

Рабочая программа

Дисциплина Физическая культура
Базовая подготовка

Иркутск 2024г

СОДЕРЖАНИЕ

<u>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</u>	3
<u>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</u>	4
<u>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</u>	16
<u>4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</u>	19

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 **180** 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>

2 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>

3 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>

4 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 2 курс (3-4 семестр)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, теоретические занятия, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций
111 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	
IV 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. Воспитание координации движений	2	

	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
	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 (кистьвого, локтевого, плечевого, 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 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			
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	
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.	20	ОК 8
Тема 2.2 Баскетбол	1. Техника выполнения ведения мяча 2. Воспитание координации движений	2	
	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. Поддачи: короткие и длинные. Поддача накатом, удары слева, справа, контр -накат (с поступательным вращением). Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске. Тактика одиночных игр. Игра в защите. Основные тактические комбинации. Практическое судейство 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. Поддача накатом, удары слева, справа, контр –накат. 2. Воспитание быстроты и точности движений	2	
	1. Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу.	2	

	2. Воспитание ловкости 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. 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:			64 часов
Самостоятельная работа студентов			11 часов

2.4. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура 4 курс (VII – VIII семестр)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, теоретические занятия, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций
VII семестр			
Раздел 1	Содержание учебного материала: Высокий и низкий старт, бег 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.	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 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	
VIII 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. Поддачи: короткие и длинные. Поддача накатом, удары слева, справа, контр -накат (с поступательным вращением). Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске. Тактика одиночных игр. Игра в защите. Основные тактические комбинации. Практическое судейство игры в настольный теннис.	10	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. 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.

Основная литература:

1.«Физическая культура» А.П. Матвеев. 10-11 класс. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений/ Москва, 2021

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>

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. Ерёмкина Л. В. Спортивные игры в вузе. Волейбол : учебно-методическое пособие / Л. В. Ерёмкина. — 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. Печеневская Н. Г. «ТиМ ОБВС: Гимнастика» строевые упражнения : учебно-методическое пособие / Н. Г. Печеневская, Г. П. Безматерных. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2022. — 71 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/138870.html>

6. 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. Небратенко. — 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. Чепиков Е. М. Гимнастика в школе (подготовительная часть урока) : учебно-методическое пособие / Е. М. Чепиков, А. И. Рябчиков. — Санкт-Петербург : Издательство РГПУ им. А. И. Герцена, 2022. — 136 с. — ISBN 978-5-8064-3251-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/131699.html>

8. 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.

Электронные 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	У 1 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество У 2 Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	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	З 1 О роли и значении физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека З 2 Основ здорового образа жизни	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

Составитель программы: Афонина С.В., Глазова Е.В., Данькова С.Б., Кишинская Т.А., Муратов В.С., Хаустова Н.В., Черкашин А.В.