техники игры в баскетболе 4. Основные приемы владения мячом в баскетболе 5. Тактика игры в баскетболе	3	
Раздел 2	Содержание учебного материала: Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису. Удары по мячу накатом. Удар по мячу. Подачи: короткие и длинные. Подача накатом, удары слева, справа, контр -накат (с поступательным вращением). Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске. Тактика одиночных игр. Игра в защите. Основные тактические комбинации. Практическое судейство игры в настольный теннис.	14	ОК 8
Тема 2. 3 Настольный теннис	1. Техника выполнения ударов по мячу, подач 2. Воспитание быстроты и точности движений	2	
	1. Техника выполнения ударов по мячу, подач 2. Воспитание быстроты и точности движений	2	

	1.Подача накатом, удары слева, справа, контр –накат. 2. Воспитание быстроты и точности движений	2	
	1.Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу. 2. Воспитание ловкости и точности движений	2	
	1.Техника выполнения ударов по мячу, подач 2. Воспитание быстроты и точности движений	2	
	1. Техника выполнения подач накатом, ударов накатом с подрезанного мяча 2.Развитие координации движений	2	
	1.Техника выполнения подач накатом, ударов накатом с подрезанного мяча 2.Развитие координации движений	2	
	1.Техника выполнения подачи: нижней, с вращением; ударов по мячу 2. Развитие гибкости суставов (кистевого, локтевого, плечевого, голеностопного)	2	
	1.Контрольные нормативы по разделу настольный теннис	2	
Самостоятельная работа студентов	1.Реферат на тему: «Этапы развития настольного тенниса» 2.Выдающиеся отечественные игроки в настольный теннис 3.Выдающиеся зарубежные игроки в настольный теннис 4.Составить конспект на тему: «Настольный теннис на Олимпийских играх» 5.Современное состояние и тенденции развития настольного тенниса в России	2	
Итого: часов			64
Самостоятельная работа студентов часов			11

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, теоретические занятия, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций
V семестр			
	Содержание учебного материала: Высокий и низкий старт, бег 100 м, бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и	12	ОК 8

Раздел 1	3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» и с места, сгибание и разгибание туловища из исходного положения лёжа на спине, сгибание и разгибание рук из исходного положения упор лёжа.		
Тема 1 Общая физическая подготовка	1. Специальные упражнения на короткие дистанции. 2. Воспитание скоростно-силовых качеств	2	
	1. Техника бега на средние дистанции. 2. Воспитание силовых способностей с использованием тренажеров	2	
	1. Техника прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». 2. Воспитание силовых способностей с использованием тренажеров	2	
	1. Техника прыжка в длину с места. 2. Воспитание силовых способностей с использованием тренажеров	2	
	1. Техника выполнения упражнения «отжимание» и «пресс». 2. Контрольные нормативы «отжимание», «пресс».	2	
	1. Контрольные нормативы по разделу ОФП	2	
Раздел 2 Спортивные игры	Содержание учебного материала: Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча сверху двумя руками, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра в волейбол с заданием. Игра по правилам. Практическое судейство игры в волейбол.	16	ОК 8
Тема 2.1 Волейбол	1. Техника игры в защите 2. Воспитание быстроты	2	
	1. Техника выполнения нападающего удара 2. Воспитание скоростно-силовых способностей	2	
	1. Техника выполнения блокирования 2. Воспитание прыгучести	2	
	1. Техника выполнения приема подачи снизу, сверху. 2. Развитие координационных способностей (ловкости).	2	
	1. Техника игры в защите 2. Воспитание быстроты	2	
	1. Техника выполнения 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	
VI семестр			
Раздел 2 Спортивные игры	Содержание учебного материала: Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра в стритбол. Игра по правилам. Практическое судейство игры в баскетбол.	10	ОК 8
Тема 2.2 Баскетбол	1. Техника выполнения ведения мяча 2. Воспитание координации движений	2	
	1. Техника выполнения обманных движений-финтов 2. Воспитание скоростно-силовых качеств	2	
	1. Техника выполнения обманных движений-финтов 2. Воспитание скоростно-силовых качеств	2	
	1. Техника выполнения штрафного и трех очкового бросков 2. Воспитание ловкости и точности движений	2	
	1. Контрольные нормативы по разделу баскетбол	2	
Самостоятельная работа студентов	1. Распределение игроков по функциям в баскетболе 2. Основные параметры игровой деятельности баскетболистов 3. Классификация техники игры в баскетболе 4. Основные приемы владения мячом в баскетболе 5. Тактика игры в баскетболе	3	
Раздел 2	Содержание учебного материала: Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису. Удары по мячу накатом. Удар по мячу. Подачи: короткие и длинные. Подача накатом, удары слева, справа, контр -накат (с поступательным вращением). Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске. Тактика одиночных игр. Игра в защите. Основные тактические комбинации. Практическое судейство игры в настольный теннис.	10	ОК 8
Тема 2.3	1. Техника выполнения ударов по мячу, подач	2	

Настольный теннис	2. Воспитание быстроты и точности движений		
	1.Техника выполнения ударов по мячу, подач 2. Воспитание быстроты и точности движений	2	
	1.Техника выполнения подач накатом, ударов накатом с подрезанного мяча 2.Развитие координации движений	2	
	1.Техника выполнения подач накатом, ударов накатом с подрезанного мяча 2.Развитие координации движений	2	
	1.Контрольные нормативы по разделу настольный теннис	2	
Самостоятельная работа студентов	1.Реферат на тему: «Этапы развития настольного тенниса» 2.Выдающиеся отечественные игроки в настольный теннис 3.Выдающиеся зарубежные игроки в настольный теннис 4.Составить конспект на тему: «Настольный теннис на Олимпийских играх» 5.Современное состояние и тенденции развития настольного тенниса в России	2	
Итого:			48 часов
Самостоятельная работа студентов			5 часов
Всего:			198 часа

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
- скакалки
- 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. 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>

5. 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>

6. Якимов К.В., Изотова И.И., Чмаркова Е.Г., Черкашина Е.В., Малёванный А.А., Глазова Е.В., Кишинская Т.А. Методика обучения техническим приемам в футболе: учеб. пособие – Иркутск: Изд. дом БГУ, 2021. - 107с.

Интернет ресурсы:

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

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

Общее количество аудиторных часов – **122 часа**

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

Тема занятия	Часы	Форма проведения
Общая физическая подготовка: комплекс специальных упражнений для развития физических качеств быстрота и сила.	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
умения:			
ОК 8	<p>У 1 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество</p> <p>У 2 Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	Самостоятельное составление комплексов общеразвивающих упражнений, упражнений для профилактики профессиональных заболеваний, комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	Выполнение комплекса упражнений; выполнение индивидуально подобранных композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, темпом, пространственной точностью. Промежуточная аттестация в форме зачета
знания:			
ОК 8	<p>З 1 О роли и значении физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека</p> <p>З 2 Основ здорового образа жизни</p>	Обосновывать значение физической культуры для формирования личности, обосновать целесообразность использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха	Устный опрос, защита рефератов, докладов, сообщений, самостоятельное составление программы здорового образа жизни