

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ЭКОНОМИКИ И СЕРВИСА

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

БП.07 Физическая культура

программы подготовки специалистов среднего звена специальности  
*38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских  
товаров*

Форма обучения: очная

Владивосток 2021

Рабочая программа учебного предмета БП.07 «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями Приказа Минобрнауки России от 17.05.2012 N 413 (ред. от 11.12.2020) "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 07.06.2012 N 24480), примерной основной образовательной программой СОО, одобрена решением от 12.05.2016, протокол №2/16. Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров, утвержденного приказом Минобрнауки России от 28.07.2014, №835.

Разработчик(и): Беспаленко Наталья Филипповна, преподаватель высшей категории,  
Академический колледж ВГУЭС

Николаева Наталья Александровна, преподаватель высшей категории, Академический  
колледж ВГУЭС

Рассмотрено и одобрено на заседании цикловой методической комиссии

Протокол № 9 от « 04 » \_\_\_\_\_ 05 \_\_\_\_\_ 20 21 г.

Председатель ЦМК



*Шаповалова О.А*

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**
- 2 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**
- 3 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**
- 4 ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**
- 5 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**
- 6 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

## **1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **1.1 Область применения программы**

Рабочая программа учебного предмета является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО.

### **1.2 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена.**

Программа входит в общеобразовательный учебный цикл.

Обучение физической культуре тесно связано с освоением знаний в области анатомии, физиологии, психологии, экологии, ОБЖ, информатики.

### **1.3 Аттестация предмета**

Реализация программы предмета «Физическая культура» сопровождается текущей и промежуточной аттестацией.

Текущая аттестация проводится на учебных занятиях. Текущая аттестация проводится в формах:

- опрос;
- оценка выполнения задания на практическом занятии;
- выполнение письменного задания на самостоятельной работе.

Периодичность текущей аттестации каждое практическое занятие.

Порядок проведения текущей аттестации определяется рабочими материалами преподавателя, разрабатываемыми для проведения уроков.

Изучение предмета заканчивается промежуточной аттестацией в форме дифференцированного зачета во 2 семестре первого курса обучения по программе, которая установлена учебным планом.

Дифференцированный зачет проводится на последнем занятии за счет часов практических занятий. Порядок проведения дифференцированного зачета определяется фондом оценочных средств по предмету.

### **1.4 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>176</b>
<b>в том числе:</b>	
– практические занятия	117
– самостоятельная работа	59
– промежуточная аттестация:	
– 1 семестр - контрольная работа	
– 2 семестр - дифференцированный зачет	

## 2 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения предмета у обучающихся должны быть сформированы личностные, метапредметные и предметные результаты.

### Личностные результаты

Освоение программы предмета сопровождается формированием у обучающихся личностных результатов:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности;
- сформированность системы значимых социальных и межличностных отношений;
- сформированность ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, антикоррупционное мировоззрение, правосознание, экологическую культуру;
- способность ставить цели и строить жизненные планы;
- способность к осознанию российской гражданской идентичности в поликультурном социуме.

Учитывая специфику предмета «Физическая культура» личностные результаты в программе конкретизированы как:

- 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 с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, систем значимых социальных и межличностных отношений;
- готовность самостоятельно использовать в жизненных ситуациях навыки адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности, учитывать позиции других участников, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, готовность к служению отечеству, его защите.

Для формирования этих результатов у обучающихся формируются универсальные учебные действия:

- формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Формирование УУД проводится при помощи решения следующих типовых задач:  
Самоопределение.

Развитие рефлексивной самооценки действия за счет:

- сравнения обучающимися своих достижений и выработка на этой основе предельно конкретной дифференцированной самооценки, умения фиксировать свои изменения и поминать их, анализировать динамику изменений, планировать исходя из этого физкультурную деятельность;
- предоставление возможности осуществлять большое количество равнодостоинных выборов (выбор технического способа выполнения учебного действия, выбор объема заданий с обязательной аргументации, выбор тактических аспектов совершения действия и т.д.);
- создания условий для осознания и сравнения оценок, полученных сегодня и в недалеком прошлом (в технических действиях-конкретизация критериев оценивания, выделения фаз движения, просмотр общей успешности движений; в контрольных упражнениях анализируется уровень развития физических качеств, выявляются причины, ведущие к фактическому уровню, намечаются пути повышения физических кондиций и т.д.).

Смыслообразование.

Создание на мотивационном этапе учебно-проблемной ситуации с помощью:

- поставки задачи, которую можно решить лишь при изучении темы;
- сомнения в достаточности материала, подтверждающего практическую значимость предлагаемой темы;
- использования исторического ракурса в решении проблемы.

На операционально-познавательном этапе поддержания и создания мотивации к учебной деятельности.

Учить:

- пониманию информации лично для себя;
- осознанию связи между целью и задачами занятия, основными задачами и частными;
- самостоятельной постановки цели;
- организации деятельности по достижению цели;
- адекватно оценивать свои трудности и собственные возможности.

### **Метапредметные результаты**

Освоение программы предмета сопровождается формированием у обучающихся метапредметных результатов:

- освоение обучающимися межпредметных понятий и универсальных учебных действий (регулятивных, познавательных, коммуникативных);
- способность использовать универсальные учебные действия в познавательной и социальной практике;
- самостоятельность в планировании и осуществлении учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории;

- владение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности.

Учитывая специфику предмета «Физическая культура» метапредметные результаты в программе конкретизированы как:

– готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья;

– освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии, экологии, ОБЖ;

– 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;

– 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;

– способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулярные, познавательные, коммуникативные) в познавательной спортивной, физкультурной, в оздоровительной и социальной практике;

– формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку.

Для формирования этих результатов у обучающихся формируются универсальные учебные действия:

Регулятивные

- умение планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планировать общие цели и пути их достижения;
- распределение функций и ролей совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- осуществление взаимного контроля;
- оценка собственного поведения и поведения партнера, внесение необходимых коррективов.

Познавательные

Логические:

- анализ, синтез;
- выбор оснований и критериев для сравнения, классификации;
- подведение под понятие;
- установление причинно-следственных связей;
- построение логической цепочки рассуждений, доказательств, выдвижение гипотез.

Общеучебные:

- самостоятельное выделение, формулирование цели;
- поиск и выделение информации;
- структурирование знаний и др.

Коммуникативные

- строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами;
- постановка вопросов;
- разрешение конфликтов.

Формирование УУД проводится при помощи решения следующих типовых задач:

Регулятивные:

- готовность и способность творчески осмысливать и преодолевать проблемно-конфликтные ситуации;
- умение обрабатывать новые смыслы и ценности;
- умение адаптироваться в непривычных межличностных системах отношений;
- умение ставить и решать неординарные практические задачи.

#### Познавательные

##### Логические:

- обучение технике двигательного действия по частям;
- развитие физических качеств с выделением отдельных компонентов (простая двигательная реакция, быстрота, реакция на движущийся объект, реакция выбора);
- обучение тактическим действиям (индивидуальным, групповым, командным);
- учить видеть и составлять целое, начиная от объединения разноплановых упражнений в комплекс и заканчивая составлением программы личных предпочтений в области физической культуры;
- учить сравнивать физические упражнения по критериям эффективности для решения различных задач;
- учить сравнивать различные техники одного и того же упражнения, находить оптимальные для себя варианты;
- учить сравнивать тактические аспекты решения двигательных задач, выбирать оптимальный для данных ситуаций способ действия;
- строить свою физкультурную деятельность так, чтобы установление причинно-следственных связей, построение логической цепи рассуждений, доказательство своей точки зрения, выдвижения гипотезы и их обоснование не были чуждыми непонятными действиями в учебном процессе по физической культуре.

##### Общепредметные:

- учить пониманию сути двигательного действия;
- учитывать личностные характеристики и показатели (от физиологических до психологических, личностных характеристик);
- находить наиболее эффективные способы решения двигательных задач;
- учить что на занятиях физической культуры требуется рефлексия во всём.

##### Коммуникативные:

- уметь комментировать выполнение упражнений, дополнять ответы других, высказывать свои версии;
- уметь проговаривать выполняемое упражнение, объяснять его актуальность для решения поставленных задач;
- учить аргументировать свою позицию;
- учить работе в группах, парах, соперничающих командах;
- создавать условия для формирования коммуникативных умений в процессе групповой работы;
- учить построению действия целеполагания и рефлексии с приоритетом на воспитательные аспекты соревновательной деятельности;
- учить проговаривать возникающие чувства, мысли, побуждения, состояние;
- поощрять попытки делать общения и выводы.

### **Предметные результаты**

#### Требования к предметным результатам освоения базового курса:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуг с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний,



связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной 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;

- для слабовидящих обучающихся: сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования учебных и трудовых действий;

- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений.

### 3 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>1 семестр</b>			
<b>Раздел 1.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>21</b>	
Тема 1.1. Ходьба, бег.	1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетике. Основы здорового образа жизни.	1	2
	2. Ходьба на носках, пятках, в полуприсяде, с различным положением рук.	1	
	3. Бег на короткие дистанции.	1	
	4. Бег на средние, длинные дистанции.	1	
	5. Специальные беговые упражнения.	1	
	6. Бег 60-100 метров на результат.	1	
	7. Способы держания и передачи эстафетной палочки.	1	
	8. Эстафетный бег.	1	
	9. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.	2	
	10. Бег 1000, 2000 метров на результат.	2	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений. Анализ основ техники изучаемых упражнений.	4	3
Тема 1.2. Прыжки	1. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с места.	1	2
	2. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 10-12 беговых шагов.	1	
	3. Прыжок в высоту.	1	

	4. Прыжки со скакалкой, прыжки через горизонтальные и вертикальные препятствия.	1	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Составление и выполнение комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики. Анализ основ техники изучаемых упражнений.	3	3
Тема 1.3. Метание	1. Метание малого мяча на дальность.	1	2
	2. Метание малого мяча в цель с расстояния 4-8 метров	1	
	3. Метание малого мяча в горизонтальную цель с расстояния 4-8 метров.	2	
	4. Метание гранаты 500, 700 грамм.	1	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Подбор и систематическое выполнение специальных подводящих упражнений для развития выносливости с использованием разновидностей бега и прыжков.	4	3
<b>Раздел 2.</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>30</b>	
Тема 2.1. Строевые упражнения	1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Психофизические основы учебного и производственного труда.	2	2
	2. Строевые команды. Перестроения на месте из одной колонны в две, три колонны. Смыкание и размыкание. Перестроения на месте и в движении.	2	
	3. Перестроения на месте из одной колонны в две, три колонны.	1	
	4. Перестроение в движении поворотом налево (направо) в две, три, четыре и т.д. колонны.	1	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Составление плана-конспекта по самостоятельному занятию, выбрав любое направление в гимнастике, дозировки нагрузки для юношей и девушек. Изучение гимнастической терминологии.	5	3

Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	1. ОРУ без предметов, ОРУ с предметами (гимнастической палкой, набивным мячом, гантелями, скакалкой).	2	2
	2. ОРУ в парах.	2	
	3. ОРУ на гимнастической стенке, скамейке, матах.	2	
	4. Музыкальная композиция упражнений на растягивание	2	
	5. Обучение техники лазания по канату.	2	
	6. Упражнения на равновесие.	2	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Выполнение комплексов различной направленности из ритмической, атлетической гимнастики.	5	3
Тема 2.3. Акробатические упражнения	1. Группировки и перекаты.	2	2
	2. Кувырки вперед и назад.	2	
	3. Стойка на лопатках, на руках с поддержкой, «мост» из положения лёжа и стоя.	2	
	4. Комбинация из изученных элементов.	3	
	5. Обучение технике прыжка через козла.	3	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Провести самостоятельное тестирование и анализ результатов физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.	5	3
Промежуточная аттестация в форме контрольной работы.			
<b>II семестр</b>			
<b>Раздел 3.</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>24</b>	<b>2</b>
Тема 3.1. Стойки. перемещения	1. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Правила игры. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1	2
	2. Средняя и низкая стойка. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1	
	3. Остановка двумя шагами и прыжком.	1	
	4. Повороты различными способами.	1	

	<b>Самостоятельная работа:</b> Изучение правил игры, судейства, ведения протокола соревнований, терминологии.	5	3
Тема 3.2. Передачи мяча	1. Передачи и ловля двумя руками от груди на месте и в движении.	1	2
	2. Передачи и ловля одной рукой от плеча на месте и в движении.	1	
	3. Передачи и ловля мяча из-за головы и ловля.	1	
	4. Передачи различными способами в парах, тройках, четверках на месте и в движении.	1	
Тема 3.3. Ведения мяча	1. Ведение мяча в низкой, средней и в высокой стойке на месте и в движении.	1	2
	2. Ведение мяча с изменением направления правой и левой рукой.	1	
	3. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Закрепление и совершенствование технических и тактических приёмов в соревновательной деятельности. Применение изученных знаний, умений и навыков судейства на практике.	5	3
Тема 3.4. Броски мяча	1. Бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении.	1	2
	2. Бросок мяча одной и двумя руками в движении после ведения, ловли и пассивного противодействия противника.	1	
	3. Бросок мяча одной и двумя руками в движении после ведения, ловли и пассивного противодействия противника.	2	
Тема 3.5. Тактические действия	1. Индивидуальные тактические действия в защите.	2	2
	2. Индивидуальные тактические действия в нападении.	2	
	3. Командные тактические действия в защите, нападении.	3	
	4. Учебная двухсторонняя игра.	2	3
	<b>Самостоятельная работа:</b> Составление комплексов производственной гимнастики с учетом профессии (специальности).	5	3
<b>Раздел 4.</b>	<b>Волейбол</b>	<b>24</b>	

Тема 4.1. Стойки и перемещения	1.Техника безопасности на занятиях волейболом. Правила игры и судейство. Самоконтроль, его основные методы, показатели, критерии оценки.	2	2
	2.Техника перемещения и стоек по площадке (приставной, скрестный шаг, двойной шаг, скачок).	1	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Изучение правил игры, судейства, ведения протокола соревнований, терминологии.	5	3
Тема 4.2. Передачи мяча	1. Выполнение передачи мяча двумя руками в парах на месте и после перемещений вперёд и назад, вправо и влево.	1	2
	2. Выполнение передачи мяча во встречных колоннах.	1	
	3. Выполнение верхних передач в зонах 5-2-4, 1-4-2.	1	
	4. Выполнение передач мяча сверху в прыжке, сверху в опорном положении.	1	
Тема 4.3 Приём мяча	1. Выполнение приёма мяча снизу двумя руками на месте и после перемещений вперёд, в стороны, назад, в опорном положении.	1	2
	2. Выполнение приёма мяча снизу в зонах 4-5, 3-6, 1-2.	1	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Закрепление и совершенствование технических и тактических приёмов в соревновательной деятельности. Применение изученных знаний, умений и навыков судейства на практике.	5	3
Тема 4.4. Подачи мяча	1. Выполнение верхней прямой подачи.	1	2
	2. Выполнение верхней боковой подачи.	1	
	3. Выполнение нижней прямой подачи.	1	
	4. Выполнение атакующего удара.	2	
Тема 4.5. Тактические действия	1. Индивидуальные тактические действия в защите.	2	2
	2. Индивидуальные тактические действия в нападении.	2	

	3. Командные тактические действия в защите.	2	
	4. Командные тактические действия в нападении.	2	
	5. Учебная двухсторонняя игра.	2	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Составление и выполнение комплексов, направленных на профилактику нарушения осанки.	5	3
<b>Раздел 5</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>18</b>	
Тема 5.1. Ходьба, бег.	1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Основы здорового образа жизни.	1	2
	2. Ходьба на носках, пятках, в полуприсяде, с различным положением рук	1	
	3. Бег на короткие дистанции.	1	
	4. Бег на средние, длинные дистанции.	2	
	5. Специальные беговые упражнения.	2	
	6. Бег 60-100 метров на результат.	2	
	7. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.	2	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Составление и систематическое выполнение комплексов общеразвивающих упражнений с использованием набивных мячей, гантелей, эспандеров, тренажеров.	3	3
Тема 5.2. Прыжки	1. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с места.	1	2
	2. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 10-12 беговых шагов.	2	
	3. Прыжки со скакалкой, прыжки через горизонтальные и вертикальные препятствия.	1	
Тема 5.3. Метание	1. Метание малого мяча на дальность.	1	2
	2. Метание малого мяча в цель с расстояния 4-8 метров	2	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.			

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)



#### 4 ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов
	<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>	<b>21</b>
	Тема 1.1 Ходьба, бег	13
	Самостоятельная работа	4
	Тема 1.2 Прыжки	4
	Самостоятельная работа	3
	Тема 1.3 Метание	5
	Самостоятельная работа	4
	<b>Раздел 2. Гимнастика</b>	<b>30</b>
	Тема 2.1 Строевые упражнения.	6
	Самостоятельная работа	5
	Тема 2.2 Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	12
	Самостоятельная работа	5
	Тема 2.3 Акробатические упражнения	12
	Самостоятельная работа	5
	<b>Раздел 3. Баскетбол</b>	<b>24</b>
	Тема 3.1 Стойки, перемещения	4
	Самостоятельная работа	5
	Тема 3.2 Передачи мяча	4
	Тема 3.3 Ведение мяча	3
	Самостоятельная работа	5
	Тема 3.4 Броски мяча	4
	Тема 3.5 Тактические действия	9
	Самостоятельная работа	5
	<b>Раздел 4. Волейбол</b>	<b>24</b>
	Тема 4.1 Стойки и перемещения	3
	Самостоятельная работа	5
	Тема 4.2 Передачи мяча	4
	Тема 4.3 Приём мяча	2
	Самостоятельная работа	5
	Тема 4.4 Подачи мяча	5
	Тема 4.5 Тактические действия	10
	Самостоятельная работа	5
	<b>Раздел 5. Легкая атлетика</b>	<b>18</b>
	Тема 5.1 Ходьба, бег	11
	Самостоятельная работа	3
	Тема 5.2 Прыжки	4
	Тема 5.3 Метание	3

## 5 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 5.1 Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебного предмета предусмотрено наличие следующих специальных помещений:

Спортивный комплекс:

- спортивный зал;
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;
- стрелковый тир.

Перечень основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения:

- мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные;
- щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
- сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон;
- оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители);
- оборудование для занятий аэробикой (степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, музыкальный центр);
- гимнастическая шведская стенка, гимнастические маты, секундомеры.

### 5.2 Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы учебного предмета библиотечный фонд ВГУЭС укомплектован печатными и электронными изданиями.

Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечены печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

#### Основная

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/401699>
2. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2017. — 188 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-04933-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/408227>
3. Основы здорового образа жизни в образовательной организации: учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев [и др.]; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 137 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13378-3. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. с. 2 — URL: <https://urait.ru/bcode/458711/p.2> (дата обращения: 25.04.2020).

#### Дополнительная литература

1. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету "физическая культура" в 2 ч. Часть 1: учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2017. — 254 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05755-3. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/410219>.

2. Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. В. Балышева, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина, А. Н. Усатов. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. с. 2 — URL: <https://urait.ru/bcode/457504/p.2> (дата обращения: 20.04.2020).
3. История физической культуры: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 184 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13023-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. с. 2 — URL: <https://urait.ru/bcode/448720/p.2> (дата обращения: 25.04.2020).

#### **Интернет-ресурсы:**

[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации). [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).  
[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).  
[www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготов-ка»). Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2018).

#### **Нормативные документы**

1. СанПиН 42-128-4690-88. Санитарные правила содержания территорий населенных мест (утв. Главным государственным санитарным врачом СССР 05.08.1988 N 4690-88)
2. Гражданский кодекс Российской Федерации (часть первая) от 30.11.1994 N 51-ФЗ
3. Положение по ведению бухгалтерского учета и бухгалтерской отчетности в Российской Федерации, утверждено Приказом Минфина России от 29.07.1998 N 34н.

## **6 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

<b>Результаты обучения</b>	<b>Основные показатели оценки результата (по каждому результату, на каком занятии проверяется и чем проверяется)</b>
Личностные	Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовок к труду. Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, её психофизическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям, саморазвитию и личностному самоопределению. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Проверяется устным опросом.
Метапредметные	Умение использовать на практике

	<p>результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психологических функций, которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.</p> <p>Самостоятельное использование и оценивание показателей функциональных проб, тестов для оценки физического развития, телосложения функционального состояния организма, физической подготовленности.</p> <p>Умение извлекать и использовать полезную информацию изучаемых дисциплин для повышения уровня знаний в области физической и адаптивной культур, улучшения морфофункционального состояния организма, в социально-культурной и профессиональной деятельности.</p> <p>Умение работать в коллективе, использовать принципы сотрудничества с преподавателями, сверстниками в учебной, социально-культурной и профессиональной деятельности.</p> <p>Проверяется устным опросом.</p>
Предметные	<p>Владение целостной системой знаний о физической культуре и ее роли в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</p> <p>Использование и применение основ здорового образа жизни в формировании собственного стиля жизни для решения личных и профессиональных задач.</p> <p>Проверяется устным опросом.</p>
	<p><b>Легкая атлетика.</b></p> <p>Освоение техники беговых упражнений (бег на короткие, средние, длинные дистанции, эстафетный бег, бег с изменением скорости и направления, равномерный бег 1000-2000 м), высокий и низкий старты, стартовый разгон, финиширование.</p> <p>Умение выполнять технически грамотно: прыжки в длину способом «прогнувшись» с места и с разбега; прыжки в высоту; метание гранаты весом 500 грамм (девушки) и 700 грамм (юноши); метание малого мяча на дальность, на точность.</p> <p>Сдать контрольные нормативы.</p> <p>Самостоятельное проведение студентом занятия с решением задач по развитию физических качеств средствами легкой</p>

	<p>атлетики.</p> <p>Текущий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка демонстрируемых умений, выполняемых действий;</li> <li>- устный опрос.</li> </ul> <p>Оценка выполнения практических заданий.</p>
	<p><b>Гимнастика.</b></p> <p>Умение выполнять строевые упражнения, перемещения.</p> <p>Освоение техники общеразвивающих упражнений (в парах, с гимнастической палкой, мячом, обручем, с гантелями, с набивными мячами, на гимнастической стенке, на матах, на гимнастической скамейке).</p> <p>Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, на внимание, для коррекции зрения). Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастик.</p> <p>Сдать контрольные нормативы.</p> <p>Умение самостоятельно составлять и проводить комплексы различной физкультурно-оздоровительной направленности с соблюдением техники безопасности. Владение основными методиками самоконтроля.</p> <p>Текущий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка демонстрируемых умений, выполняемых действий;</li> <li>- устный опрос.</li> </ul> <p>Оценка выполнения практических заданий.</p>
	<p><b>Баскетбол.</b></p> <p>Освоение основных игровых элементов (ведение, передачи, ловля мяча, броски в кольцо).</p> <p>Умение выполнения технико-тактических действий студентов в учебно-тренировочной игре.</p> <p>Выполнение контрольных нормативов.</p> <p>Самостоятельное проведение студентом занятия с решением задач по развитию физических качеств средствами баскетбола.</p> <p>Текущий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка демонстрируемых умений, выполняемых действий;</li> <li>- устный опрос.</li> </ul> <p>Оценка выполнения практических заданий.</p>

	<p><b>Волейбол.</b></p> <p>Умение выполнять базовые технические элементы (передачи мяча, подачи, нападающий удар, блокирование, приём мяча после нападающего удара и подачи).  Умение выполнения технико-тактических действий студентов в учебно-тренировочной игре.</p> <p>Знание правил соревнований и судейства.  Выполнение контрольных нормативов.  Самостоятельное проведение студентом занятия с решением задач по развитию физических качеств средствами волейбола.</p> <p>Текущий контроль:  - оценка демонстрируемых умений, выполняемых действий.</p> <p>Оценка выполнения практических заданий.</p> <p>Промежуточная аттестация:  - оценка выполнения контрольной работы;  - оценка выполнения контрольных нормативов.</p>
--	--

Для оценки достижения запланированных результатов обучения по предмету разработаны контрольно-оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, которые прилагаются к рабочей программе предмета.