

**ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ АВТОНОМНАЯ
НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ ЭКОНОМИКИ И ПРАВА»
(ПО АНО ПКЭИП)**



УТВЕРЖДАЮ
Директор ПО АНО «ПКЭИП»
Л.Д. Джавадова
«28» июня 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУП.12 Физическая культура

По специальности:

43.02.16 Туризм и гостеприимство

Квалификация:

Специалист по туризму

Форма обучения – заочная

Год набора - 2024

Дербент 2024

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федеральных государственных образовательных стандартов (далее – ФГОС) по специальностям среднего профессионального образования (далее - СПО): **43.02.16 Туризм и гостеприимство.**

Организация-разработчик: Профессиональная образовательная автономная некоммерческая организация «Педагогический колледж экономики и права» (ПО АНО ПКЭИП).

Разработчик:

Преподаватель ПЦК
(занимаемая должность)

Г.Ю. Казимов
(степ., инициалы, фамилия)

Одобрено на заседании ПЦК

Психолого-педагогических и гуманитарных дисциплин

« 28 » 06 2024г., протокол № 06

Председатель ПЦК

С.Э. Расулова
(степ., инициалы, фамилия)

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|-------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 8 |
| 3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 16 |
| 4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 18 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

1.1. Область применения рабочей программы

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью образовательной программы по специальности: 43.02.16 Туризм и гостеприимство, входящей в состав укрупненной группы специальностей: **43.00.00 Сервис и туризм.**

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью общеобразовательной подготовки студентов в учреждениях СПО.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: Дисциплина **ОУП.12 Физическая культура** относится к обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» в соответствии с ФГОС СОО и входит в цикл общеобразовательной подготовки. В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ППССЗ СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ППССЗ СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ). «Физическая культура» входит в состав обязательных учебных предметов, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования или специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Содержание программы дисциплины направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

– Знать:

- современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- технические приёмы и двигательные действия базовых видов спорта

– **Уметь:**

- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- использовать физические упражнения разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- активно применять технические приёмы и двигательные действия базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности.

Освоение содержания общеобразовательной дисциплины обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

| № п/п | Результаты | Содержание |
|----------|------------|------------|
|----------|------------|------------|

| | |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | <p>Личностные</p> <p>готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;</p> <p>формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;</p> <p>готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</p> <p>формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; готовность к служению Отечеству, его защите</p> |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| | | |
|---|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2 | Метапредметные | <p>способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</p> <p>готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</p> <p>готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников; формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</p> <p>умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;</p> |
| 3 | Предметные | <p>умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> |

1.4. Количество часов на освоение учебной дисциплины

| Виды учебной работы | Объем часов |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 78 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 8 |
| в том числе: | |
| - лекционные занятия | - |
| - практические занятия | 8 |
| Самостоятельная работа | 70 |
| Промежуточная аттестация в форме зачета в 1 семестре, дифференцированного зачета – во 2 семестре. | |

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Раздел, тема | Виды учебной работы, академических часов | | | | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------|-------|--------------------|---------------------|----------------------|
| | Всего | Самостоятельная работа | Всего | Лекционные занятия | Семинарские занятия | Лабораторные занятия |
| 1 семестр | 32 | 28 | 4 | - | 4 | - |
| Раздел 1. Социально-культурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы. | 4 | 2 | 2 | - | 2 | - |
| Тема 1.1. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности. | 2 | - | 2 | - | 2 | - |
| Тема 1.2. Основы здорового образа жизни. | 2 | 2 | - | - | - | - |
| Раздел 2. Легкая атлетика. | 14 | 14 | - | - | - | - |
| Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения. | 2 | 2 | - | - | - | - |
| Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега: старта, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок. | 2 | 2 | - | - | - | - |
| Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега: техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление. | 2 | 2 | - | - | - | - |
| Тема 2.4. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега: техника разбега, отталкивание, полет, приземление. | 2 | 2 | - | - | - | - |
| Тема 2.5. Совершенствование техники метания гранаты (д.- 500 гр., ю.-700 гр.): держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия. | 2 | 2 | - | - | - | - |
| Тема 2.6. Методика эффективных и экономичных способов владения жизненно-важными умениями | 2 | 2 | - | - | - | - |

| | | | | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------|----------|----------|----------|----------|
| и навыками (ходьба, бег, методы овладения умениями и навыками). | | | | | | |
| Тема 2.7. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для направленной коррекции (выносливость, защитные функции, общее и локальное утомление, сердечно-сосудистая система, дыхательная система, энергетические запасы организма, тесты). | 2 | 2 | - | - | - | - |
| Тема 2.8. Контрольные занятия. | 2 | 2 | - | - | - | - |
| Раздел 3. Баскетбол. | 14 | 12 | 2 | - | 2 | - |
| Тема 3.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. | 2 | 2 | - | - | - | - |
| Тема 3.2. Передачи мяча. | 2 | 2 | - | - | - | - |
| Тема 3.3. Ведение мяча. | 2 | 2 | - | - | - | - |
| Тема 3.4. Техника штрафных бросков. | 2 | 2 | - | - | - | - |
| Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении. | 1 | 1 | - | - | - | - |
| Тема 3.6. Основы методов судейства и тактики игры. | 1 | 1 | - | - | - | - |
| Тема 3.7. Методика индивидуального подхода к направленному развитию физических качеств. | 2 | 2 | - | - | - | - |
| Тема 3.8. Контрольные занятия. | 2 | - | 2 | - | 2 | - |
| Промежуточная аттестация | Зачет | | | | | |
| 2 семестр | 46 | 42 | 4 | - | 4 | - |
| Раздел 4. Гимнастика. | 28 | 26 | 2 | - | 2 | - |
| Тема 4.1. Строевые приемы. Фигурные передвижения. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания | 2 | - | 2 | - | 2 | - |
| Тема 4.2. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. | 4 | 4 | | - | | - |
| Тема 4.3. Составление комплекса ОРУ и проведение их студентами. | 2 | 2 | - | - | | - |
| Тема 4.4. Техника акробатических упражнений | 2 | 2 | - | - | | - |
| Тема 4.5. Самостоятельное составление и выполнение простейших комбинаций из изученных упражнений. | 4 | 4 | - | - | | - |
| Тема 4.6. Техника опорного прыжка. | 2 | 2 | - | - | | - |
| Тема 4.7. Упражнения на брусьях. | 2 | 2 | - | - | | - |
| Тема 4.8. Упражнения на бревне. | 2 | 2 | - | - | | - |
| Тема 4.9. Самостоятельное проведение подготовительной части урока с группой студентов. | 4 | 4 | - | - | | - |
| Тема 4.10. Контрольные занятия. | 4 | 4 | - | - | | - |
| Раздел 5. Волейбол. | 18 | 16 | 2 | - | 2 | - |
| Тема 5.1. Стойки игрока и перемещения. | 2 | 2 | - | - | - | - |
| Тема 5.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху | 2 | 2 | - | - | - | - |

| | | | | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-----------|----------|----------|----------|----------|
| двумя руками. | | | | | | |
| Тема 5.3. Нижняя прямая и боковая подача. | 2 | 2 | - | - | - | - |
| Тема 5.4. Верхняя прямая подача. | 2 | 2 | - | - | - | - |
| Тема 5.5. Тактика игры в защите и нападении. | 2 | 2 | - | - | - | - |
| Тема 5.6. Основы методики судейства по избранному виду спорта. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Практика судейства. | 2 | 2 | - | - | - | - |
| Тема 5.7. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью. | 4 | 4 | - | - | - | - |
| Тема 5.8. Контрольные занятия. | 2 | - | 2 | - | 2 | - |
| Промежуточная аттестация | Зачет с оценкой | | | | | |
| Всего | 78 | 70 | 8 | - | 8 | - |

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Уровень освоения |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 семестр | | 32 | |
| Раздел 1. Социально-культурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы. | | 4 | |
| Тема 1.1. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности. | <p>Практические занятия</p> <p>Основные понятия: физическая культура и спорт; физическое воспитание, самовоспитание и самообразование; ценности физической культуры, ценностное отношение и ориентация, физическое развитие, физическая и его организации.</p> <p>Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.</p> | 2 | 2 |
| Тема 1.2. Основы здорового образа жизни. | <p>Самостоятельная работа</p> <p>Основные понятия: основные понятия, относящиеся к спорту: физическая культура, физическая подготовка, физические способности, тренировка, тренировочная нагрузка, соревновательная деятельность, спорт, физическое совершенство.</p> | 2 | 3 |
| Раздел 2. Легкая атлетика. | | 14 | |
| Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения. | <p>Самостоятельная работа</p> <p>биомеханические основы техники бега; техника низкого старта; старты и стартовые ускорения; бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения.</p> <p>техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения.</p> <p>Утренняя гимнастика, оздоровительный бег.</p> | 2 | 3 |
| Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега: старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок. | <p>Самостоятельная работа</p> <p>техника бега на средние и длинные дистанции; старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работка рук, стопы), финишный бросок.</p> <p>длительный кросс до 15-18 минут.</p> | 2 | 3 |
| Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в высоту с | <p>Самостоятельная работа</p> <p>техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление.</p> | 2 | 3 |

| | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
| разбега: техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление. | специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты). | | |
| Тема 2.4. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега: техника разбега, отталкивание, полет, приземление. | Самостоятельная работа специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты). | 2 | 3 |
| Тема 2.5. Совершенствование техники метания гранаты (д.- 500 гр., ю.-700 гр.): держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия. | Самостоятельная работа упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног. | 2 | 3 |
| Тема 2.6. Методика эффективных и экономичных способов владения жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, бег, методы овладения умениями и навыками). | Самостоятельная работа Ходьба, бег, методы овладения умениями и навыками утренние прогулки, бег трусцой. | 2 | 3 |
| Тема 2.7. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для направленной коррекции (выносливость, защитные функции, общее и локальное утомление, сердечно-сосудистая система, дыхательная система, энергетические запасы организма, тесты). | Самостоятельная работа Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для направленной коррекции (выносливость, защитные функции, общее и локальное утомление, сердечно-сосудистая система, дыхательная система, энергетические запасы организма, тесты) | 2 | 3 |
| Тема 2.8. Контрольные занятия. | Самостоятельная работа выполнение контрольного норматива в беге на 100 м.; выполнение контрольного норматива в беге на 3000-2000 м; выполнение контрольного норматива в прыжках в высоту; выполнение контрольного норматива в прыжках в длину; Выполнение контрольного норматива в метании гранаты; | 2 | 3 |

| | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---|
| Раздел 3. Баскетбол. | | 14 | |
| Тема 3.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. | Самостоятельная работа перемещение в игровых действиях в баскетболе. | 2 | 3 |
| Тема 3.2. Передачи мяча. | Самостоятельная работа Передачи мяча в усложненных условиях. | 2 | 3 |
| Тема 3.3. Ведение мяча. | Самостоятельная работа Ведение мяча, работа с двумя мячами. | 2 | 3 |
| Тема 3.4. Техника штрафных бросков. | Самостоятельная работа Техника штрафных бросков. Броски на результат с линии штрафного броска, после ОФП | 2 | 3 |
| Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении. | Самостоятельная работа учебная игра (с заданиями). | 1 | 3 |
| Тема 3.6. Основы методов судейства и тактики игры. | Самостоятельная работа Основы методов судейства и тактики игры. Упражнения для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног. | 1 | 3 |
| Тема 3.7. Методика индивидуального подхода к направленному развитию физических качеств. | Самостоятельная работа Методика индивидуального подхода к направленному развитию физических качеств. | 2 | 3 |
| Тема 3.8. Контрольные занятия. | Практические занятия два шага бросок в кольцо; штрафной бросок; баскетбольная «Дорожка» (простейшие элементы баскетбола). | 2 | 2 |
| Промежуточная аттестация в форме зачета в 1 семестре | | | |
| 2 семестр | | 46 | |
| Раздел 4. Гимнастика. | | 28 | |
| Тема 4.1. Строевые приемы. Фигурные передвижения. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания | Практические занятия Строевые приемы. Фигурные передвижения. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания повороты на месте и в движении | 2 | 2 |
| Тема 4.2. Общеразвивающие упражнения с предметами и без | Самостоятельная работа Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. | 4 | 3 |

| | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---|
| предметов. | | | |
| Тема 4.3. Составление комплекса ОРУ и проведение их студентами. | Самостоятельная работа Составление комплекса ОРУ и проведение их студентами. Выполнение утренней гигиенической гимнастики. | 2 | 3 |
| Тема 4.4. Техника акробатических упражнений | Самостоятельная работа Техника акробатических упражнений перекаты вперед, назад, группировки. | 2 | 3 |
| Тема 4.5. Самостоятельное составление и выполнение простейших комбинаций из изученных упражнений. | Самостоятельная работа Самостоятельное составление и выполнение простейших комбинаций из изученных упражнений упражнения для мышц брюшного пресса, спины, шеи, рук, ног. | 4 | 3 |
| Тема 4.6. Техника опорного прыжка. | Самостоятельная работа Техника опорного прыжка | 2 | 3 |
| Тема 4.7. Упражнения на брусьях. | Самостоятельная работа упражнения для мышц плечевого пояса, брюшного пресса. | 2 | 3 |
| Тема 4.8. Упражнения на бревне. | Самостоятельная работа Упражнения на бревне | 2 | 3 |
| Тема 4.9. Самостоятельное проведение подготовительной части урока с группой студентов. | Самостоятельная работа Самостоятельное проведение подготовительной части урока с группой студентов. Составить конспект подготовительной части урока | 4 | 3 |
| Тема 4.10. Контрольные занятия. | Самостоятельная работа акробатическая комбинация; выполнение контрольного норматива прыжок через козла “ноги врозь”; комбинация на параллельных брусьях; комбинация на гимнастическом бревне. | 4 | 3 |
| Раздел 5. Волейбол. | | 18 | |
| Тема 5.1. Стойки игрока и перемещения. | Самостоятельная работа перемещение по зонам площадки. Стойки игрока и перемещения. | 2 | 3 |
| Тема 5.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. | Самостоятельная работа Приемы и передачи мяча в парах, с увеличением числа мячей. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками | 2 | 3 |
| Тема 5.3. Нижняя прямая и боковая подача. | Самостоятельная работа подача на результат по зонам. Нижняя прямая и боковая подача. | 2 | 3 |
| Тема 5.4. Верхняя прямая подача. | Самостоятельная работа | 2 | 3 |

| | | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---|
| | Верхняя прямая подача | | |
| Тема 5.5. Тактика игры в защите и нападении. | Самостоятельная работа упражнения на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса мышц ног. Тактика игры в защите и нападении. | 2 | 3 |
| Тема 5.6. Основы методики судейства по избранному виду спорта. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Практика судейства. | Самостоятельная работа Правила соревнований. Техника и тактика игры. Практика судейства. Судейство соревнований по волейболу. | 2 | 3 |
| Тема 5.7. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью. | Самостоятельная работа комплекс специальных упражнений волейболистов Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью. | 4 | 3 |
| Тема 5.8. Контрольные занятия. | Практические занятия передачи мяча в парах; прием мяча снизу и сверху; верхняя прямая подача. | 2 | 2 |
| Промежуточная аттестация в форме зачета с оценкой (дифференцированного зачета) во 2 семестре | | | |
| Всего: | | 78 | |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1—ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2—репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3—продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Кабинет гуманитарных и социальных дисциплин

368600, Республика Дагестан, г. Дербент, ул. Кобякова, д.32,
ауд № 11 (1 эт.)

Учебная мебель (столы и стулья ученические, преподавательские стул и стол)
доска – 1 шт.;
мультимедийный проектор (переносной) – 1 шт.;
проекционный экран - 1 шт.;
ноутбук с возможностью подключения к сети «Интернет»

Кабинет общепрофессиональных дисциплин

368600, Республика Дагестан, г. Дербент, ул. Кобякова, д.32,
ауд № 24 (2 эт.)

Учебная мебель (столы и стулья ученические, преподавательские стул и стол);
Доска – 1 шт.;
Мультимедийный проектор (переносной) – 1 шт.;
Проекционный экран – 1 шт;
наглядные пособия;
ноутбук с возможностью подключения к сети «Интернет».

Кабинет педагогики и психологии

368600, Республика Дагестан, г. Дербент, ул. Кобякова, д.32,
ауд № 29 (2 эт.)

Учебная мебель (столы и стулья ученические, преподавательские стул и стол)
доска – 1 шт.;
мультимедийный проектор (переносной) – 1 шт.;
проекционный экран - 1 шт.;
ноутбук с возможностью подключения к сети «Интернет»

Спортивный комплекс:

спортивный зал

368600, Республика Дагестан, г. Дербент, ул. Канделаки, 15

Набор демонстрационного оборудования: Тренажеры, скакалки, обручи, гантели, диски, маты, мячи.

Набор демонстрационного оборудования: Тренажеры, скакалки, обручи, гантели, диски, маты, мячи.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература

1. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник / Бишаева А.А., Малков В.В. — Москва: КноРус, 2023. — 379 с. — ISBN 978-5-412-08822-7. — URL: <https://book.ru/book/941740>

2. Кузнецов, В.С. Физическая культура: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва: КноРус, 2020. — 256 с. — ISBN 978-5-412-07522-7. — URL: <https://book.ru/book/932718>

3. Карась, Т.Ю. Методика обучения предмету «Физическая культура»: учебно-практическое пособие для СПО / Т. Ю. Карась. — Саратов: Профобразование, 2019. — 131 с. — ISBN 978-5-4488-0332-1. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование: URL: <https://profspo.ru/books/86140>

Дополнительная литература

1. Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / Барчуков И.С. — Москва: КноРус, 2021. — 366 с. — ISBN 978-5-412-02452-2. — URL: <https://book.ru/book/936107>

2. Теория, методика и практика физического воспитания: учебное пособие / А. В. Сафошин, Ч. Т. Иванков, А. Я. Габбазова, С. Ч. Мухаметова. — 2-е изд. — Москва: Московский педагогический государственный университет, 2019. — 392 с. — ISBN 978-5-4263-0744-5. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/94698>

3. Гусева, Т.А. Содержание и методика обучения детей дошкольного возраста физическим упражнениям: учебно-методическое пособие / Гусева Т.А., Соколова А.А. — Москва: Русайнс, 2020. — 79 с. — ISBN 978-5-4365-5538-6. — URL: <https://book.ru/book/938352>

4. Гурьев, С.В. Теория и методика физического воспитания с практикумом (детей дошкольного и младшего школьного возраста): учебник / Гурьев С.В. — Москва: КноРус, 2021. — 211 с. — ISBN 978-5-412-08575-2. — URL: <https://book.ru/book/940179>

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

Справочно-правовые системы

Консультант Плюс

Интернет-ресурсы

1. Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО «PROФобразование»// www.profspo.ru /.
2. Электронная библиотечная система BOOK.ru // www.book.ru /.
3. Система дистанционного обучения www.LMS Moodle.ru /.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических работ, устного и письменного опроса, а также выполнения обучающимися тестовых заданий, самостоятельной работы.

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| уметь: | <ul style="list-style-type: none"> - использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); - применять физические упражнения разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; |
| знать: | |
| <ul style="list-style-type: none"> - основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; | <ul style="list-style-type: none"> - выполнение тестовых заданий. |
| <ul style="list-style-type: none"> - технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности; | |
| <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; | |
| <ul style="list-style-type: none"> - основы здорового образа жизни. | |