

## **Рабочая программа**

Дисциплина Физическая культура

Базовая подготовка

Иркутск  
2024

## СОДЕРЖАНИЕ

<b><u>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</u></b> .....	4
<b><u>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</u></b> .....	5
<b><u>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</u></b> .....	13
<b><u>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</u></b> .....	16

# 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 38.02.07 Банковское дело

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 социально-гуманитарный 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

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося **126** часа, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **106** часа; самостоятельной работы обучающегося **20** часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>126</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>106</b>
в том числе:	
практические занятия	106
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>20</b>
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа	20
<i>Промежуточная аттестация в форме</i>	<i>зачета</i>

#### 2 курс

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>75</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>56</b>
в том числе:	
практические занятия	56
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>19</b>
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа	19
<i>Промежуточная аттестация в форме</i>	<i>зачета</i>

#### 3 курс

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>51</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>50</b>
в том числе:	
практические занятия	50
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>1</b>
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа	1
<i>Промежуточная аттестация в форме</i>	<i>зачета</i>

### 2.3. 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
<b>Раздел 1</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой в помещении и на стадионе. Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4'100 м, 4'400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; метание мяча.	<b>10</b>	<b>ОК 8</b>
<b>Тема 1</b>	1. Специальные упражнения бегуна на короткие дистанции. 2. Воспитание скоростно-силовых качеств.	<b>2</b>	
<b>Общая физическая подготовка</b>	1. Техника бега на средние дистанции. 2. Воспитание скоростно-силовых способностей	<b>2</b>	
	1. Техника высокого, низкого старта, финиширования. Техника бега на 100 м. 2. Воспитание силовых способностей с использованием тренажеров	<b>2</b>	
	1. Техника выполнения равномерного бега 2. Воспитание ловкости и координационных способностей	<b>2</b>	
	Контрольные нормативы по ОФП	<b>2</b>	
<b>Самостоятельная работа студентов</b>	1. Подготовка и защита реферата по технике эстафетного бега 2. Составление комплекса упражнений для развития быстроты 3. Составление комплекса легкоатлетических упражнений для разминки в беге на средние дистанции 4. Составление комплекса упражнений для развития ловкости с мячами 5. Составить комплексы упражнений для развития прыгучести и быстроты	<b>6</b>	
<b>Раздел 2</b> <b>Спортивные игры</b>			
<b>Тема 2.1 Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча сверху двумя руками, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра в волейбол с заданием. Игра по правилам. Практическое судейство игры в волейбол.	<b>20</b>	<b>ОК 8</b>

	1.Совершенствование техники перемещений, повторение техники приема мяча снизу 2.Воспитание координации движений.	2	
	1.Закрепление техники подачи мяча различными способами 2.Развитие специальных физических качеств	2	
	1.Закрепление техники приема подачи снизу, сверху. 2.Развитие координационных способностей (ловкости).	2	
	1.Обучение технике игры в защите 2.Воспитание быстроты	2	
	1.Обучение технике игры в нападении. 2.Развитие координационных способностей.	2	
	1.Обучение технике нападающего удара 2.Воспитание скоростно-силовых способностей	2	
	1.Обучение технике блокирования 2.Воспитание прыгучести	2	
	1.Обучение технике блокирования 2.Воспитание прыгучести	2	
	1.Учебная игра по заданию, судейство 2.Разбор ошибок.	2	
	1.Контрольные нормативы по разделу волейбол	2	
<b>Самостоятельная работа студентов</b>	1.Подготовка доклада на тему: «История развития волейбола» 2.Профилактика травматизма при занятиях волейболом 3.Развитие физических качеств необходимых волейболисту (составление комплексов упражнений, показ упражнений) 4.Жесты судей в волейболе 5.Правила соревнований	7	
<b>Раздел 2 Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Техника безопасности при игре в баскетбол. Стойки и перемещения баскетболиста. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика	16	<b>ОК 8</b>

	нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра в стритбол. Игра по правилам. Практическое судейство игры в баскетбол, стритбол.		
<b>Тема 2.2 Баскетбол</b>	1.Повторение техники передвижения, бег, прыжки, остановки, повороты 2.Воспитание скоростно-силовых качеств	<b>2</b>	
	1.Повторение техники перемещения и ведения мяча 2.Воспитание координации движений	<b>2</b>	
	1.Повторение техники обманных движений-финтов, перемещениям 2.Воспитание скоростно-силовых качеств	<b>2</b>	
	1.Повторение и закрепление техники средних бросков по кольцу 2.Воспитание координации движений	<b>2</b>	
	1.Обучение правилам и игре в стритбол 2.Воспитание быстроты и скоростных способностей	<b>2</b>	
	1.Обучение тактическим действиям в защите 2.Воспитание гибкости	<b>2</b>	
	1.Учебная игра, с разбором ошибок, судейство игры 2.Разбор судейства. Воспитание силовой выносливости	<b>2</b>	
	1.Контрольные нормативы по разделу баскетбол	<b>2</b>	
<b>Самостоятельная работа студентов</b>	1.Профилактика травматизма при занятиях баскетболом 2.Жесты судей в баскетболе 3.Правила соревнований стритбола, баскетбола	<b>4</b>	
<b>Раздел 3</b>	Содержание учебного материала: История развития настольного тенниса. Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису. Ознакомление с теннисным инвентарем: ракетки, мячи, теннисный стол. Выбор ракетки и способы держания. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». Удары по мячу накатом. Удар по мячу с полулета, удар под-резкой, срезка, толчок. Основные положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Одношажные и двухшажные 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.	<b>10</b>	<b>ОК 8.</b>
<b>Тема 3</b>	1.Обучение хватам ракетки: жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». Обучение стойкам, перемещениям игрока во время игры и подачи	<b>2</b>	

<b>Настольный теннис</b>	2.Развитие координации движения		
	1.Обучение технике подачи верхней, боковой, нижней, со смешанным вращением 2.Развитие координации движений. Развитие гибкости суставов.	<b>2</b>	
	1.Учебная игра в парах, с разбором ошибок, судейство игры. 2. Развитие общей выносливости и силы.	<b>2</b>	
	1.Обучение технике ударов накатом, тактические приемы. Обучение технике игры в защите, основные комбинации. 2.Воспитание скоростных способностей и точности движений	<b>2</b>	
	1.Контрольные нормативы по разделу настольный теннис	<b>2</b>	
<b>Самостоятельная работа студентов</b>	1.Подбор и выполнение упражнений для совершенствования техники перемещения теннисиста 2.Составить комплекс подготовительных упражнений для обучения технике владения мячом и ракеткой 3.Наиболее эффективные способы перемещения в парной игре 4.Профилактика травматизма во время занятий настольным теннисом	<b>2</b>	
<b>Практических занятий :</b>			<b>56 часов</b>
<b>Самостоятельная работа студентов</b>			<b>19 часов</b>
<b>Всего:</b>			<b>75 часов</b>

## 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
<b>Раздел 1</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой в помещении и на стадионе. Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4'100 м, 4'400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; метание мяча.	<b>10</b>	<b>ОК 8</b>
<b>Тема 1 Общая физическая подготовка</b>	1. Специальные упражнения бегуна на короткие дистанции. 2. Воспитание скоростно-силовых качеств.	<b>2</b>	
	1. Техника бега на средние дистанции. 2. Воспитание скоростно-силовых способностей	<b>2</b>	
	1. Техника высокого, низкого старта, финиширования. Техника бега на 100 м. 2. Воспитание силовых способностей с использованием тренажеров	<b>2</b>	
	1. Техника выполнения равномерного бега 2. Воспитание ловкости и координационных способностей	<b>2</b>	
	Контрольные нормативы по ОФП	<b>2</b>	
<b>Раздел 2 Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча сверху двумя руками, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра в волейбол с заданием. Игра по правилам. Практическое судейство игры в волейбол.	<b>16</b>	<b>ОК 8</b>
<b>Тема 2.1 Волейбол</b>	1. Совершенствование техники игры в защите 2. Воспитание быстроты	<b>2</b>	
	1. Совершенствование техники игры в нападении 2. Развитие координационных способностей	<b>2</b>	
	1. Совершенствование техники нападающего удара 2. Воспитание скоростно-силовых способностей	<b>2</b>	
	1. Совершенствование техники блокирования 2. Воспитание прыгучести	<b>2</b>	
	1. Закрепление техники приема подачи снизу, сверху.	<b>2</b>	

	2.Развитие координационных способностей (ловкости).		
	1.Обучение технике игры в защите 2.Воспитание быстроты	2	
	1.Обучение технике нападающего удара 2.Воспитание скоростно-силовых способностей	2	
	1.Контрольные нормативы по разделу волейбол	2	
<b>Раздел 2 Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра в стритбол. Игра по правилам. Практическое судейство игры в баскетбол.	14	<b>ОК 8</b>
<b>Тема 2.2 Баскетбол</b>	1. Техника передвижения, бег, прыжки, остановки, повороты. Техника перемещения и ведения мяча 2.Воспитание скоростно-силовых качеств	2	
	1. Техника обманных движений-финтов, перемещениям 2. Воспитание координации движений	2	
	1. Техника штрафного броска 2.Воспитание быстроты	2	
	1. Техники средних бросков по кольцу 2.Воспитание координации движений	2	
	1. Тактические действия в защите 2.Воспитание гибкости	2	
	1.Учебная игра по заданию, судейство игры 2.Воспитание силовой выносливости	2	
	1.Контрольные нормативы по разделу баскетбол	2	
<b>Самостоятельная работа студентов</b>	1.Тактика игры в баскетболе	1	
<b>Раздел 3</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 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,	10	<b>ОК 8</b>

	крученая «свеча» в броске. Тактика одиночных игр. Игра в защите. Основные тактические комбинации. Практическое судейство игры в настольный теннис.		
<b>Тема 3 Настольный теннис</b>	1. Совершенствование техники ударов по мячу, подач 2. Воспитание быстроты и точности движений	<b>2</b>	
	1. Совершенствование техники подач накатом, ударов накатом с подрезанного мяча 2. Развитие координации движений	<b>2</b>	
	1. Совершенствование техники подачи: нижней, с вращением; ударов по мячу 2. Развитие гибкости суставов ( кистевого, локтевого, плечевого, голеностопного)	<b>2</b>	
	1. Учебная игра в парах, с разбором ошибок, судейство 2. Разучивание комбинации	<b>2</b>	
	1. Контрольные нормативы по разделу настольный теннис	<b>2</b>	
<b>Практических занятий:</b>			<b>50 часов</b>
<b>Самостоятельная работа студентов</b>			<b>1 часов</b>
<b>Всего:</b>			<b>51 часов</b>

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины обеспечена наличием спортивного комплекса, спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование и спортивный инвентарь:

- рабочее место преподавателя
- раздевалки с душевыми для юношей и девушек
- баскетбольные щиты с кольцами
- мячи баскетбольные
- волейбольная сетка и стойки
- мячи волейбольные
- скакалки гимнастические
- ракетки для настольного тенниса
- мячи для настольного тенниса
- столы для настольного тенниса
- 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. Булькина, 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. 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. Саввина, Н. П. Особенности организации занятий физической культурой со студентами, имеющими нарушения в формировании веса : учебное пособие для СПО / Н. П. Саввина, А. В. Волокитин. — 2-е изд. — Липецк, Саратов : Липецкий государственный технический университет, Профобразование, 2022. — 76 с. — ISBN 978-5-00175-130-4, 978-5-4488-1520-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/121371.html>
6. Физическая культура и спорт в современных профессиях: учебное пособие / А. Э. Буров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Небрятенко. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 261 с. — ISBN 978-5-4487-0807-7. — Текст :

электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/116615.html>

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

### Интернет ресурсы:

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

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

Общее количество аудиторных часов – **126 часа**

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

Тема занятия	Часы	Форма проведения
Общая физическая подготовка: совершенствование специальных бегуна на короткие дистанции. Закрепление, упражнений	2	Демонстрация комплекса упражнений; оценивание.
Спортивные игры (волейбол): Учебная игра по заданию.	2	Работа в малых группах; судейство игры.
Спортивные игры (баскетбол): Штрафные броски по кольцу	2	Работа в малых группах

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Код компетенции	Умения и знания	Основные показатели оценки результата	Методы оценки
<b>умения:</b>			
<b>ОК 8</b>	<b>У 1</b> Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество <b>У 2</b> Использовать физкультурно-оздоровительную	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

	деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей		
<b>ОК 8</b>	<b>У 1</b> Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность	Судейство по избранному виду спорта, экспертное наблюдение	Тест по судейству спортивных игр, жестикуляции судей
<b>знания:</b>			
<b>ОК 8</b>	<b>З 1</b> О роли и значении физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека <b>З 2</b> 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
<b>ОК 8</b>	<b>З 1</b> Правил соревнований спортивных игр, олимпийских видов спорта	Применение правил во время игры, игровых упражнений	Практическое судейство соревнований в группе с использованием жестов судей, ведение счета, протокола игр

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