

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



УТВЕРЖДАЮ
Директор _____ А.А.Солонкин

« 30 » августа _____ 2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

**Физическая культура (настольный теннис,
футбол, бадминтон)**

(заочное отделение)

СПЕЦИАЛЬНОСТЬ
49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Брянск 2024

Программа по дисциплине «Физическая культура (настольный теннис, футбол, бадминтон)» 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 Федеральным учебно-методическим объединением в системе среднего профессионального образования по УГПС 49.00.00 (Протокол № 4 от 05.05.2023г.).

Разработчик:

Межгородский Геннадий Михайлович -
ФБГУ ПОО «БГУОР»

Рассмотрена на заседании ЦК дисциплин профессионального цикла
Протокол № 1 от «30» августа 2024 г.

Председатель ЦК дисциплин профессионального цикла  Федоров В.А.

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 СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС, ФУТБОЛ, БАДМИНТОН)»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

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

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

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	24
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	22
<i>Самостоятельная работа¹</i>	66
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.		
	В том числе практических занятий:	8	
	Теоретическое занятие 1. Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. Классификация техники игры.	2	
	Практическое занятие 2. Основы техники игры.	2	
	Практическое занятие 3. Техника игры в защите.	2	
	Практическое занятие 4. Техника игры в нападении. Прием контрольных нормативов.	2	
Самостоятельная работа:	26		
1. Техника игры в защите.	6		
2. Техника игры в нападении.	6		
3. Классификация тактики игры.	2		
4. Основы тактики игры.	4		

	5. Тактика игры в одиночном разряде.	4	
	6. Тактика игры в парном разряде.	4	
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:	8	
	Практическое занятие 5. Классификация техники игры. Методика проведения занятий. Обучение технике ударов внутренней стороной стопы. Обучение технике остановок подошвой.	2	
	Практическое занятие 6. Методика проведения занятий. Обучение технике ударов внутренней частью подъема. Обучение технике остановок внутренней стороной стопы.	2	
	Практическое занятие 7. Методика проведения занятий. Обучение технике ударов серединой подъема. Обучение технике остановок опускающегося мяча.	2	
	Практическое занятие 8. Методика проведения занятий. Обучение технике ударов внешней стороной стопы. Обучение технике остановок катящегося и опускающегося мяча. Прием контрольных нормативов.	2	
	Самостоятельная работа:	28	
	1. Методика проведения занятий. Обучение технике ударов пяткой, носком. Обучение технике остановок летящего мяча.	2	
2. Методика проведения занятий. Обучение технике ведения мяча.	2		
3. Методика проведения занятий. Обучение технике индивидуальных действий в защите.	2		
4. Правила игры в футбол.	18		

		5. Методика судейства. Жестикуляция.	4	
Тема № 3. Бадминтон	3.	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:	8	
		Практическое занятие 9. Классификация техники и тактики игры. Способы держания ракетки. Техника перемещений.	2	
		Практическое занятие 10. Основы техники игры в нападении.	2	
		Практическое занятие 11. Обучение технике подач.	2	
		Практическое занятие 12. Обучение технике ударов. Прием контрольных нормативов.	2	
		Самостоятельная работа:	12	
		1. Обучение технике подач.	4	
2. Основы техники игры в нападении.	4			
3. Техника игры в защите. Прием атакующих ударов.	4			

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.
9. Правила соревнований по футболу.
10. Правила соревнований по бадминтону.

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