

Рабочая программа

Дисциплина Физическая культура
Базовая подготовка

Иркутск 2024г

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| <u>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</u> | 4 |
| <u>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</u> | 5 |
| <u>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</u> | 17 |
| <u>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</u> | 20 |

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 40.02.04 Юриспруденция базовой подготовки.

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 **126 часов**, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **118 часов**; самостоятельной работы обучающегося **8 часов**.

1.5 Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины (Заочное обучение):

максимальной учебной нагрузки обучающегося **126 часов**, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **4 часа**; самостоятельной работы обучающегося **122 часа**.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|---|---------------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 126 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 118 |
| в том числе: | |
| практические занятия | 118 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 8 |
| в том числе: | |
| внеаудиторная самостоятельная работа | 130 |
| <i>Промежуточная аттестация в форме</i> | <i>зачета 1-4 семестр</i> |

1 курс

| Вид учебной работы | Объем часов |
|---|---------------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 72 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 68 |
| в том числе: | |
| практические занятия | 68 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 4 |
| в том числе: | |
| внеаудиторная самостоятельная работа | 4 |
| <i>Промежуточная аттестация в форме</i> | <i>зачета 1-2 семестр</i> |

2 курс

| Вид учебной работы | Объем часов |
|---|---------------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 54 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 50 |
| в том числе: | |
| практические занятия | 50 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 4 |
| в том числе: | |
| внеаудиторная самостоятельная работа | 4 |
| <i>Промежуточная аттестация в форме</i> | <i>зачета 3-4 семестр</i> |

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

| Вид учебной работы | Объем часов |
|---|---------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 126 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 4 |
| в том числе: | |
| лекционное занятие | 4 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 122 |
| в том числе: | |
| домашняя контрольная работа | |
| внеаудиторная самостоятельная работа | 122 |
| <i>Промежуточная аттестация в форме</i> | <i>зачета</i> |

2.3. 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 общей физической подготовки 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»; с места. | 12 | ОК 8 |
| Тема 1 Общая физическая подготовка | 1. Специальные упражнения бегуна на короткие дистанции. 2. Воспитание скоростно-силовых качеств. | 2 | |
| | 1. Техника бега на средние дистанции. 2. Техника высокого, низкого старта, финиширования. Техника бега на 100 м. | 2 | |
| | 1. Техник выполнения прыжка в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». 2. Воспитание силовых способностей с использованием тренажеров | 2 | |
| | 1. Техника выполнения сгибания и разгибания рук из и.п. упор лёжа 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 | |
| Самостоятельная работа студентов | 1. Подготовка и защита реферата по технике эстафетного бега 2. Составление комплекса упражнений для развития быстроты | 2 | |
| Раздел 2 Спортивные игры | | | |
| Тема 2.1 Волейбол | Содержание учебного материала: | 20 | |

| | | | |
|---|---|-----------|-------------|
| | 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. | | ОК 8 |
| | 1. Техника перемещений, техника приема мяча снизу 2. Воспитание координации движений. | 2 | |
| | 1. Техника перемещений и техника подачи мяча сверху 2. Развитие специальных физических качеств | 2 | |
| | 1. Техника подачи мяча различными способами 2. Развитие специальных физических качеств | 2 | |
| | 1. Техника 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 нападающего удара 2. Воспитание скоростно-силовых способностей | 2 | |
| | 1. Техника блокирования нападающего удара. 2. Воспитание прыгучести | 2 | |
| | 1. Учебная игра по заданию, судейство игры 2. Разбор ошибок | 2 | |
| | 1. Контрольные нормативы по разделу волейбол | 2 | |
| Самостоятельная работа студентов | 1. Подготовка доклада на тему: «История развития волейбола в Иркутске и Иркутской области» 2. Профилактика травматизма при занятиях волейболом | 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 | 20 | |

| | | | |
|---|--|-----------|-------------|
| | нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра в стритбол. Игра по правилам. Практическое судейство игры в баскетбол, стритбол. | | ОК 8 |
| Тема 2.2 Баскетбол | 1. Техника передвижения, бег, прыжки, остановки, повороты 2. Воспитание скоростно-силовых качеств | 2 | |
| | 1. Техника перемещения и ведения мяча 2. Воспитание координации движений | 2 | |
| | 1. Техника обманных движений-финтов, перемещениям 2. Воспитание скоростно-силовых качеств | 2 | |
| | 1. Техника штрафного броска 2. Воспитание быстроты | 2 | |
| | 1. Техники средних бросков по кольцу 2. Воспитание координации движений | 2 | |
| | 1. Правила игры в стритбол 2. Воспитание быстроты и скоростных способностей | 2 | |
| | 1. Тактические 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. Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Поддачи. 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. | 10 | ОК 8 |
| Тема 3 Настольный теннис | 1. Хват ракетки: жесткий хват, мягкий хват, хват «пером» 2. Развитие координации движения | 2 | |
| | 1. Стойки, перемещениям игрока во время игры и подачи | 2 | |

| | | | |
|---|--|----------|-----------------|
| | 2. Воспитание быстроты | | |
| | 1. Техника подачи верхней, боковой 2. Развитие координации движений | 2 | |
| | 1. Техника ударов накатом, тактические приемы 2. Воспитание скоростных способностей и точности движений | 2 | |
| | 1. Контрольные нормативы по разделу настольный теннис | 2 | |
| Раздел 4 | Содержание учебного материала. Упражнения на тренажёрах для развития основных мышечных групп. Упражнения со свободными весами: гантели, гири, штанга. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Контрольные нормативы. | 6 | ОК 8 |
| Тема 4 Атлетическая гимнастика | 1. Работа на снарядах. | 2 | |
| | 2. Тренировка мышц верхней части предплечья, брюшного пресса. | | |
| | 1. Комплекс упражнений с гантелями, с использованием собственного веса. | 2 | |
| | 2. Тренировка мышц верхней части предплечья, брюшного пресса | | |
| | 1. Техника выполнения упражнений. 2. Контрольные нормативы. | 2 | |
| Итого: | | | 72 часа |
| Самостоятельная работа студентов | | | 4 часа |
| Всего: | | | 76 часов |

2.4. 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 |
|---|---|-------------|------------------|
| III семестр | | | |
| Раздел 1 | Содержание учебного материала. Техника безопасности на занятиях общей физической подготовки 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»; с места. | 12 | ОК 8 |
| Тема 1 Общая физическая подготовка | 1. Специальные упражнения бегуна на короткие дистанции. 2. Воспитание скоростно-силовых качеств. | 2 | |
| | 1. Техника бега на средние дистанции. 2. Техника высокого, низкого старта, финиширования. Техника бега на 100 м. | 2 | |
| | 1. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». 2. Воспитание силовых способностей с использованием тренажеров | 2 | |
| | 1. Совершенствование специальных упражнений бегуна, кроссовый бег: юноши 3000 м, девушки – 2000м 2. Воспитание выносливости | 2 | |
| | 1. Контрольные нормативы ОФП | 2 | |
| | 1. Контрольные нормативы ОФП | 2 | |
| Самостоятельная работа студентов | 1. Правила соревнований в беге на короткие дистанции 2. Правила соревнований в беге на средние дистанции | 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. | 14 | ОК 8 |
| | 1. Обучение технике игры в защите 2. Воспитание быстроты | 2 | |

| | | | |
|---|---|----|-------------|
| | 1.Закрепление техники приема подачи снизу, сверху. 2.Развитие координационных способностей (ловкости). | 2 | |
| | 1.Обучение технике игры в нападении 2.Развитие координационных способностей | 2 | |
| | 1.Обучение технике нападающего удара 2.Воспитание скоростно-силовых способностей | 2 | |
| | 1.Совершенствование техники блокирования 2.Воспитание прыгучести | 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 | 2 | |
| 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. | 12 | ОК 8 |
| | 1.Совершенствование техники ведения мяча 2.Воспитание координации движений | 2 | |
| | 1.Совершенствование техники обманных движений-финтов 2.Воспитание скоростно-силовых качеств | 2 | |
| | 1.Совершенствование техники штрафного и трех очкового бросков 2.Воспитание ловкости и точности движений | 2 | |
| | 1.Игра в стритбол (с разбором ошибок), судейство 2.Воспитание скоростно - силовых способностей | 2 | |
| | 1.Совершенствование тактических действий в защите 2.Воспитание гибкости | 2 | |
| | 1.Контрольные нормативы по разделу баскетбол | 2 | |

| | | | |
|---|--|----------|-----------------|
| Раздел 3 | 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. | 6 | ОК 8 |
| | 1. Совершенствование техники подачи: нижней, с вращением; ударов по мячу 2. Развитие гибкости суставов (кистевого, локтевого, плечевого, голеностопного) | 2 | |
| | 1. Учебная игра в парах, с разбором ошибок, судейство 2. Разучивание комбинации | 2 | |
| | 1. Контрольные нормативы по разделу настольный теннис | 2 | |
| Раздел 4 | Содержание учебного материала. Упражнения на тренажёрах для развития основных мышечных групп. Упражнения со свободными весами: гантели, гири, штанга. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Контрольные нормативы. | 6 | |
| Тема 4 Атлетическая гимнастика | 1. Комплекс упражнений с гантелями, с использованием собственного веса. 2. Тренировка мышц верхней части предплечья, брюшного пресса | 2 | |
| | 1. Техника выполнения упражнений. 2. Контрольные нормативы. | 2 | |
| | 1. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций 2. Контрольные нормативы. | 2 | |
| Итого: | | | 50 часов |
| Самостоятельная работа студентов | | | 4 часа |
| Всего: | | | 54 часа |

2.5. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура (заочное обучение)

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, теоретические занятия, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Коды компетенций |
|--|---|-------------|------------------|
| Общие основы теории физической культуры и спорта | Содержание учебного материала: Лекция 1 семестр: «Социально-биологические основы физической культуры»; Лекция 2 семестр: «Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки». | 4 | ОК 8 |
| Раздел 1. | | 10 | |
| Тема 1.1 Легкая атлетика Самостоятельная работа студентов | <ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепление специальных упражнений бегуна на короткие дистанции. 2. Воспитание скоростно-силовых качеств. 3. Закрепление и совершенствование техники передачи эстафетной палочки. 4. Воспитание быстроты. 5. Повторение и закрепление техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». 6. Воспитание силовых способностей с использованием тренажеров. 7. Повторение и совершенствование техники метания малого мяча. 8. Воспитание ловкости и координационных способностей. 9. Совершенствование специальных упражнений бегуна на короткие дистанции. 10. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. 11. Совершенствование техники метания мяча. 12. Воспитание ловкости. 13. Правила соревнований в беге на короткие дистанции. 14. Правила соревнований в беге на средние дистанции. 15. Правила соревнований в прыжках в длину. 16. Составление комплекса л\ атлетических упражнений для разминки в беге на длинные дистанции. 17. Составление комплекса упражнений для развития ловкости с мячами. 18. История развития летних Олимпийских игр. 19. Олимпийские чемпионы летних ОИ (по выбору). 20. Подвижные игры для развития физических способностей (по выбору). | | |
| Раздел 2. | | 100 | ОК 8 |
| Спортивные игры 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. | 50 | |
| Тема 2.1 Волейбол | <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники перемещений, повторение техники приема мяча снизу 2. Воспитание координации движений. | | |

| | | | |
|---|---|------------------|--|
| <p>Самостоятельная работа студентов</p> | <ol style="list-style-type: none"> 3. Совершенствование техники перемещений и повторение техники подачи мяча сверху. 4. Развитие специальных физических качеств. 5. Закрепление техники подачи мяча различными способами. 6. Развитие специальных физических качеств. 7. Закрепление техники приема подачи снизу, сверху. 8. Развитие координационных способностей (ловкости). 9. Техника игры в защите. 10. Техника игры в нападении. 11. Развитие координационных способностей. 12. Развитие специальных физических качеств. 13. История развития волейбола. 14. Профилактика травматизма при занятиях волейболом. 15. Развитие физических качеств необходимых волейболисту. 16. Судейство в волейболе. 17. Правила соревнований по волейболу. 18. Способы проведения соревнований по спортивным играм. 19. Терминология в волейболе. Жесты судей. 20. Совершенствование передач и подач мяча. 21. Совершенствование техники блокирования. 22. История развития волейбола в России. | | |
| <p>Спортивные игры Баскетбол</p> | <p>Содержание учебного материала: Исходное положение (стойки), перемещения, передачи в парах. 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.</p> | <p>50</p> | |
| <p>Тема 2.2 Баскетбол Самостоятельная работа студентов</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники перемещения и ведения мяча. 2. Воспитание координации движений. 3. Техника обманных движений-финтов, перемещений. 4. Воспитание скоростно-силовых качеств. 5. Закрепление техники штрафного броска. 6. Воспитание быстроты. 7. Правила игры в стритбол. 8. Воспитание быстроты и скорости. | | |

| | | | |
|---------------------------------------|--|----------|--------------------|
| | <ul style="list-style-type: none"> 9. Тактические действия в защите. 10. Воспитание гибкости. 11. Совершенствование техники перемещения и владения мячом. 12. Воспитание координации движений. 13. Совершенствование техники штрафного броска. 14. Воспитание быстроты. 15. Совершенствование техники средних бросков по кольцу. 16. Воспитание координации движений. 17. История развития баскетбола. 18. Профилактика травматизма при занятиях баскетболом. 19. Жесты судей в баскетболе. 20. Правила соревнований. 21. Судейство в баскетболе. 22. Судейство в стритболе. 23. Подвижные игры с элементами баскетбола. 24. Терминология в баскетболе. 25. Штрафные броски. 26. Известные баскетболисты (по выбору) | | |
| Раздел 3. | <p>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. Поддача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). 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. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача. При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.</p> | 8 | ОК 2,3,6,10 |
| Тема 3.1 Настольный теннис | <ul style="list-style-type: none"> 1. Этапы развития настольного тенниса. 2. Основные правила игры в настольный теннис. 3. Инвентарь и экипировка игрока для игры в настольный теннис 4. Взаимосвязь техники игры и инвентаря в настольном теннисе. | | |

| | | | |
|---|--|------------------|-------------|
| Самостоятельная работа студентов | <ol style="list-style-type: none"> 5. Подготовительные упражнения для обучения техники владения мячом и ракеткой. 6. Упражнения для совершенствования техники перемещения теннисиста. 7. Наиболее эффективные способы перемещения в парной игре. 8. Профилактика травматизма во время занятий настольным теннисом. 9. Выдающиеся отечественные игроки в настольный теннис. 10. Выдающиеся зарубежные игроки в настольный теннис. 11. Настольный теннис на Олимпийских играх. 12. Современное состояние и тенденции развития настольного тенниса в России. 13. Развитие настольного тенниса в г. Иркутск и Иркутской области. 14. Упражнения для развития точности движений необходимых игроку в настольный теннис. 15. Упражнения для развития координационных способностей необходимых игроку в настольный теннис. | | |
| Раздел 4. | <p>Содержание учебного материала: Составление и проведения специального комплекса ППФП для своей специальности. Составление и проведение комплекса упражнений для развития специальной выносливости, гибкости, силы, координации. Комплексы упражнений для развития и сохранения общего тонуса мышц, укрепления осанки.</p> | 4 | ОК 8 |
| Тема 4.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка Самостоятельная работа студентов | <ol style="list-style-type: none"> 1. Методика составления комплекса ППФП. 2. Развитие мышц брюшного пресса, спины. 3. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 4. Подвижные игры. 5. Влияние гимнастических упражнений на телосложение. 6. Упражнения на развитие гибкости. 7. Методика составления комплексов утренней гимнастики. 8. Самоконтроль при самостоятельных занятиях физкультурой. | | |
| Самостоятельная работа студентов | | 122 часа | |
| Лекционные занятия | | 4 часа | |
| Всего | | 126 часов | |

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, 2019. — 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 ОББС: 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 – **118 часов**

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

| Тема занятия | Часы | Форма проведения |
|--|------|--|
| Общая физическая подготовка: закрепление, совершенствование специальных упражнений бегуна на короткие дистанции. | 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.