

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Березовская Галина Валентиновна
Должность: Директор филиала
Дата подписания: 15.06.2023 11:46:03
Уникальный программный ключ:
0ed5140b01a1e984afd7d8fb6e90e9dfef30db5d

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФИЛИАЛ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАЙКАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
В Г. УСТЬ-ИЛИМСКЕ

(филиал ФГБОУ ВО «БГУ» в г. Усть-Илимске)

УТВЕРЖДАЮ

Директор

_____ Г. В. Березовская

«___» _____ 2023 г.

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

40.02.01- Право и организация социального обеспечения

Квалификация выпускника – юрист
по программе базовой подготовки на базе среднего общего образования
Форма обучения очная

Усть-Илимск 2023

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения примерной программы

Программа учебной дисциплины «Физическая культура», рекомендуемая для освоения студентами, отнесенными по результатам медицинского осмотра к основной медицинской и подготовительной медицинской группам, является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования (ОПОП СПО) в соответствии с ФГОС по специальности СПО 40.02.01- Право и организация социального обеспечения.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ

Данная дисциплина относится к общему гуманитарному социально-экономическому циклу.

Входные знания, умения и компетенции, необходимые для освоения данной дисциплины, формируются в процессе до вузовского образования, дополнительных занятий в физкультурно-спортивной направленности.

Данную учебную дисциплину дополняют параллельные занятия в спортивных секциях при филиале, участие в соревнованиях различного уровня по различным видам спорта, самостоятельные занятия физкультурно-спортивной направленности.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

Цель изучения дисциплины: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, всестороннего развития, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

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:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

1.4. Перечень формируемых компетенций

Общие компетенции (ОК):

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.

1.5. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины (по ФГОС)

Очное обучение

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 244 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка 122 часов,
- самостоятельная работа обучающегося 122 часов.

зачное обучение

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 244 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка 12 часов,
- самостоятельная работа обучающегося 232 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Очная форма подготовки

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	244
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	122
в том числе:	
лекции	4
лабораторные работы	-
практические занятия	118
контрольные работы	-
курсовая работа (если предусмотрено)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	122
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (если предусмотрено)	-
подготовка к аудиторным занятиям (изучение литературы по заданным темам, написание рефератов, эссе и прочих письменных работ)	-
подготовка к промежуточной аттестации	-
Итоговая аттестация в форме зачета с 1 по 4 семестрах	

зачная форма подготовки

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	244
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	12
в том числе:	
лекции	4
лабораторные работы	-
практические занятия	8
контрольные работы	-
курсовая работа (если предусмотрено)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	232
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (если предусмотрено)	-
подготовка к аудиторным занятиям (изучение литературы по заданным темам, написание рефератов, эссе и прочих письменных работ)	-
подготовка к промежуточной аттестации	-
Итоговая аттестация в форме зачета с 1 по 4 семестрах	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины
«Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (если предусмотрено)	Объем часов	Уровень освоения
Семестр I		85	
Раздел 1. Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков способом применения основных популярных технологий физкультурно-спортивной деятельности.			
Тема 1.1. Легкая атлетика.	Содержание учебного материала	16	
	Обучение видам легкой атлетики: бегу, прыжкам, метаниям, как способу развития важных физических качеств: скорость, выносливость, координация, прыгучесть, а так же волевых качеств.		1-2
	Практические занятия. 1. Инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях легкой атлетикой. Развитие выносливости. Равномерный бег по дистанции 2-3 км; Развитие скоростно-силовых качеств. 2. Обучение специальным легкоатлетическим упражнениям. Развитие выносливости. Специальные л/атлетические упражнения. Техника бега на короткие дистанции. 3. Техника прыжков в длину. Эстафетный бег - техника передачи палочки. 4. Развитие выносливости. Бег от 2 до 4 км. 5. Эстафетный бег 4x100. 6. Техника высокого старта, техника низкого старта.	16	2
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	11	2
Тема 1.2. Основы физической подготовки.	Содержание учебного материала	16	
	Общая физическая подготовка, имеющая прикладную направленность. Теоретические основы построения индивидуальных программ тренировочного процесса, гигиенической гимнастики. Основы силовой подготовки.		
	Практические занятия 1. Методика составления индивидуальных программ с оздоровительной направленностью. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса	16	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (если предусмотрено)	Объем часов	Уровень освоения
	упражнений утренней гигиенической гимнастики. 2. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств. 3. Методика составления индивидуальных программ с тренировочной направленностью. 4. Разучивание выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков. Методика закаливания для профилактики простуды и гриппа.		
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	11	2
Тема 1.3. Настольный теннис	Содержание учебного материала	18	
	Способы хвата ракетки. Основная исходная стойка и позиция, способы перемещения. Специальные упражнения, сопряженные с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления. Освоение технической подготовки: видов подач и техники ударов и тактической подготовки: тактики одиночной и парной игры, тактических комбинаций. Правила игры и судейства. Одиночные и парные игры.		1-2
	Практические занятия: 1. ТБ на занятиях по настольному теннису; 2. Правила игры, тактика игры; 3. Обучение технике подачи; 4. Обучение технике ударов справа и слева; 5. Одиночная игра; 6. Парная игра.	18	
	Самостоятельная работа обучающихся: Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	11	2
	Зачет: средняя арифметическая оценок за каждое занятие с учетом посещаемости, а также оценок за выполнение контрольных нормативов.	2	
	Семестр II	102	
Тема 1.4. Баскетбол.	Содержание учебного материала	20	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (если предусмотрено)	Объем часов	Уровень освоения
	Обучение игре в баскетбол, как способ привития жизненно важных физических качеств, умений, навыков; развитие способностей работать в команде, командного духа, быстрого принятия решений. Воспитание, путем строгого соблюдения дисциплины и сложных, специфических правил игры. Изучение техники безопасности в игровых видах спорта.		1-2
	<p>Практические занятия: Краткое теоретическое ознакомление с игрой, изучение правил; Обучение перемещениям и остановкам без мяча; Обучение ведению, передачам и броскам мяча в кольцо; Изучение упражнений на развитие прыгучести и иных специальных упражнений; Проведение учебных игр с разбором ошибок; Изучение игры «Стритбол».</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ТБ на занятиях по баскетболу и требования от обучающихся, правила игры; 2. Перемещение, остановка без мяча, обучение ведению мяча, броски в корзину; 3. Развитие скоростно-силовых качеств, техника передачи мяча на месте, в движении; 4. Броски мяча в корзину одной и двумя руками, учебная игра; 5. Специальные упражнения в баскетболе, броски в движении, учебная игра; 6. Тактика игры в защите, подбор, выбор места, игра без мяча, учебная игра; 7. Броски мяча с места, в движении, передачи, броски с дальней дистанции, игровое занятие; 8. Совершенствование бросков с места, в движении. Учебная игра; 9. Игра в нападении, выбор места, броски, стритбол, штрафные броски; 	20	2
	Самостоятельная работа обучающихся	12	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (если предусмотрено)	Объем часов	Уровень освоения
	Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.		
Тема 1.5. Мини - футбол.	Содержание учебного материала	20	
	Обучение игре в мини - футбол, как способ развития скоростных и скоростно-силовых качеств, координации движения, выносливости, меткости. Обучение работе в коллективе и командному духу, спортивному этикету.		1-2
	Практические занятия <ol style="list-style-type: none"> 1. ТБ на занятиях по мини - футболу и требования от обучающихся; 2. История возникновения и правила игры в мини - футбол; 3. Развитие выносливости и скоростных шагов; 4. Обучение ведению мяча, обучение технике ударов по мячу; 5. Передачи по земле, навесные передачи, удары по мячу головой; 6. Обучение действиям в атаке без мяча, обучение действиям в атаке с мячом; 7. Обучение действиям в защите с мячом и без мяча, обводка, тактика атакующих действий; 8. Отбор, тактика защитных действий, обучение действиям вратаря; 	20	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	12	2
Тема 1.6. Волейбол	Содержание учебного материала	23	
	Обучение игре в волейбол, как способ развития скоростных и скоростно - силовых качеств, ловкости, координации, меткости. Обучение коллективным взаимодействиям, командному духу, спортивному этикету.		1-2
	Практические занятия. <ol style="list-style-type: none"> 1. ТБ на занятиях по волейболу и требования от обучающихся; 2. История возникновения и правила игры в волейбол; 3. Основная стойка волейболиста, техника перемещений; 4. Подводящие упражнения в 	23	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (если предусмотрено)	Объем часов	Уровень освоения
	волейболе; 5. Обучение передаче сверху; 6. Обучение передаче снизу; 7. Обучение нападающему удару и блокированию; 8. Обучение защитным действиям, подача и прием мяча;		
	Самостоятельная работа обучающихся: Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	13	2
	Зачет: Организация занятия по одной из тем, с учетом текущих оценок, с учетом посещаемости и выполнения контрольных нормативов.	2	
	Семестр III	54	
Раздел 2. Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков способом применения основных популярных технологий физкультурно-спортивной деятельности. Этап совершенствования.			
Тема 2.1. Легкая атлетика.	Содержание учебного материала Обучение видам легкой атлетики: бегу, прыжкам, метаниям, как способу развития важных физических качеств: скорость, выносливость, координация, прыгучесть, а так же волевых качеств.	10	1-2
	Практические занятия. 1. Инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях легкой атлетикой. Развитие выносливости. Равномерный бег по дистанции 2-3 км; Развитие скоростно-силовых качеств. 2. Совершенствование специальных легкоатлетических упражнений. Развитие выносливости. Техника бега на короткие дистанции. 3. Техника прыжков в длину. Эстафетный бег - техника передачи палочки. 4. Развитие выносливости. Бег от 2 до 4 км. 5. Эстафетный бег 4x100.	10	2
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	10	2
Тема 2.2. Основы	Содержание учебного материала	10	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (если предусмотрено)	Объем часов	Уровень освоения
физической подготовки.	Общая физическая подготовка, имеющая прикладную направленность. Теоретические основы построения индивидуальных программ тренировочного процесса, гигиенической гимнастики. Основы силовой подготовки.		
	Практические занятия 1. Методика составления индивидуальных программ с оздоровительной направленностью. Совершенствование выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики. 2. Совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств. 3. Методика составления индивидуальных программ с тренировочной направленностью. 4. Совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков. Методика закаливания для профилактики простуды и гриппа.	10	2
	Самостоятельная работа обучающихся Ежедневно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	8	2
Тема 2.3. Настольный теннис	Содержание учебного материала Способы хвата ракетки. Основная исходная стойка и позиция, способы перемещения. Специальные упражнения, сопряженные с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления. Освоение технической подготовки: видов подач и техники ударов и тактической подготовки: тактики одиночной и парной игры, тактических комбинаций. Правила игры и судейства. Одиночные и парные игры.	6	1-2
	Практические занятия: 1. ТБ на занятиях по настольному теннису; 2. Правила игры. 3. Совершенствование тактики игры; 4. Разучивание и совершенствование техники подачи; 5. Разучивание и совершенствование техники ударов справа и слева; 6. Совершенствование одиночной	6	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (если предусмотрено)	Объем часов	Уровень освоения
	игры; 7. Совершенствование парной игры.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	8	2
	Зачет: Организация занятия по одной из тем, с учетом текущих оценок, с учетом посещаемости и выполнения контрольных нормативов.	2	
	Семестр IV	70	
Тема 2.4. Баскетбол.	Содержание учебного материала	12	
	Обучение игре в баскетбол, как способ привития жизненно важных физических качеств, умений, навыков; развитие способностей работать в команде, командного духа, быстрого принятия решений. Воспитание, путем строгого соблюдения дисциплины и сложных, специфических правил игры. Изучение техники безопасности в игровых видах спорта.		1-2
	Практические занятия: Краткое теоретическое ознакомление с игрой, изучение правил; Обучение перемещениям и остановкам без мяча; Обучение ведению, передачам и броскам мяча в кольцо; Изучение упражнений на развитие прыгучести и иных специальных упражнений; Проведение учебных с игр с разбором ошибок; Изучение игры «Стритбол». 1. ТБ на занятиях по баскетболу и требования от обучающихся, правила игры; 2. Перемещение, остановка без мяча, обучение ведению мяча, броски в корзину; 3. Тактика игры в защите, подбор, выбор места, игра без мяча, учебная игра; 4. Игра в нападении, выбор места, броски, стритбол, штрафные броски.	12	2
	Самостоятельная работа обучающихся	12	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (если предусмотрено)	Объем часов	Уровень освоения
	Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.		
Тема 2.5. Мини - футбол.	Содержание учебного материала	12	
	Обучение игре в мини - футбол, как способ развития скоростных и скоростно-силовых качеств, координации движения, выносливости, меткости. Обучение работе в коллективе и командному духу, спортивному этикету.		1-2
	Практические занятия <ol style="list-style-type: none"> 1. ТБ на занятиях по мини - футболу и требования от обучающихся; 2. Совершенствование ведения мяча, совершенствование техники ударов по мячу, передачи по земле, навесные передачи, удары по мячу головой; 3. Совершенствование действий в атаке без мяча, действия в атаке с мячом; 4. Совершенствование действий в защите с мячом и без мяча, обводка, тактика атакующих действий; 5. Отбор, тактика защитных действий, действия вратаря; 	12	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	10	2
Тема 2.6. Волейбол	Содержание учебного материала	10	
	Обучение игре в волейбол, как способ развития скоростных и скоростно- силовых качеств, ловкости, координации, меткости. Обучение коллективным взаимодействиям, командному духу, спортивному этикету.		1-2
	Практические занятия. <ol style="list-style-type: none"> 1. ТБ на занятиях по волейболу и требования от обучающихся; 2. Основная стойка волейболиста, техника перемещений; 3. Передача сверху, снизу. 4. Атака и блокирование; 5. Действия в защите, подача и прием мяча. 	10	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	12	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (если предусмотрено)	Объем часов	Уровень освоения
	Зачет: Организация занятия по одной из тем, с учетом текущих оценок, с учетом посещаемости и выполнения контрольных нормативов.	2	
	<i>Семестр V</i>	52	
Раздел 3. Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков способом применения основных популярных технологий физкультурно-спортивной деятельности. Этап совершенствования.			
Тема 3.1. Легкая атлетика.	Содержание учебного материала	10	
	Обучение видам легкой атлетики: бегу, прыжкам, метаниям, как способу развития важных физических качеств: скорость, выносливость, координация, прыгучесть, а так же волевых качеств.		1-2
	Практические занятия. <ol style="list-style-type: none"> 1. Инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях легкой атлетикой. Развитие выносливости. Равномерный бег по дистанции 2-3 км; Развитие скоростно-силовых качеств. 2. Совершенствование специальных легкоатлетических упражнений. Развитие выносливости. Техника бега на короткие дистанции. 3. Техника прыжков в длину. Эстафетный бег - техника передачи палочки. 4. Развитие выносливости. Бег от 2 до 4 км. 5. Эстафетный бег 4x100. 	10	2
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	10	2
Тема 3.2. Основы физической подготовки.	Содержание учебного материала	8	
	Общая физическая подготовка, имеющая прикладную направленность. Теоретические основы построения индивидуальных программ тренировочного процесса, гигиенической гимнастики. Основы силовой подготовки.		
	Практические занятия	8	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (если предусмотрено)	Объем часов	Уровень освоения
	<p>1.Методика составления индивидуальных программ с оздоровительной направленностью. Совершенствование выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики.</p> <p>2. Совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств.</p> <p>3. Методика составления индивидуальных программ с тренировочной направленностью.</p> <p>4. Совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков. Методика закаливания для профилактики простуды и гриппа.</p>		
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	8	2
Тема 3.3. Настольный теннис	Содержание учебного материала	6	
	Способы хвата ракетки. Основная исходная стойка и позиция, способы перемещения. Специальные упражнения, сопряженные с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления. Освоение технической подготовки: видов подач и техники ударов и тактической подготовки: тактики одиночной и парной игры, тактических комбинаций. Правила игры и судейства. Одиночные и парные игры.		1-2
	Практические занятия: <ol style="list-style-type: none"> 1. ТБ на занятиях по настольному теннису; 2. Правила игры. 3. Совершенствование тактики игры; 4. Разучивание и совершенствование техники подачи; 5. Разучивание и совершенствование техники ударов справа и слева; 6. Совершенствование одиночной игры; 7. Совершенствование парной игры. 	6	
	Самостоятельная работа обучающихся: Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	8	2
	Зачет: Организация занятия по одной из тем,	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (если предусмотрено)	Объем часов	Уровень освоения
	с учетом текущих оценок, с учетом посещаемости и выполнения контрольных нормативов.		
	Семестр VI	66	
Тема 3.4. Баскетбол.	Содержание учебного материала	12	
	Обучение игре в баскетбол, как способ привития жизненно важных физических качеств, умений, навыков; развитие способностей работать в команде, командного духа, быстрого принятия решений. Воспитание, путем строгого соблюдения дисциплины и сложных, специфических правил игры. Изучение техники безопасности в игровых видах спорта.		1-2
	<p>Практические занятия: Краткое теоретическое ознакомление с игрой, изучение правил; Обучение перемещениям и остановкам без мяча; Обучение ведению, передачам и броскам мяча в кольцо; Изучение упражнений на развитие прыгучести и иных специальных упражнений; Проведение учебных с игр с разбором ошибок; Изучение игры «Стритбол».</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ТБ на занятиях по баскетболу и требования от обучающихся, правила игры; 2. Перемещение, остановка без мяча, обучение ведению мяча, броски в корзину; 3. Тактика игры в защите, подбор, выбор места, игра без мяча, учебная игра; 4. Игра в нападении, выбор места, броски, стритбол, штрафные броски. 	12	2
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	12	2
Тема 3.5. Мини - футбол.	Содержание учебного материала	10	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (если предусмотрено)	Объем часов	Уровень освоения
	Обучение игре в мини - футбол, как способ развития скоростных и скоростно-силовых качеств, координации движения, выносливости, меткости. Обучение работе в коллективе и командному духу, спортивному этикету.		1-2
	Практические занятия <ol style="list-style-type: none"> 1. ТБ на занятиях по мини - футболу и требования от обучающихся; 2. Совершенствование ведения мяча, совершенствование техники ударов по мячу, передачи по земле, навесные передачи, удары по мячу головой; 3. Совершенствование действий в атаке без мяча, действия в атаке с мячом; 4. Совершенствование действий в защите с мячом и без мяча, обводка, тактика атакующих действий; 5. Отбор, тактика защитных действий, действия вратаря; 	10	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	10	2
Тема 3.6. Волейбол	Содержание учебного материала	10	
	Обучение игре в волейбол, как способ развития скоростных и скоростно- силовых качеств, ловкости, координации, меткости. Обучение коллективным взаимодействиям, командному духу, спортивному этикету.		1-2
	Практические занятия. <ol style="list-style-type: none"> 1. ТБ на занятиях по волейболу и требования от обучающихся; 2. Основная стойка волейболиста, техника перемещений; 3. Передача сверху, снизу. 4. Атака и блокирование; 5. Действия в защите, подача и прием мяча. 	10	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	12	2
	Зачет: Организация занятия по одной из тем, с учетом текущих оценок, с учетом посещаемости и выполнения контрольных нормативов.	2	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия

- зал для спортивных игр с размерами 30 м. на 9 м;
- зал для настольного тенниса под 9 игровых столов;
- тренажерный зал с комплексом тренажеров;
- гимнастический зал.

Оборудование учебного кабинета:

Спортивные залы

- мячи волейбольные;
- мячи баскетбольные;
- мячи для мини - футбола;
- мячи для настольного тенниса;
- маты гимнастические;
- щиты баскетбольные;
- сетка волейбольная;
- столы теннисные с наборами сеток и ракеток

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Физическая культура. Учебное пособие. Чертов Н.В. Ростов-н/Д: Издательство Южного федерального университета, 2012. – 118 с. – [Электронный ресурс] URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=241131&sr=1

2. Физическая культура и физическая подготовка. Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Кикоть В.Я., Егоров С.С., Мацур И. А. – М.: Юнити-Дана, 2012. 432 с. – [Электронный ресурс] URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=117573&sr=1

3. Физическая культура. Учебное пособие. Евсеев Ю.И. Ростов-н/Д: Феникс, 2014. - 448 с. – [Электронный ресурс] URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=271591&sr=1

Дополнительная литература:

1. Николаев И. В. Формирование физической культуры студентов в процессе занятий теннисом. – М.: Прометей, 2013. – 140 с. – [Электронный ресурс] URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=240519&sr=1

2. Витун В. Г., Витун Е. В. Повышение адаптационных возможностей студентов средствами физической культуры: учебное пособие. - Оренбург: ОГУ, 2015. – 103 с. – [Электронный ресурс] URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=439101&sr=1

3. Чеснова Е.Л. Физическая культура. Учебное пособие. – М.: Директ-Медиа, 2013. – 160 с. – [Электронный ресурс] URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=210945&sr=1

Интернет-ресурсы:

Здоровый образ жизни <http://www.zdorovajaplaneta.ru/zdorovyj-obraz-zhizni-zozh>

Все о спорте <https://www.sports.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Оценка качества освоения учебной программы включает текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию по итогам освоения дисциплины.

Текущий контроль проводится в форме оценки качества изучаемых двигательных действий в виде экспертной оценки их выполнения с выявлением погрешностей в технике и рекомендациями по их устранению.

Промежуточная аттестация по дисциплине: по итогам обучения в 1 - 6 семестрах студенты получают зачет.

Студенты, выполнившие требования учебной программы, сдают зачет по физической культуре. Критерием оценки успешности освоения учебного материала выступает экспертная оценка преподавателя и оценка результатов соответствующих нормативов по разработанной таблице.

В каждом семестре рекомендуется планировать выполнение студентами не более 4-5 нормативов, включая три обязательных. Оценка их выполнения определяется по среднему количеству очков, набранных во всех нормативах, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на одно очко.

Общая оценка за семестр определяется участием в сдаче не менее 3-х нормативов плюс 100 % посещения практических занятий.

Обязательные тесты определения физической подготовленности

Характеристика направленности тестов	Девушки					Юноши				
	Оценка в баллах									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.Тест на скоростно-силовую подготовленность										
Бег – 100м (сек.)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
2.Тест на силовую подготовленность : Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз): Подтягивание на перекладине (кол. раз) вес до 85кг вес более 85 кг	60	50	40	30	20	15 12	12 10	9 7	7 4	5 2
3.Тест на общую выносливость: Бег 2000 м (мин.,с.)										

вес до 70 кг	10.15	10.50	11.20	11.50	12.15					
вес более 70 кг	10.35	11.20	11.55	12.40	13.15					
Бег 3000 м (мин.,с.)										
вес до 85 кг						12.00	12.35	13.10	13.50	14.30
вес более 85 кг						12.30	13.10	13.50	14.40	15.30

Примечание: Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности студента при поступлении в вуз и физическую активность студента в каникулярное время, и в конце учебного года – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. - основы здорового образа жизни. 	<p>Абсолютное значение сдвига в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.</p> <p>Экспертная оценка качества выполнения студентами изучаемых двигательных действий.</p>

ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ В ПРОГРАММЕ

НА 20__/20__ УЧЕБНЫЙ ГОД

В программу вносятся следующие изменения:

Разработал преподаватель

« _____ » _____ 20__ г.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры (цикловой комиссии)

_____ (наименование кафедры (цикловой комиссии))

Протокол № _____ от « _____ » _____ 20__ г.

Заведующий кафедрой (ПЦК) _____

« _____ » _____ 20__ г.

Согласовано

Заместитель директора по учебно-методической и воспитательной работе

« _____ » _____ 20__ г.

«Утверждаю»

Директор _____

« _____ » _____ 20__ г.