

Федеральное государственное бюджетное учреждение
профессиональная образовательная организация
«БРЯНСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧИЛИЩЕ (КОЛЛЕДЖ)
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»



УТВЕРЖДАЮ

Директор

 А.А.Солонкин

« 30 » августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (СПО)»

**НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС, ФУТБОЛ,
БАДМИНТОН**

(спортивное отделение)

**СПЕЦИАЛЬНОСТЬ
49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Брянск 2023

Программа по дисциплине «Физическая культура (СПО)», , » разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 11 ноября 2022 г. N 968 и примерной образовательной программой по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденной Федерального учебно-методического объединения в системе среднего профессионального образования по УГПС 49.00.00 (Протокол № 4 от 05.05.2023г.).

Разработчики:

Межгородский Геннадий Михайлович - председатель цикловой комиссии практических дисциплин ФБГУ ПОО «БГУОР»

Колесникова Ирина Владимировна - преподаватель комиссии практических дисциплин ФБГУ ПОО «БГУОР»

Колесников Алексей Иванович - преподаватель комиссии практических дисциплин ФБГУ ПОО «БГУОР»

Филатов Константин Валерьевич - преподаватель комиссии практических дисциплин ФБГУ ПОО «БГУОР»

Рассмотрена на заседании **ПЦК практических дисциплин**
Протокол № 1 от «30» августа 2023 г.

Председатель ПЦК  Межгородский Г.М.

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе


_____ Моисеев А.Н.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	10

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (СПО)»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина СГ.04 «Физическая культура (СПО)» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.,ПК 1.3.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08	<ul style="list-style-type: none"> – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; – пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности 	<ul style="list-style-type: none"> – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; – средства профилактики перенапряжения
ПК 1.3.	<ul style="list-style-type: none"> – организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия. 	<ul style="list-style-type: none"> – Официальные правила соревнований по настольному теннису, футболу и бадминтону

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	90
в т.ч. в форме практической подготовки	90
в том числе:	
теоретическое обучение	6
практические занятия	84
<i>Самостоятельная работа</i>	-
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч. / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
Раздел 1. Спортивные игры		90	
Тема № 1.	Содержание учебного материала	34	ОК 08 ПК 1.3.
Настольный теннис	1. Техника безопасности на занятиях по спортивным играм		
	2. Классификация техники и тактики игры.		
	3. Основы техники и тактики игры.		
	4. Техника игры в защите. Техника игры в нападении.		
	5. Тактика игры в одиночном и парном разрядах.		
	Практическое занятие 1. Классификация техники игры.	2	
	Практическое занятие 2. Основы техники игры.	2	
	Практическое занятие 3. Техника игры в защите.	8	
	Практическое занятие 4. Техника игры в нападении.	8	
	Практическое занятие 5. Классификация тактики игры.	2	
	Практическое занятие 6. Основы тактики игры.	4	
	Практическое занятие 7. Тактика игры в одиночном разряде.	4	
Практическое занятие 8. Тактика игры в парном разряде.	2		
Практическое занятие 9. Прием контрольных нормативов.	2		
Тема № 2. Футбол	Содержание учебного материала	36	ОК 08 ПК 1.3.
	1. Классификация техники игры.		
	2. Методика проведения занятий.		

	3. Правила игры в футбол.		
	4. Методика судейства.		
	5. Жестикуляция.		
	В том числе практических занятий	36	
	Практическое занятие 10. Классификация техники игры.	2	
	Практическое занятие 11. Методика проведения занятий. Обучение технике ударов внутренней стороной стопы. Обучение технике остановок подошвой.	4	
	Практическое занятие 12. Методика проведения занятий. Обучение технике ударов внутренней частью подъема. Обучение технике остановок внутренней стороной стопы..	4	
	Практическое занятие 13. Методика проведения занятий. Обучение технике ударов серединой подъема. Обучение технике остановок опускающегося мяча.	4	
	Практическое занятие 14. Методика проведения занятий. Обучение технике ударов внешней стороной стопы. Обучение технике остановок катящегося и опускающегося мяча.	4	
	Практическое занятие 15. Методика проведения занятий. Обучение технике ударов пяткой, носком. Обучение технике остановок летящего мяча.	4	
	Практическое занятие 16. Методика проведения занятий. Обучение технике ведения мяча.	4	
	Практическое занятие 17. Методика проведения занятий. Обучение технике индивидуальных действий в защите.	4	
	Практическое занятие 18. Правила игры в футбол.	2	
	Практическое занятие 19. Методика судейства. Жестикуляция.	2	
	Практическое занятие 20. Прием контрольных нормативов.	2	
Тема № 3. Бадминтон	Содержание учебного материала	20	ОК 08 ПК 1.3.
	1. Классификация техники и тактики игры.		
	2. Основы техники и тактики игры.		
	3. Техника игры в защите. Техника игры в нападении.		

4. Тактика игры в одиночном и парном разрядах.		
5. Классификация техники и тактики игры.		
В том числе практических занятий	20	
Практическое занятие 21. Классификация техники и тактики игры. Способы держания ракетки. Техника перемещений.	2	
Практическое занятие 22. Основы техники игры в нападении.	4	
Практическое занятие 23. Обучение технике подач.	4	
Практическое занятие 24. Обучение технике ударов.	4	
Практическое занятие 25. Техника игры в защите. Прием атакующих ударов.	4	
Практическое занятие 26. Прием контрольных нормативов.	2	
<i>Всего</i>	90	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины;

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Футбол

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола (комплект), кольца баскетбольные, табло игровое (электронное), комплект мячей баскетбольных, комплект мячей волейбольных, комплект мячей футбольных, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, комплект игровых конусов, комплект скамеек, раздевалки для хранения вещей обучающихся, стеллажи для инвентаря, стойки волейбольные универсальные на растяжках (для волейбола, бадминтона, тенниса) с механизмом натяжения, комплект обручей, скакалки, комплект набивных мячей, комплект гимнастических палок.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основные печатные издания

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с.

2. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с.

3.2.2. Основные электронные издания

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный

2. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

3.2.3. Дополнительные источники

1. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания : учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 428 с.
2. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 322 с.
3. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.]; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 189 с.
4. Козаков, С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. – Ростов н/Д: Феникс, 2017. - 448 с.
5. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. - М.: Феникс, 2015. - 448 с.
6. Ю.Д.Железняк, Ю.Н.Портнов, «Спортивные игры», Москва, 2000г.
7. Ю.Д.Железняк, Ю.Н.Портнов, «Спортивные игры», Учебник для студентов ВУЗов, Издательский центр Академия», 2004г.
8. Правила соревнований по настольному теннису.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</i>		
<ul style="list-style-type: none"> – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; – средства профилактики перенапряжения 	<ul style="list-style-type: none"> – демонстрирует знание роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; – знает основы ЗОЖ, формы и содержание физических упражнений; – знает основные факторы риска труда воспитателя, характеризует физическую культуру как форму самовыражения личности; значимость физической культуры в профессиональной деятельности – знает средства восстановления, профилактики перенапряжения; 	<ul style="list-style-type: none"> устный опрос устный опрос устный опрос устный опрос
<i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</i>		
<ul style="list-style-type: none"> – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; для подготовки к сдаче нормативов (тестов) Всероссийского комплекса ГТО; для решения задач общей физической подготовки; – применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; – пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности 	<ul style="list-style-type: none"> – использует содержание физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применяет их в игровой и соревновательной деятельности; – демонстрирует готовность к выполнению нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (ГТО); – применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; – владеет физическими упражнениями разной функциональной направленности, использует их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности для специальности воспитатель. 	<ul style="list-style-type: none"> оценка результатов выполнения комплексов упражнений; тестирования физических качеств. оценка заданий при проведении текущего контроля; промежуточной аттестации