

## **Рабочая программа**

Дисциплина Физическая культура

Базовая подготовка

Иркутск  
2024

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>3</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>3</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>15</b>
<b>4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>19</b>

# 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 46.02.16 Туризм и гостеприимство.

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**:

- 1- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- 2- основы здорового образа жизни.

Изучение дисциплины способствует освоению **общих компетенций**:

ОК8 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: самостоятельной работы обучающегося **122** часа, лекции 4 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

<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>118</b>
в том числе:	
практические занятия	118
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>8</b>
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа	8
<i>Промежуточная аттестация в форме</i>	<i>зачета</i>
	<b>3-6</b>

**2 курс**

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

**3 курс**

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

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>126</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	
в том числе:	
лекционное занятие	4
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>122</b>
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 2 курс (3-4 семестр)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, теоретические занятия, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций
<b>III семестр</b>			
		<b>32</b>	
<b>Раздел 1</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 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.	<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. Техник выполнения прыжка в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». 2. Воспитание силовых способностей с использованием тренажеров	<b>2</b>	
	1. Техника выполнения сгибания и разгибания рук из и.п. упор лёжа 2. Воспитание скоростных способностей	<b>2</b>	
	1. Техника выполнения сгибания и разгибания туловища из и.п. лёжа на спине 2. Воспитание ловкости и координационных способностей	<b>2</b>	
	1. 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>2</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>22</b>	<b>ОК 8</b>
	1. Техника перемещений, техника приема мяча снизу 2. Воспитание координации движений.	<b>4</b>	
	1. Техника приема подачи снизу, сверху. 2. Развитие координационных способностей (ловкости).	<b>4</b>	
	1. Техника игры в нападении. 2. Развитие координационных способностей.	<b>4</b>	
	1. Техника нападающего удара 2. Воспитание скоростно-силовых способностей	<b>4</b>	
	1. Учебная игра по заданию, судейство игры 2. Разбор ошибок	<b>4</b>	
	1. Контрольные нормативы по разделу волейбол	<b>2</b>	
<b>Самостоятельная работа студентов</b>	1. Профилактика травматизма при занятиях волейболом 2. Развитие физических качеств необходимых волейболисту (составление комплексов упражнений, показ и объяснение воздействия упражнений на мышечные группы) 3. Жесты судей в волейболе 4. Правила соревнований	<b>4</b>	
<b>IV семестр</b>			
<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 нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра в стритбол. Игра по правилам. Практическое судейство игры в баскетбол, стритбол.	<b>18</b>	<b>ОК 8</b>
	<b>Тема 2.2 Баскетбол</b>	1. Техника передвижения, бег, прыжки, остановки, повороты 2. Воспитание скоростно-силовых качеств	
	1. Техника перемещения и ведения мяча 2. Воспитание координации движений	<b>2</b>	

	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. 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	
	1. Контрольные нормативы по разделу баскетбол	2	
<b>Раздел 3</b>	<b>Содержание учебного материала.</b> 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.	12	<b>ОК 8</b>
<b>Тема 3 Настольный теннис</b>	1. Хват ракетки: жесткий хват, мягкий хват, хват «пером» 2. Развитие координации движения	2	
	1. Стойки, перемещениям игрока во время игры и подачи 2. Воспитание быстроты	2	
	1. Техника подачи верхней, боковой 2. Развитие координации движений	2	
	1. Техника ударов накатом, тактические приемы 2. Воспитание скоростных способностей и точности движений	4	
	1. Контрольные нормативы по разделу настольный теннис	2	
<b>Раздел 4</b>	<b>Содержание учебного материала.</b> 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	<b>ОК 8</b>

<b>Атлетическая гимнастика</b>	1.Комплекс упражнений с гантелями, с использованием собственного веса. 2. Тренировка мышц верхней части предплечья, брюшного пресса	<b>2</b>	
	1.Техника выполнения упражнений. 2.Контрольные нормативы.	<b>2</b>	
	1.Техника выполнения упражнений. 2.Контрольные нормативы.	<b>2</b>	
<b>Итого:</b>		<b>68 часов</b>	
<b>Самостоятельная работа студентов</b>		<b>4 часа</b>	
<b>Всего:</b>		<b>72 часа</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>V семестр</b>			
<b>Раздел 1</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Высокий и низкий старт, бег 100 м, э; 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	<b>8</b>	<b>ОК 8</b>
<b>Тема 1 Общая физическая подготовка</b>	1.Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». 2.Воспитание силовых способностей с использованием тренажеров	<b>2</b>	
	1.Техника выполнения сгибания и разгибания рук из и.п. упор лёжа 2.Воспитание скоростных способностей	<b>2</b>	
	1.Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» и с места 2.Воспитание быстроты	<b>2</b>	
	1.Контрольные нормативы 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>20</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. 2.Развитие координационных способностей (ловкости).	<b>2</b>	
	1.Обучение технике игры в защите 2.Воспитание быстроты	<b>2</b>	

	1.Обучение технике игры в нападении 2.Развитие координационных способностей	2	
	1.Обучение технике 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	
<b>Самостоятельная работа студентов</b>	1.Способы проведения соревнований по спортивным играм 2.Терминология в волейболе. Жесты судей 3.Совершенствование техники передач и подач мяча 4.Совершенствование техники блокирования	4	
<b>VI семестр</b>			
<b>Тема 2.2 Баскетбол</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.	8	<b>ОК 8</b>
	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.Контрольные нормативы по разделу баскетбол	2	
<b>Тема 2. 3. Настольный теннис</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, крученая «свеча» в броске. Тактика одиночных игр. Игра в защите. Основные тактические комбинации. Практическое судейство игры в настольный теннис.	10	<b>ОК 8</b>
	1.Совершенствование техники подачи: нижней, с вращением; ударов по мячу 2. Развитие гибкости суставов ( кистевого, локтевого, плечевого, голеностопного)	2	
	Совершенствование техники подачи: нижней, с вращением; ударов по мячу	2	

	2. Развитие гибкости суставов ( кистевого, локтевого, плечевого, голеностопного)		
	1. Учебная игра в парах, с разбором ошибок, судейство 2. Разучивание комбинации	2	
	Учебная игра в парах, с разбором ошибок, судейство 2. Разучивание комбинации	2	
	1. Контрольные нормативы по разделу настольный теннис	2	
<b>Раздел 3</b>	<b>Содержание учебного материала.</b> Упражнения на тренажёрах для развития основных мышечных групп. Упражнения со свободными весами: гантели, гири, штанга. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Контрольные нормативы.	4	<b>ОК 8</b>
<b>Тема 1</b> <b>Атлетическая гимнастика</b>	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	
<b>Итого:</b>			<b>50 часов</b>
<b>Самостоятельная работа студентов</b>			<b>4 часа</b>
<b>Всего:</b>			<b>58 часов</b>

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, теоретические занятия, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций
<b>Общие основы теории физической культуры и спорта</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Лекция: «Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки». «Терминология в волейболе. Жесты судей»	4	<b>ОК 08</b>
<b>Раздел 1.</b>		6	
<b>Тема 1.1</b> <b>Легкая атлетика</b>	1. Закрепление специальных упражнений бегуна на короткие дистанции. 2. Воспитание скоростно-силовых качеств.		

<b>Самостоятельная работа студентов</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Закрепление и совершенствование техники передачи эстафетной палочки.</li> <li>4. Воспитание быстроты.</li> <li>5. Повторение и закрепление техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».</li> <li>6. Воспитание силовых способностей с использованием тренажеров.</li> <li>7. Повторение и совершенствование техники метания малого мяча.</li> <li>8. Воспитание ловкости и координационных способностей.</li> </ol>		
<b>Раздел 2.</b>			<b>ОК 08</b>
<b>Спортивные игры Волейбол</b>	<p><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.</p>	<b>40</b>	
<b>Тема 2.1 Волейбол Самостоятельная работа студентов</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники перемещений, повторение техники приема мяча снизу</li> <li>2. Воспитание координации движений.</li> <li>3. Совершенствование техники перемещений и повторение техники подачи мяча сверху.</li> <li>4. Развитие специальных физических качеств.</li> <li>5. Закрепление техники подачи мяча различными способами.</li> <li>6. Развитие специальных физических качеств.</li> <li>7. Закрепление техники приема подачи снизу, сверху.</li> <li>8. Развитие координационных способностей (ловкости).</li> <li>9. Техника игры в защите.</li> <li>10. Техника игры в нападении.</li> <li>11. Развитие координационных способностей.</li> <li>12. Развитие специальных физических качеств.</li> <li>13. История развития волейбола.</li> <li>14. Профилактика травматизма при занятиях волейболом.</li> <li>15. Развитие физических качеств необходимых волейболисту.</li> <li>16. Судейство в волейболе.</li> <li>17. Правила соревнований по волейболу.</li> <li>18. Способы проведения соревнований по спортивным играм.</li> <li>19. Терминология в волейболе. Жесты судей.</li> <li>20. Совершенствование передач и подач мяча.</li> <li>21. Совершенствование техники блокирования.</li> <li>22. История развития волейбола в России.</li> </ol>		
<b>Спортивные игры Баскетбол</b>	<p><b>Содержание учебного материала:</b> 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,</p>	<b>40</b>	

	тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра в стритбол. Игра по правилам.		
<b>Тема 2.2 Баскетбол Самостоятельная работа студентов</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники перемещения и ведения мяча.</li> <li>2. Воспитание координации движений.</li> <li>3. Техника обманных движений-финтов, перемещений.</li> <li>4. Воспитание скоростно-силовых качеств.</li> <li>5. Закрепление техники штрафного броска.</li> <li>6. Воспитание быстроты.</li> <li>7. Правила игры в стритбол.</li> <li>8. Воспитание быстроты и скорости.</li> <li>9. Тактические действия в защите.</li> <li>10. Воспитание гибкости.</li> <li>11. Совершенствование техники перемещения и владения мячом.</li> <li>12. Воспитание координации движений.</li> <li>13. Совершенствование техники штрафного броска.</li> <li>14. Воспитание быстроты.</li> <li>15. Совершенствование техники средних бросков по кольцу.</li> <li>16. Воспитание координации движений.</li> <li>17. История развития баскетбола.</li> <li>18. Профилактика травматизма при занятиях баскетболом.</li> <li>19. Жесты судей в баскетболе.</li> <li>20. Правила соревнований.</li> <li>21. Судейство в баскетболе.</li> <li>22. Судейство в стритболе.</li> <li>23. Подвижные игры с элементами баскетбола.</li> <li>24. Терминология в баскетболе.</li> <li>25. Штрафные броски.</li> <li>26. Известные баскетболисты (по выбору)</li> </ol>		
<b>Раздел 3.</b>	<p><b>Содержание учебного материала:</b>  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 подрезкой, 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</p>	<b>20</b>	<b>ОК 08</b>

	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.		
<b>Тема 3.1 Настольный теннис Самостоятельная работа студентов</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Этапы развития настольного тенниса.</li> <li>2. Основные правила игры в настольный теннис.</li> <li>3. Инвентарь и экипировка игрока для игры в настольный теннис</li> <li>4. Взаимосвязь техники игры и инвентаря в настольном теннисе.</li> <li>5. Подготовительные упражнения для обучения техники владения мячом и ракеткой.</li> <li>6. Упражнения для совершенствования техники перемещения теннисиста.</li> <li>7. Наиболее эффективные способы перемещения в парной игре.</li> <li>8. Профилактика травматизма во время занятий настольным теннисом.</li> <li>9. Выдающиеся отечественные игроки в настольный теннис.</li> <li>10. Выдающиеся зарубежные игроки в настольный теннис.</li> <li>11. Настольный теннис на Олимпийских играх.</li> <li>12. Современное состояние и тенденции развития настольного тенниса в России.</li> <li>13. Развитие настольного тенниса в г. Иркутск и Иркутской области.</li> <li>14. Упражнения для развития точности движений необходимых игроку в настольный теннис.</li> <li>15. Упражнения для развития координационных способностей необходимых игроку в настольный теннис.</li> </ol>		
<b>Раздел 4.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 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.	<b>12</b>	<b>ОК 08</b>
<b>Тема 4.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка Самостоятельная работа студентов</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Методика составления комплекса ППФП.</li> <li>2. Развитие мышц брюшного пресса, спины.</li> <li>3. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.</li> <li>4. Подвижные игры.</li> <li>5. Влияние гимнастических упражнений на телосложение.</li> <li>6. Упражнения на развитие гибкости.</li> <li>7. Методика составления комплексов утренней гимнастики.</li> <li>8. Самоконтроль при самостоятельных занятиях физкультурой.</li> </ol>		
<b>Самостоятельная работа студентов</b>			<b>122</b>
<b>Лекционные занятия</b>			<b>4</b>
<b>Всего</b>			<b>126</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. Булыкина, П. В. Пустошило. — Москва : Издательство «Спорт», 2019. — 192 с. — ISBN 978-5-9500184-1-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/88477.html>
3. Гусева, М. А. Физическая культура. Волейбол: учебное пособие / М. А. Гусева, К. А. Герасимов, В. М. Климов. — Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2019. — 80 с. — ISBN 978-5-7782-3932-6. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/98756.html>
4. Золотавина, И. В. Техника и тактика игры в баскетбол. Основы обучения и совершенствования: учебно-методическое пособие / И. В. Золотавина. — Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 152 с. — ISBN 978-5-4486-0131-6. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/70784.html>
5. Кузин, О. П. Азбука основ настольного тенниса. Знание. Умение. Совершенство : учебно-практическое пособие / О. П. Кузин. — Нижневартовск : Нижневартовский государственный университет, 2019. — 235 с. — ISBN 978-5-00047-535-5. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/92790.html>
6. Лопатин Н. А. Физическая культура и спорт: учебно-методическое пособие для обучающихся по укрупненным группам направлений: 43.00.00 «Сервис и туризм», / Н. А. Лопатин, А. И. Шульгин. — Кемерово: Кемеровский государственный институт культуры, 2019. — 99 с. // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: — URL: <https://www.iprbookshop.ru/95578.html>.
7. Пащенко, А. Ю. Методические основы обучения техническим приемам в волейболе: учебно-методическое пособие / А. Ю. Пащенко, О. С. Красникова. — Нижневартовск: Нижневартовский государственный университет, 2021. — 85 с. — ISBN 978-5-00047-610-9. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/118984.html>
8. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. — Москва: Издательство «Спорт», 2022. — 656 с. — ISBN 978-5-907225-93-0. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/119191.html>
9. Скороходова, Н. Н. Подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения с элементами игры в волейбол: учебно-методическое пособие / Н. Н.



- Скороходова, Т. Я. Магун. — 2-е изд. — Липецк : Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семёнова-Тян-Шанского, 2018. — 50 с. — ISBN 978-5-88526-977-3. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/101013.html>
10. Современный подход к тренировке защитных действий в баскетболе: учебно-методическое пособие / А. И. Кардашевский, Е. Г. Кожевникова, А. А. Гордеев [и др.]. — Самара: Самарский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2019. — 73 с. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/111420.html> \
11. Фетисова, С. Л. Волейбол: учебное пособие / С. Л. Фетисова, А. М. Фокин, Ю. Я. Лобанов. — Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2018. — 96 с. — ISBN 978-5-8064-2572-1. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/98592>

#### **Дополнительная литература:**

1. Буров, А. Э. Диагностика и оценка профессионально важных качеств в практике профессионально-прикладной физической культуры: практикум / А. Э. Буров, О. А. Ерохина. — Саратов: Вузовское образование, 2022. — 160 с. — ISBN 978-5-4487-0816-9. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/116614.html>
2. Ерёмина, Л. В. Спортивные игры в вузе. Волейбол : учебно-методическое пособие / Л. В. Ерёмина. — Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2018. — 88 с. — ISBN 978-5-94839-660-6. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/87205>
3. Казанцева Н.В., Казанцев В.С., Глазова Е.В. Лечебная физическая культура: учебное пособие – Иркутск: Изд-во ИЮИ (ф) УП РФ, 2018. – 110с.
4. Павлютина, Л. Ю. Стретчинг на занятиях по физической культуре для студентов вуза: учебное пособие / Л. Ю. Павлютина, Н. Н. Ляликова, О. В. Мараховская. — Омск: Омский государственный технический университет, 2017. — 128 с. — ISBN 978-5-8149-2527-5. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/78475.html>
5. Саввина, Н. П. Особенности организации занятий физической культурой со студентами, имеющими нарушения в формировании веса

- : учебное пособие для СПО / Н. П. Саввина, А. В. Волокитин. — 2-е изд. — Липецк, Саратов : Липецкий государственный технический университет, Профобразование, 2022. — 76 с. — ISBN 978-5-00175-130-4, 978-5-4488-1520-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/121371.html>
6. Физическая культура и спорт в современных профессиях: учебное пособие / А. Э. Буров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Небрятенко. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 261 с. — ISBN 978-5-4487-0807-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/116615.html>
7. Якимов К.В., Изотова И.И., Чмаркова Е.Г., Черкашина Е.В., Малёванный А.А., Глазова Е.В., Кишинская Т.А. Методика обучения техническим приемам в футболе: учеб. пособие – Иркутск: Изд. дом БГУ, 2021. - 107с.

#### Интернет ресурсы:

1. <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: комплекс упражнений для развития физического качества быстроты и силы.	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

№	Содержание	Основные показатели оценки результата	Методы оценки
<b>Умения:</b>			
<b>У 1</b>	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	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
<b>У 2</b>	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Освоение основных физических упражнений, игровых элементов, развитие личностно-коммуникативных качеств, волевых качеств, согласованность групповых взаимодействий	Выполнение физических упражнений в группах, проведение фрагмента занятия, разминки
<b>Знания:</b>			
<b>З 1</b>	О роли и значении физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека	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 и ведение дневника самоконтроля
<b>З 2</b>	Основы здорового образа жизни	Создание комплексов упражнений «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда, индивидуальной программы для занятий	Составление и демонстрация комплексов упражнений

		физическими упражнениями на отдыхе	
<b>ОК 4</b>	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.	Освоение основных игровых элементов, развитие личностно-коммуникативных качеств, волевых качеств, согласованность групповых взаимодействий	Выполнение физических упражнений в группах, проведение фрагмента занятия
<b>ОК 8</b>	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Самостоятельно составить комплексы утренней гимнастики, производственной гимнастики	Выполнение индивидуально подобранных композиций из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, темпом, пространственной точностью

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