

**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**

**БД.08 Физическая культура**

**для специальности:**

43.02.10 Туризм

**Квалификация:**

специалист по туризму

**Форма обучения – заочная**

**Год набора – 2022**

**Дербент 2024**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федеральных государственных образовательных стандартов (далее – ФГОС) по специальностям среднего профессионального образования (далее - СПО): **43.02.10 Туризм.**

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)

### **Лист переутверждения**

Программа переутверждена на 2024/2025 учебный год без изменений и дополнений.

Председатель ПЦК ПП и ГД \_\_\_\_\_ С.Э. Расулова

Основание: протокол № 06 от «28» июня 2024г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>5</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>8</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>17</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>18</b>

# 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: 43.02.10 Туризм, 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.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована преподавателями СПО для осуществления профессиональной подготовки специалистов среднего звена.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** Дисциплина **БД.08 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	Личностные	<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;</p> <p>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

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 117 часа, в том числе:

- лекционные занятия 4 часа
- практические занятия 4 часа
- самостоятельная работа 109 часов.



## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Виды учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>117</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>8</b>
в том числе:	
- лекционные занятия	4
- практические занятия	4
Самостоятельная работа	109
Промежуточная аттестация в форме зачета с оценкой ( <i>дифференцированного зачета</i> ) в 1 и 2 семестрах	

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов					
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками			
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские занятия	Лабораторные занятия
<b>1 семестр</b>	<b>63</b>	<b>59</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	
<b>Раздел 1. Социально-культурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы.</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
Тема 1.1. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.	2	-	2	2	-	-
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни.	4	4	-	-	-	-
<b>Раздел 2. Легкая атлетика.</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения.	4	4	-	-	-	-
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега: старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.	6	6	-	-	-	-
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.	4	4	-	-	-	-
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 и навыками (ходьба, бег, методы овладения умениями и навыками).	2	2	-	-	-	-
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).	6	6	-	-	-	-
Тема 2.8. Контрольные занятия.	6	6	-	-	-	-
<b>Раздел 3. Баскетбол.</b>	<b>21</b>	<b>19</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
Тема 3.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты.	3	3	-	-	-	-
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.	2	2	-	-	-	-
Тема 3.6. Основы методов судейства и тактики игры.	4	4	-	-	-	-
Тема 3.7. Методика индивидуального подхода к направленному развитию физических качеств.	2	-	2	2	-	-
Тема 3.8. Контрольные занятия.	4	4	-	-	-	-
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>Зачет с оценкой</b>					
<b>2 семестр</b>	<b>58</b>	<b>54</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	<b>-</b>
<b>Раздел 4. Гимнастика.</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>-</b>
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.	2	2	-	-	-	-
Тема 4.3. Составление комплекса ОРУ и проведение их студентами.	4	4	-	-	-	-
Тема 4.4. Техника акробатических упражнений	4	4	-	-	-	-
Тема 4.5. Самостоятельное составление и выполнение простейших комбинаций из изученных упражнений.	4	4	-	-	-	-
Тема 4.6. Техника опорного прыжка.	4	4	-	-	-	-
Тема 4.7. Упражнения на брусьях.	4	4	-	-	-	-

Тема 4.8. Упражнения на бревне.	4	4	-	-	-	-
Тема 4.9. Самостоятельное проведение подготовительной части урока с группой студентов.	4	4	-	-	-	-
Тема 4.10. Контрольные занятия.	4	4	-	-	-	-
<b>Раздел 5. Волейбол.</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>-</b>
Тема 5.1. Стойки игрока и перемещения.	2	2	-	-	-	-
Тема 5.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.	2	2	-	-	-	-
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.	4	4	-	-	-	-
Тема 5.6. Основы методики судейства по избранному виду спорта. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Практика судейства.	4	4	-	-	-	-
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	-
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>Зачет с оценкой</b>					
<b>Всего</b>	<b>117</b>	<b>109</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>-</b>

## 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
<b>1 семестр</b>		<b>63</b>	
<b>Раздел 1. Социально-культурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы.</b>		<b>6</b>	
Тема 1.1. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.	<b>Лекционные занятия</b> Основные понятия: физическая культура и спорт; физическое воспитание, самовоспитание и самообразование; ценности физической культуры, ценностное отношение и ориентация, физическое развитие, физическая и его организации. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.	2	1
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни.	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Основные понятия: основные понятия, относящиеся к спорту: физическая культура, физическая подготовка, физические способности, тренировка, тренировочная нагрузка, соревновательная деятельность, спорт, физическое совершенство.	4	3
<b>Раздел 2. Легкая атлетика.</b>		<b>36</b>	
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения.	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> биомеханические основы техники бега; техника низкого старта; старты и стартовые ускорения; бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения. техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения. Утренняя гимнастика, оздоровительный бег.	4	3
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега: старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> техника бега на средние и длинные дистанции; старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.	4	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> длительный кросс до 15-18 минут.	2	3
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в высоту с	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление.	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.	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты).	4	3
Тема 2.5. Совершенствование техники метания гранаты (д.- 500 гр., ю.-700 гр.): держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия.	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 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).	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 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).	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 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). Выносливость, защитные функции, общее и локальное утомление, сердечно-сосудистая система, дыхательная система, энергетические запасы организма, тесты	6	3
Тема 2.8. Контрольные занятия.	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 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;	6	3

<b>Раздел 3. Баскетбол.</b>		<b>21</b>	
Тема 3.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты.	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> перемещение в игровых действиях в баскетболе.	3	3
Тема 3.2. Передачи мяча.	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Передачи мяча в усложненных условиях.	2	3
Тема 3.3. Ведение мяча.	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Ведение мяча работа с двумя мячами.	2	3
Тема 3.4. Техника штрафных бросков.	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Техника штрафных бросков. Броски на результат с линии штрафного броска, после ОФП	2	3
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении.	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> учебная игра (с заданиями).	2	3
Тема 3.6. Основы методов судейства и тактики игры.	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Основы методов судейства и тактики игры. Упражнения для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.	4	3
Тема 3.7. Методика индивидуального подхода к направленному развитию физических качеств.	<b>Лекционные занятия</b> Методика индивидуального подхода к направленному развитию физических качеств.	2	1
Тема 3.8. Контрольные занятия.	<b>Самостоятельная работа</b> два шага бросок в кольцо; штрафной бросок; баскетбольная «Дорожка» (простейшие элементы баскетбола).	4	3
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета с оценкой (Дифференцированного зачета)</b>			
<b>2 семесстр</b>		<b>58</b>	
<b>Раздел 4. Гимнастика.</b>		<b>36</b>	
Тема 4.1. Строевые приемы. Фигурные передвижения. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания	<b>Практические занятия</b> 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	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	2	3

предметов.			
Тема 4.3. Составление комплекса ОРУ и проведение их студентами.	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составление комплекса ОРУ и проведение их студентами. Выполнение утренней гигиенической гимнастики.	4	3
Тема 4.4. Техника акробатических упражнений	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Техника акробатических упражнений перекаты вперед, назад, группировки.	4	3
Тема 4.5. Самостоятельное составление и выполнение простейших комбинаций из изученных упражнений.	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 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.	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Техника опорного прыжка	4	3
Тема 4.7. Упражнения на брусьях.	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> упражнения для мышц плечевого пояса, брюшного пресса.	4	3
Тема 4.8. Упражнения на бревне.	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Упражнения на бревне	4	3
Тема 4.9. Самостоятельное проведение подготовительной части урока с группой студентов.	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Самостоятельное проведение подготовительной части урока с группой студентов. Составить конспект подготовительной части урока	4	3
Тема 4.10. Контрольные занятия.	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> акробатическая комбинация; выполнение контрольного норматива прыжков через козла “ноги врозь”; комбинация на параллельных брусьях; комбинация на гимнастическом бревне.	4	3
<b>Раздел 5. Волейбол.</b>		<b>22</b>	
Тема 5.1. Стойки игрока и перемещения.	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> перемещение по зонам площадки. Стойки игрока и перемещения.	2	3
Тема 5.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 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.	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> подача на результат по зонам. Нижняя прямая и боковая подача.	2	3
Тема 5.4. Верхняя прямая подача.	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	3

	Верхняя прямая подача		
Тема 5.5. Тактика игры в защите и нападении.	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> упражнения на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса мышц ног. Тактика игры в защите и нападении.	4	3
Тема 5.6. Основы методики судейства по избранному виду спорта. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Практика судейства.	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Правила соревнований. Техника и тактика игры. Практика судейства. Судейство соревнований по волейболу.	4	3
Тема 5.7. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью.	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> комплекс специальных упражнений волейболистов Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью.	4	3
Тема 5.8. Контрольные занятия.	<b>Практические занятия</b> передачи мяча в парах; прием мяча снизу и сверху; верхняя прямая подача.	2	2
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета с оценкой (дифференцированного зачета)</b>			
<b>Всего:</b>		<b>117</b>	

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**

Спортивный зал

368600,

Республика Дагестан, г. Дербент, ул. Кобякова, д.32,

ауд № 11 (1 эт.)

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

Спортивный зал

368600,

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

#### **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. — 379с. — 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. — 256с. — 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 PROФобразование: 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 PROФобразование: [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](http://www.profspo.ru) /.
2. Электронная библиотечная система BOOK.ru // [www.book.ru](http://www.book.ru) /.
3. Система дистанционного обучения [www.LMSMoodle.ru](http://www.LMSMoodle.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.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>уметь:</b>	
- 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);	- устный и письменный опрос; - выполнение и защита практических работ; - проверки выполнения самостоятельной работы студентов.
- применять физические упражнения разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	
<b>знать:</b>	
- основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	- выполнение тестовых заданий.
- технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;	
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	
- основы здорового образа жизни.	