

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Волгоградский индустриальный техникум»

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора

по учебной работе



И.В. Бондаренко

04.05. 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**БД. 06 Физическая культура**

для специальностей  
среднего профессионального образования  
естественно-научного профиля

**38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров**

общеобразовательный цикл  
программы подготовки специалистов среднего звена

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих, специалистов среднего звена для специальности естественно-научного профиля: **38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров**

Организация – разработчик:  
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Волгоградский индустриальный техникум»

Разработчик: Крастелев А.Д., преподаватель ГБПОУ «Волгоградский индустриальный техникум»

Рабочая программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», и в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

Рабочая программа разработана на основе примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций / А.А. Бишаева. — М.: Издательский центр «Академия», 2015. — 25 с.

РЕКОМЕНДОВАНА на заседании предметной (цикловой) комиссии физической культуры, ОБЖ и БЖ

протокол № 7 от 10.03.2022 г.

Председатель предметной (цикловой) комиссии физической культуры, ОБЖ и БЖ

  
\_\_\_\_\_ *подпись*

Афанасьев С.В.

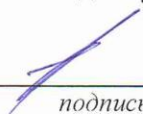
10.03.2022г.

\_\_\_\_\_ *дата*

ОДОБРЕНА на заседании методического совета.

протокол № 8 от 17.04.2022г.

Начальник отдела учебно-методической работы

  
\_\_\_\_\_ *подпись*

Шурыгина И.Ю.

17.04.2022г.

\_\_\_\_\_ *дата*

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности:

#### 38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК	Умения	Знания
ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 08.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</li> <li>- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</li> <li>- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</li> <li>- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</li> <li>- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</li> <li>- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-укрепления здоровья; формирования ЗОЖ; развитие силы, особенно мышц плечевого пояса и ног, статической выносливости, вестибулярной устойчивости, ловкости, способности сохранять равновесие на высоте и ограниченной опоре, внимания;</li> <li>- формирования прикладных навыков (лазание по лестницам, канату и шесту и др.)</li> <li>- повышение устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды; - воспитания трудолюбия, настойчивости, терпения, смелости.</li> </ul>

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются личностные, метапредметные и предметные результаты в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования: личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные для базового и углубленного уровня (ПРб, ПРу):

<b>Коды результатов</b>	<b>Планируемые результаты освоения дисциплины включают:</b>
ЛР 1	Осознающий себя гражданином и защитником великой страны
ЛР 2	Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций
ЛР 4	Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»
ЛР 6	Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях
ЛР 9	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях
ЛР 13	Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания
МР 02	умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты
МР 04	готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников
МР 09	владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения
ПРб 02	Владение навыками самоанализа и самооценки на основе наблюдений за собственной речью
ПРб 03	Владение умением анализировать текст с точки зрения наличия в нем явной и скрытой, основной и второстепенной информации
ПРб 04	Владение умением представлять тексты в виде тезисов, конспектов, аннотаций, рефератов, сочинений различных жанров

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»****2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>128</b>
<b>Основное содержание</b>	<b>68</b>
в т. ч.:	
теоретическое обучение	
практические занятия	68
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>	<b>10</b>
в т. ч.:	
теоретическое обучение	
практические занятия	10
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>50</b>
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>	<b>2</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды общих компетенций (указанных в разделе 1.2) и личностных метапредметных, предметных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Основное содержание</b>			
<b>Раздел 1</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>10</b>	ПРб 02, ПРб 03, ПРб 04, ПРб 05 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 6, ЛР 9, ЛР 13 МР 02, МР 04, МР 09 ОК 06, ОК 08
<b>Основное содержание</b>			
Тема 1.1.	<b>Легкая атлетика</b>	<b>6</b>	ПРб 02, ПРб 03, ПРб 04, ПРб 05 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 6, ЛР 9, ЛР 13 МР 02, МР 04, МР 09 ОК 06, ОК 08
	<b>Практическое занятие 1.</b> Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	
	<b>Практическое занятие 2.</b> Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.	2	
	<b>Практическое занятие 3.</b> Толкание ядра.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>4</b>	
	Подготовка сообщения на тему: «Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала»	2	
Подобрать информацию и оформить рефераты по темам: «Влияние экологических факторов на здоровье человека», «О вреде и профилактики курения, алкоголизма, наркомании», «Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни».	2		
<b>Раздел 2</b>	<b>Профессиональная прикладная физическая подготовка</b>	<b>8</b>	ПРб 02, ПРб 03, ПРб 04, ПРб 05 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 6, ЛР 9, ЛР 13 МР 02, МР 04, МР 09

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды общих компетенций (указанных в разделе 1.2) и личностных метапредметных, предметных результатов, формированию которых способствует элемент программы
<b>Основное содержание</b>			ОК 06, ОК 08
Тема 2.1.	<b>Профессиональная прикладная физическая подготовка</b>	<b>6</b>	ПР6 02, ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05
	Практическое занятие 4. Упражнения с набивными мячами (девушки).	2	ЛР 1, ЛР 4, ЛР 6, ЛР 9, ЛР 13
	Практическое занятие 5. Упражнения с гантелями (девушки).	2	МР 02, МР 04, МР 09
	Практическое занятие 6. Техника безопасности	2	ОК 06, ОК 08
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>			
	Практическое занятие 7. Упражнения с набивными мячами (девушки).	2	ПР6 02, ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 6, ЛР 9, ЛР 13 МР 02, МР 04, МР 09 ОК 06, ОК 08
<b>Раздел 3</b>	<b>Волейбол</b>	<b>8</b>	ПР6 02, ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 6, ЛР 9, ЛР 13 МР 02, МР 04, МР 09 ОК 06, ОК 08
<b>Основное содержание</b>			
Тема 3.1.	<b>Волейбол</b>	<b>4</b>	ПР6 02, ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05
	Практическое занятие 8. Стойки и перемещение волейболиста.	2	ЛР 1, ЛР 4, ЛР 6, ЛР 9, ЛР 13
	Практическое занятие 9. Передача мяча двумя руками сверху в парах и тройках, во встречных колоннах.	2	МР 02, МР 04, МР 09 ОК 06, ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>4</b>	
	Отработать основные элементы игры в волейбол.	4	
<b>Раздел 4</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>16</b>	ПР6 02, ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 6, ЛР 9, ЛР 13



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды общих компетенций (указанных в разделе 1.2) и личностных метапредметных, предметных результатов, формированию которых способствует элемент программы
			MP 02, MP 04, MP 09 OK 06, OK 08
<b>Основное содержание</b>			
Тема 4.1.	<b>Баскетбол</b>	<b>6</b>	ПР6 02, ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 6, ЛР 9, ЛР 13 MP 02, MP 04, MP 09 OK 06, OK 08
	Практическое занятие 10. Правила игры в баскетбол.	2	
	Практическое занятие 11. Стойка и перемещение баскетболиста.	2	
	Практическое занятие 12. Техника безопасности	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>6</b>	
	Изучить методику самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.	6	
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>			
			ПР6 02, ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 6, ЛР 9, ЛР 13 MP 02, MP 04, MP 09 OK 06, OK 08
	Практическое занятие 13. Ловля и передача мяча.	2	
	Практическое занятие 14. Ведение мяча.	2	
<b>Раздел 5</b>	<b>Общефизическая подготовка с элементами гимнастики</b>	<b>6</b>	ПР6 02, ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 6, ЛР 9, ЛР 13 MP 02, MP 04, MP 09 OK 06, OK 08
<b>Основное содержание</b>			
<b>Тема 5.1.</b>	<b>Общефизическая подготовка с элементами гимнастики</b>	<b>6</b>	ПР6 02, ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 6, ЛР 9, ЛР 13 MP 02, MP 04, MP 09 OK 06, OK 08
	Практическое занятие 15. Кувырок вперед.	2	
	Практическое занятие 16. Кувырок назад.	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды общих компетенций (указанных в разделе 1.2) и личностных метапредметных, предметных результатов, формированию которых способствует элемент программы
	<b>Практическое занятие 17.</b> Комплекс упражнений с предметами и без предметов по выбору.	2	
<b>Раздел 6</b>	<b>Футбол</b>	<b>4</b>	ПР6 02, ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 6, ЛР 9, ЛР 13 МР 02, МР 04, МР 09 ОК 06, ОК 08
<b>Основное содержание</b>			
<b>Тема 6.1.</b>	<b>Футбол</b>	<b>4</b>	ПР6 02, ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 6, ЛР 9, ЛР 13 МР 02, МР 04, МР 09 ОК 06, ОК 08
	<b>Практическое занятие 18.</b> Техника безопасности	2	
	<b>Практическое занятие 19.</b> Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги.	2	
<b>Раздел 7</b>	<b>Кросс</b>	<b>6</b>	ПР6 02, ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 6, ЛР 9, ЛР 13 МР 02, МР 04, МР 09 ОК 06, ОК 08
<b>Основное содержание</b>			
<b>Тема 7.1.</b>	<b>Кросс</b>	<b>2</b>	ПР6 02, ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 6, ЛР 9, ЛР 13 МР 02, МР 04, МР 09 ОК 06, ОК 08
	<b>Практическое занятие 20.</b> Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>4</b>	
	Самостоятельное проведение спортивных игр и эстафет	4	
<b>Раздел 8</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>12</b>	ПР6 02, ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 6, ЛР 9, ЛР 13 МР 02, МР 04, МР 09

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды общих компетенций (указанных в разделе 1.2) и личностных метапредметных, предметных результатов, формированию которых способствует элемент программы
<b>Основное содержание</b>			ОК 06, ОК 08
Тема 8.1	<b>Легкая атлетика</b>	<b>4</b>	ПРб 02, ПРб 03, ПРб 04, ПРб 05 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 6, ЛР 9, ЛР 13 МР 02, МР 04, МР 09 ОК 06, ОК 08
	<b>Практическое занятие 21.</b> Бег 100 м	2	
	<b>Практическое занятие 22.</b> Эстафетный бег 4'100 м.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>8</b>	
	Изучить методы самоконтроля и самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Составить и отработать комплекс физических упражнений для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата.	4	
Изучить особенности организации физического воспитания в учреждениях СПО (валеологическая и профессиональная направленность).	4		
<b>Раздел 9</b>	<b>Профессиональная прикладная физическая подготовка</b>	<b>10</b>	ПРб 02, ПРб 03, ПРб 04, ПРб 05 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 6, ЛР 9, ЛР 13 МР 02, МР 04, МР 09 ОК 06, ОК 08
<b>Основное содержание</b>			
Тема 9.1	<b>Профессиональная прикладная физическая подготовка</b>	<b>6</b>	ПРб 02, ПРб 03, ПРб 04, ПРб 05 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 6, ЛР 9, ЛР 13 МР 02, МР 04, МР 09 ОК 06, ОК 08
	<b>Практическое занятие 23.</b> Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.	2	
	<b>Практическое занятие 24.</b> Упражнения для коррекции нарушений осанки	2	
	<b>Практическое занятие 25.</b> Упражнения на внимание, висы и упоры	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>4</b>	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды общих компетенций (указанных в разделе 1.2) и личностных метапредметных, предметных результатов, формированию которых способствует элемент программы
	Тактико – технические действия. Правила игры в футбол. Техника безопасности игры.	4	
<b>Раздел 10</b>	<b>Волейбол</b>	<b>16</b>	ПРб 02, ПРб 03, ПРб 04, ПРб 05 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 6, ЛР 9, ЛР 13 МР 02, МР 04, МР 09 ОК 06, ОК 08
<b>Основное содержание</b>			
<b>Тема 10.1</b>	<b>Волейбол</b>	<b>8</b>	ПРб 02, ПРб 03, ПРб 04, ПРб 05 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 6, ЛР 9, ЛР 13 МР 02, МР 04, МР 09 ОК 06, ОК 08
	Практическое занятие 26. Прием мяча снизу после подачи.	2	
	Практическое занятие 27. Нападающий удар.	2	
	Практическое занятие 28. Одиночное блокирование.	2	
	Практическое занятие 29. Командные действия в защите и нападении.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>4</b>	
	Комплексы упражнений производственной гимнастики, Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	2	
	Составить индивидуальную оздоровительную программу двигательной активности с учетом профессиональной направленности.	2	
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>			
	Практическое занятие 30. Игра по упрощенным правилам волейбола.	2	ПРб 02, ПРб 03, ПРб 04, ПРб 05 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 6, ЛР 9, ЛР 13 МР 02, МР 04, МР 09 ОК 06, ОК 08
	Практическое занятие 31 Учебная игра в волейбол по основным правилам.	2	
<b>Раздел 11</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>8</b>	ПРб 02, ПРб 03, ПРб 04, ПРб 05 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 6, ЛР 9, ЛР 13

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды общих компетенций (указанных в разделе 1.2) и личностных метапредметных, предметных результатов, формированию которых способствует элемент программы
			MP 02, MP 04, MP 09 OK 06, OK 08
<b>Основное содержание</b>			
<b>Тема 11.1</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>4</b>	ПР6 02, ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05
	<b>Практическое занятие 32.</b> Действие в защите.	2	ЛР 1, ЛР 4, ЛР 6, ЛР 9, ЛР 13
	<b>Практическое занятие 33.</b> Учебная игра по основным правилам.	2	MP 02, MP 04, MP 09
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>4</b>	OK 06, OK 08
	Подобрать информацию и оформить рефераты на темы: «Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности», «Личная и социально – экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду», «Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания».	4	
<b>Раздел 12</b>	<b>Общефизическая подготовка с элементами гимнастики</b>	<b>16</b>	ПР6 02, ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 6, ЛР 9, ЛР 13 MP 02, MP 04, MP 09 OK 06, OK 08
<b>Основное содержание</b>			
<b>Тема 12.1</b>	<b>Общефизическая подготовка с элементами гимнастики</b>	<b>4</b>	ПР6 02, ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05
	<b>Практическое занятие 34.</b> Кувырок вперед с разбега.	2	ЛР 1, ЛР 4, ЛР 6, ЛР 9, ЛР 13
	<b>Практическое занятие 35.</b> Мост из положения лежа на спине.	2	MP 02, MP 04, MP 09
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>12</b>	OK 06, OK 08
	Отработать упражнения с гантелями	4	
	Отработать упражнения с набивным мячом	4	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды общих компетенций (указанных в разделе 1.2) и личностных метапредметных, предметных результатов, формированию которых способствует элемент программы
	Отработать упражнения с обручем	4	
<b>Раздел 13</b>	<b>Футбол</b>	<b>4</b>	ПР6 02, ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 6, ЛР 9, ЛР 13 МР 02, МР 04, МР 09 ОК 06, ОК 08
<b>Основное содержание</b>			
<b>Тема 13.1</b>	<b>Футбол</b>	<b>4</b>	ПР6 02, ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 6, ЛР 9, ЛР 13 МР 02, МР 04, МР 09 ОК 06, ОК 08
	<b>Практическое занятие 36. Тактика защиты</b>	2	
	<b>Практическое занятие 37. Тактика нападения.</b>	2	
<b>Раздел 14</b>	<b>Кросс</b>	<b>4</b>	ПР6 02, ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 6, ЛР 9, ЛР 13 МР 02, МР 04, МР 09 ОК 06, ОК 08
<b>Основное содержание</b>			
<b>Тема 14.1</b>	<b>Кросс</b>	<b>4</b>	ПР6 02, ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 6, ЛР 9, ЛР 13 МР 02, МР 04, МР 09 ОК 06, ОК 08
	<b>Практическое занятие 38. Техника безопасности игры.</b>	2	
	<b>Практическое занятие 39. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.</b>	2	
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачёт)</b>		<b>2</b>	
<b>Всего:</b>		<b>128</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующее специальное помещение: «Спортивный зал. Универсальный спортивный зал. Зал ритмики и фитнеса». Помещение кабинета должно соответствовать требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2 № 178–02): оснащено типовым оборудованием, в том числе специализированной учебной мебелью и средствами обучения, необходимыми для выполнения требований к уровню подготовки обучающихся.

##### **Оборудование учебного кабинета:**

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- 

##### **Оборудование спортивного зала:**

- баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные мячи;
- секундомеры, рулетка, мячи для тенниса, скакалки, гантели, гири;
- щиты, корзины, сетки, скамейки;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.

##### **Технические средства обучения:**

- персональный компьютер с лицензионным программным обеспечением.

#### **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

##### **3.2.2. Основные электронные издания**

1. Буров, А. Э. Диагностика и оценка профессионально важных качеств в практике профессионально-прикладной физической культуры: практикум / А. Э. Буров, О. А. Ерохина. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 160 с. — ISBN 978-5-4487-0816-9. — Текст: электронный // ЭБС PROФобразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/116614> — Режим доступа: для авторизованных пользователей.

2. Боярская, Л. А. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы: учебное пособие для СПО / Л. А. Боярская; под редакцией В. Н. Люберцева. — 2-е изд. — Саратов: Профобразование, 2021. — 113 с. — ISBN 978-5-4488-1118-0. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/104906> — Режим доступа: для авторизованных пользователей.

3. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006> — Режим доступа: для авторизованных пользователей.

4. Волейбол: теория и практика: учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта / С. С. Даценко, К. А. Дашаев, Т. А. Злищева [и др.] ; под редакцией В. В. Рыцарев. — Москва: Издательство «Спорт», 2016. — 456 с. — ISBN 978-5-9906734-7-2. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/43905> — Режим доступа: для авторизованных пользователей.

#### **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

<b>Результаты обучения</b>	<b>Методы оценки</b>
ПР6 01	Тестирование
ПР6 02	Тестирование
ПР6 03	Тестирование
ПР6 04	Тестирование
ПР6 05	Тестирование Оценка результатов выполнения практической работы
ПР6 06	Тестирование
ПР6 07	Оценка результатов выполнения практической работы
ПР6 08	Оценка результатов выполнения практической работы
ПР6 09	Оценка результатов выполнения практической работы
ПР610	Тестирование
ПР6 11	Тестирование
ПР612	Оценка результатов выполнения практической работы



## Оценка уровня физических способностей студентов

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3'10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из вися, кол- во раз (юноши), на низкой перекладине из вися лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
ЮНОШЕЙ ДЕВУШЕК ОСНОВНОГО И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО  
ОТДЕЛЕНИЯ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
3. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
4. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
5. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
6. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
7. Координационный тест — челночный бег 3'10 м (с)	7,3	8,0	8,3
8. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
ДЕВУШЕК ОСНОВНОГО И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
3. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
4. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
5. Координационный тест — челночный бег 3'10 м (с)	8,4	9,3	9,7
6. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
7. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

**Требования к результатам обучения студентов специального учебного отделения**

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (кроссовой подготовки).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями.
- Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
  - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
  - подтягивание на перекладине (юноши);
  - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
  - прыжки в длину с места;
  - бег 100 м;
  - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);