

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

**Муромский институт (филиал)**

федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования

**«Владимирский государственный университет**

**имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»**

**(МИ ВлГУ)**

**Отделение среднего профессионального образования**

«УТВЕРЖДАЮ»

Заместитель директора по УР

\_\_\_\_\_ Д.Е. Андрианов

« 23 » 05 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура**

для специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Муром, 2023 г.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по реализации среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования на базе основного общего образования (письмо Департамента государственной политики в сфере среднего профессионального образования и профессионального обучения Минпросвещения России от 1 марта 2023 г. № 05-592), с учетом Примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура».

Кафедра-разработчик: Экономики, туризма и массовых коммуникаций

Рабочую программу составил: Дашкова Е.А.

\_\_\_\_\_

(подпись)

от « 16 » 05 23 г.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ЭТиМК.

Протокол № 22

от « 16 » 05 23 г.

Заведующий кафедрой ЭТиМК Гусарова М.Е.

\_\_\_\_\_

(подпись)

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения рабочей программы

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по реализации среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования на базе основного общего образования (письмо Департамента государственной политики в сфере среднего профессионального образования и профессионального обучения Минпросвещения России от 1 марта 2023 г. № 05-592), с учетом Примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура».

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

Учебная дисциплина СОО.01.09 «Физическая культура» изучается в цикле общеобразовательной подготовки с учетом профессиональной направленности программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

### 1.3. Цели и задачи учебной дисциплины

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

1. развитие у обучающихся двигательных навыков;
2. совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности;
3. гармоничное физическое развитие;
4. формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций;
5. формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- 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;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

Особое значение предмет имеет при формировании и развитии общих компетенций:

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

Профессиональных компетенций:

ПК 2.2 Выполнять поручения руководства в составе комиссии по инвентаризации активов в местах их хранения

В рамках программы учебного предмета обучающимися осваиваются личностные (ЛР), метапредметные (МР) и предметные результаты базового уровня (ПРБ) в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования:

## 1. личностные результаты

ЛР 02 Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

ЛР 03 Готовность к служению Отечеству, его защите;

ЛР 05 Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

ЛР 06 Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

ЛР 07 Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

ЛР 08 Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

ЛР 09 Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

ЛР 10 Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

ЛР 11 Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

ЛР 12 Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

ЛР 13 Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем.

## 2. Метапредметные результаты

МР 01 Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

МР 02 Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

МР 03 Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

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 05 Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

МР 07 Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

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.

### 3. Предметные результаты

ПРб 01 Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

ПРб 02 Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

ПРб 03 Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

ПРб 04 Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

ПРб 05 Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Синхронизация предметных, личностных и метапредметных результатов с общими и профессиональными компетенциями

**Синхронизация предметных, личностных и метапредметных результатов с общими и профессиональными компетенциями**

**11.02.17 Разработка электронных устройств и систем**

Наименование предметных результатов согласно ФГОС СОО	Наименование личностных результатов согласно ФГОС СОО	Наименование метапредметных результатов согласно ФГОС СОО	Наименование ОК и ПК согласно ФГОС СПО	Раздел, тема
<p>ПР6 01</p> <p>Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>	<p>ЛР 02</p> <p>Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;</p> <p>ЛР 13</p> <p>Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем.</p>	<p>МР 04</p> <p>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;</p> <p>МР 05</p> <p>Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных</p>	<p>ОК 03</p> <p>Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;</p> <p>ОК 08</p> <p>Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p> <p>ПК 2.2 Выполнять поручения руководства в составе комиссии по инвентаризации активов в местах их хранения</p>	<p>Раздел 1. Легкая атлетика.</p> <p>Раздел 2. Спортивные игры баскетбол.</p> <p>Раздел 3. Спортивные игры волейбол</p>



		<p>задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;</p> <p>МР 07</p> <p>Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей.</p>		
<p>ПР6 02</p> <p>Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью</p>	<p>ЛР 11</p> <p>Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</p> <p>ЛР 12</p> <p>Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.</p>	<p>МР 04</p> <p>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;</p> <p>МР 05</p> <p>Умение</p>	<p>ОК 03</p> <p>Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.</p> <p>ПК 2.2 Выполнять поручения руководства в составе комиссии по инвентаризации активов в местах их хранения</p>	<p>Раздел 1. Легкая атлетика</p>

		использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности		
<p>ПР6 03</p> <p>Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств</p>	<p>ЛР 05</p> <p>Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;</p> <p>ЛР 11</p> <p>Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</p> <p>ЛР 12</p> <p>Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и</p>	<p>МР 01</p> <p>Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность;</p> <p>МР 03</p> <p>Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов</p>	<p>ОК 03</p> <p>Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;</p> <p>ОК 08</p> <p>Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p> <p>ПК 2.2 Выполнять поручения руководства в составе комиссии по инвентаризации активов в местах их хранения</p>	<p>Раздел 1.</p> <p>Легкая атлетика</p>

	психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.	познания.		
<p>ПР6 04 Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>	<p>ЛР 05</p> <p>Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;</p> <p>ЛР 08</p> <p>Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;</p> <p>ЛР 09</p> <p>Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;</p> <p>ЛР 12</p> <p>Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;</p> <p>ЛР 13</p> <p>Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации</p>	<p>МР 03</p> <p>Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;</p> <p>МР 07</p> <p>Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей.</p>	<p>ОК 03</p> <p>Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях</p> <p>ПК 2.2 Выполнять поручения руководства в составе комиссии по инвентаризации активов в местах их хранения</p>	<p>Раздел 1. Легкая атлетика.</p> <p>Раздел 2. Спортивные игры баскетбол.</p> <p>Раздел 3. Спортивные игры волейбол</p>

	собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем.			
ПР6 05 Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.	<p>ЛР 09</p> <p>Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;</p> <p>ЛР 10</p> <p>Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;</p> <p>ЛР 13</p> <p>Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем.</p>	<p>МР 01</p> <p>Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;</p> <p>МР 03</p> <p>Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов</p>	<p>ОК 03</p> <p>Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;</p> <p>ОК 04</p> <p>Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;</p> <p>ОК 08</p> <p>Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p> <p>ПК 2.2 Выполнять поручения руководства в составе комиссии по инвентаризации активов в местах их хранения</p>	<p>Раздел 2.</p> <p>Спортивные игры баскетбол.</p> <p>Раздел 3.</p> <p>Спортивные игры волейбол</p>

		<p>познания;</p> <p>МР 04</p> <p>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;</p> <p>МР 07</p> <p>Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;</p> <p>МР 09</p> <p>Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых</p>	
--	--	--	--

		познавательных задач и средств их достижения.		
--	--	---	--	--

#### **1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 72 часа, в том числе:

обязательной аудиторной нагрузки обучающегося 72 часа;

самостоятельной нагрузки обучающегося 0 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	
	1 семестр	2 семестр
Максимальная учебная нагрузка (всего)	36	36
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)		
В том числе:		
лекционные занятия		
практические занятия	36	36
лабораторные работы		
контрольные работы		
курсовая работа		
Самостоятельная работа обучающегося (всего)		
Итоговая аттестация в форме	Рейтинговая оценка	Дифференцированный зачет

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды общих компетенций (указанных в разделе 1.3) и личностных метапредметных, предметных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	1 семестр		
<b>Раздел 1</b>	Легкая атлетика		
Тема 1 Легкая атлетика	<i>Содержание учебного материала</i>		
	<i>Практические занятия.</i> Водный инструктаж по ТБ на уроках ФК (Л/А , Сп/И и ПОД/И). Равномерный бег 1000 м.ОРУ.Старт,стартовый разгон. Бег 1000м ОРУ в движении. Бег 100м ( с максимальной тест. скоростью) Удержание тела в висе не перекладине(д) подтягивание (Ю). Бег 100 м (тест). Прыжки в длину с места. Отжимание. Легкоатлетический кросс Д-500м, Ю-1000м. Бег 300 м (тест). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Равномерный бег 1500 м. ОРУ на развитие общей выносливости. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. Равномерный бег 2000 м. СБУ. Прыжок в длину с места (тест). Бег Д-1500м, Ю-2000 м(тест).	18	ПРб 01, ЛР 02, ЛР 13, МР 04, МР 05, МР 07, ОК 03, ОК 08, ПК 2.2
<b>Раздел 2</b>	Спортивные игры баскетбол		
Тема 2	<i>Содержание учебного материала</i>		



Спортивные игры баскетбол	<i>Практические занятия.</i> ТБ во время занятий спортивными играми (баскетбол). Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват). Учебная игра. Индивидуальная техника защиты. Тактика защиты. Штрафной бросок. Учебная игра. Тактика нападения. Зонная защита. Учебная игра. Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом. Учебная игра. Учебная игра в баскетбол. Подведение итогов за семестр.	18	ПР6 01, ЛР 02, ЛР 13, МР 04, МР 05, МР 07, ОК 03, ОК 08, ПК 2.2
	2 семестр		
<b>Раздел 3</b>	<i>Спортивные игры</i>		
Тема 3 Спортивные игры волейбол	<i>Содержание учебного материала</i>  <i>Практические занятия.</i> Техника безопасности во время занятий волейболом. Передвижения в основной стойке. Совершенствование техники передвижений. Комбинации из основных элементов. Техника приема и передач мяча в движении, передача назад. Передача мяча в прыжке через сетку. Совершенствование техники прямой верхней передачи. Совершенствование техники прямого нападающего удара. Совершенствование техники приема мяча двумя руками. Прием мяча одной рукой с падением вперед. Игра по упрощенным правилам.	18	ПР6 01, ЛР 02, ЛР 13, МР 04, МР 05, МР 07, ОК 03, ОК 08, ПК 2.2
<b>Раздел 1</b>	Легкая атлетика		
Тема 1 Легкая атлетика	<i>Содержание учебного материала</i>  <i>Практические занятия.</i> Инструктаж по ТБ на занятиях по Л/А. ОФП. Равномерный бег 15 минут. ОРУ в движении. ОФП. Разминочный бег. ОРУ. Многоскоки. Подвижные игры. Равномерный бег 15 минут. ОРУ. Прыжок в длину с места. Подвижные игры. Разминочный бег. Комплекс упражнений на развитие выносливости. Весенний кросс. Д-500, Ю-1000. Равномерный бег 1000 м. Метание	18	ПР6 01, ЛР 02, ЛР 13, МР 04, МР 05, МР 07, ОК 03, ОК 08, ПК 2.2

	гранаты в даль. Бег Д-2000, Ю-3000. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подведение итогов за учебный год.		
Всего:		72	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально – техническому обеспечению

##### Спортивный зал

Шведские стенки, гимнастические маты, гимнастические скамейки, баскетбольные стойки, баскетбольные фермы, электронное табло, мини-футбольные ворота, навесные перекладины, навесные брусья, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, стол для армреслинга, теннисные столы, набивные мячи, скакалки, обручи, степ-платформы, судейская вышка, боксерские мешки и груши

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет – ресурсов, дополнительной литературы.

##### Основные источники:

1. Самоловов, Н. А. Физическая культура: подготовительная часть занятия : учебно-методическое пособие / Н. А. Самоловов, Н. В. Самоловова. — Нижневартонск : Нижневартонский государственный университет, 2021. — 72 с..  
<https://www.iprbookshop.ru/119003.html>
2. Физическая культура и спорт в современных профессиях : учебное пособие / А. Э. Буров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Небратенко. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 261 с..  
<https://www.iprbookshop.ru/116615.html>
3. Зайцева, И. П. Физическая культура. Теоретический зачет для студентов I курса специальной медицинской группы «Б» : учебное пособие для СПО / И. П. Зайцева. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2021. — 174 с.
4. Зайцева И.П. Физическая культура и спорт : учебник для СПО / Зайцева И.П.. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2023. — 427 с. — ISBN 978-5-4488-1631-4, 978-5-4497-2129-7. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/129198.html>

##### Дополнительные источники:

1. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / Платонов В.Н.. — Москва : Издательство «Спорт», 2022. — 656 с. — ISBN 978-5-907225-93-0. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/119191.html>

2. Зайцев, А. П. Физическая культура. Футбол : учебное пособие / А. П. Зайцев. — Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2022. — 130 с.. <https://www.iprbookshop.ru/126641.html>
3. Токарь, Е. В. Лечебная физическая культура : учебное пособие для СПО / Е. В. Токарь. — Саратов : Профобразование, 2021. — 76 с.. <https://www.iprbookshop.ru/105144.html>
4. Физическая культура и спорт в современном мире: проблемы и решения. <https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=50822>

#### Интернет-ресурсы:

1. [http://fizruk112.ru/kompleks\\_ofp1\\_9-11\\_klass](http://fizruk112.ru/kompleks_ofp1_9-11_klass)
2. [https://pculture.ru/uroki/otkritie\\_uroki/](https://pculture.ru/uroki/otkritie_uroki/)
3. <https://kpfu.ru/physical/rekomendacii-dlya-distancionnogo-obucheniya-fk/videouroki>
4. [https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/uchebno-metodicheskie\\_materiali/uchebnij\\_film?search\\_by\\_parameters&lvl\\_of\\_edu=3356&subject=163](https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/uchebno-metodicheskie_materiali/uchebnij_film?search_by_parameters&lvl_of_edu=3356&subject=163)

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики.	педагогическое наблюдение опрос.
выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.	педагогическое наблюдение опрос.
проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.	педагогическое наблюдение опрос.
преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.	педагогическое наблюдение опрос.
выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки.	педагогическое наблюдение опрос.
осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.	педагогическое наблюдение опрос.
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.	прием учебных нормативов, соревнования
использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.	прием учебных нормативов, соревнования
влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни.	педагогическое наблюдение опрос.
способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.	педагогическое наблюдение опрос.
правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	педагогическое наблюдение опрос.

**Фонд оценочных материалов (средств) по дисциплине**

Физическая культура

**1. Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости по дисциплине**

**Общее распределение баллов текущего контроля по видам учебных работ для студентов**

Рейтинг-контроль 1	Сдача контрольных нормативов, опрос	до 20
Рейтинг-контроль 2	Сдача контрольных нормативов, опрос	до 20
Рейтинг-контроль 3	Сдача контрольных нормативов, опрос	до 20
Посещение занятий студентом	Наблюдение	до 10
Дополнительные баллы (бонусы)	член сборной команды института	до 15

**2. Промежуточная аттестация по дисциплине**

**Перечень вопросов к экзамену / зачету / зачету с оценкой.**

**Перечень практических задач / заданий к экзамену / зачету / зачету с оценкой (при наличии)**

Зачёт выставляется по итогам рейтинговых баллов за контрольные недели, которые оцениваются по посещению занятий, сдаче контрольных нормативов, участию в спортивно-массовых мероприятиях.

Оценка уровня физической подготовленности девушек

№	Контрольные упражнения (тест)	оценка:		
		«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м, с	5,0	5,5	5,9

2.	Бег 2000 м (мин, с)	10,00	11,20	12,05
3.	Прыжки в длину с места (см)	180	170	150
4.	Наклон вперед из положения стоя, см.	14	7	5
5.	Подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	17	12	7
6.	Челночный бег 3х10 м (с)	9,8	10,2	10,9
7.	Подъём туловища за 1 мин. из положения лежа (количество раз)	40	35	25
8.	Сгибания и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)	20	15	10
9.	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	130	110	90
10.	Броски баскетбольного мяча в кольцо, 10 бросков	6	4	2
11.	Любая подача волейбольного мяча через сетку в указанную зону противоположной площадки, 6 подач	4	3	2

#### Оценка уровня физической подготовленности юношей

№	Контрольные упражнения (тест)	оценка:		
		«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м, с	4,6	4,9	5,3
2.	Бег 3000 м (мин, с)	13,30	16,30	17,30
3.	Прыжки в длину с места (см)	210	200	180
4.	Наклон вперед из положения стоя, см.	12	7	5
5.	Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	11	9	6
6.	Челночный бег 3х10 м (с)	7,4	8,1	8,3
7.	Подъём туловища за 1 мин. из положения лежа (количество раз)	50	45	40
8.	Отжимания на брусьях (количество раз)	12	8	6
9.	Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	8	5	3
10.	Броски баскетбольного мяча в кольцо, 10 бросков	7	5	3
11.	Любая подача волейбольного мяча через сетку в указанную			

### Методические материалы, характеризующих процедуры оценивания

Сдача контрольных тестов по окончании пройденного раздела: 1. легкая атлетика 5 контрольных тестов, 2. Лыжная подготовка 5 контрольных тестов, 3. Спортивные игры волейбол 3 контрольных теста, 4. Спортивные игры баскетбол 3 контрольных теста

Максимальная сумма баллов, набираемая студентом по дисциплине равна 100.

Оценка в баллах	Оценка по шкале	Обоснование	Уровень сформированности компетенций
Более 80	«Отлично»	Содержание курса освоено полностью, без пробелов, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному	<b>Высокий уровень</b>
66-80	«Хорошо»	Содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками	<b>Продвинутый уровень</b>



50-65	«Удовлетворительно»	Содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, возможно, содержат ошибки	<b><i>Пороговый уровень</i></b>
Менее 50	«Неудовлетворительно»	Содержание курса не освоено, необходимые практические навыки работы не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки	<b><i>Компетенции не сформированы</i></b>

### 3. Задания в тестовой форме по дисциплине

Примеры заданий:

1. Какая дистанция относится к «спринтерскому бегу»?

100 м; 1,500 м; 10,000 м

2. Какая дистанция относится к стайерскому бегу?

1,500 м; 200 м; 100 м

3. Какова длина дистанции в марафонском беге?

3,000 м; 10,000 м; 42 км 195 м

Полный перечень тестовых заданий с указанием правильных ответов, размещен в банке вопросов на информационно-образовательном портале института по ссылке <https://www.mivlgu.ru/iop/question/edit.php?cmid=60463&cat=42333%2C86840&qpage=0&category=42365%2C86840&qshowtext=0&qshowtext=1&recurse=0&recurse=1&showhidden=0&showhidden=1>

Оценка рассчитывается как процент правильно выполненных тестовых заданий из их общего числа.