

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ЭКОНОМИКИ И СЕРВИСА

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**БП.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

программы подготовки специалистов среднего звена  
*43.02.15 Поварское и кондитерское дело*

Очная форма обучения

Владивосток 2021

Рабочая программа учебного предмета БП.07 «Физическая культура» разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413) (с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г.);
- примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з);
- программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций одобренной Научно-методическим советом Центра профессионального образования ФГАУ «ФИРО» и рекомендованной для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, протокол № 2 от 26.03. 2015 г.

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. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

образовательной программы:

Учебный предмет БП.07 «Физическая культура» является частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО.

#### Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Целью образования в области физической культуры является:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью на занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта на занятиях специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладения навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

#### личностных:

- 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.

#### **метапредметных:**

- 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.

#### **предметных:**

- 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.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	117
<b>в том числе:</b>	
– практические занятия	117
– промежуточная аттестация: I семестр – контрольная работа II семестр – дифференцированный зачет	

## 2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

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	
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	
Тема 1.3.	1. Метание малого мяча на дальность.	1	2

Метание	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>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	
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	
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	
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 вперёд.	1	
	3. Остановка двумя шагами и прыжком.	1	
	4. Повороты различными способами.	1	
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	
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	
<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	
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	
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>Раздел 5</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>18</b>	
Тема 5.1. 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.	2	

	5. Специальные беговые упражнения.	2	
	6. Бег 60-100 метров на результат.	2	
	7. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.	2	
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.			

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Для реализации программы учебной дисциплины образовательной организацией 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.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы учебной дисциплины библиотечный фонд образовательной организации укомплектован печатными и электронными изданиями.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы учебной дисциплины библиотечный фонд образовательной организации укомплектован печатными и электронными изданиями.

#### **Основная литература**

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. Бальшева, 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).

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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<b>Личностные</b>	<p>Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовок к труду.</p> <p>Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, её психофизическим возможностям, здоровью и физической подготовленности.</p> <p>Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям, саморазвитию и личностному самоопределению.</p> <p>Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.</p>	Устный опрос
<b>Метапредметные</b>	<p>Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психологических функций, которым профессия</p>	

	<p>(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>	Устный опрос
<b>Предметные</b>	<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>	Устный опрос
	<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</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>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. Самостоятельное проведение студентом занятия с решением задач по развитию физических качеств средствами легкой атлетики.</p>	
	<p><b>Гимнастика.</b></p> <p>Умение выполнять строевые упражнения, перемещения. Освоение техники общеразвивающих упражнений (в парах, с гимнастической палкой, мячом, обручем, с гантелями, с набивными мячами, на гимнастической стенке, на матах, на гимнастической скамейке). 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. Сдать контрольные нормативы. 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). Умение выполнения технико-тактических действий студентов в учебно-тренировочной игре.</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>Выполнение контрольных нормативов.</p> <p>Самостоятельное проведение студентом занятия с решением задач по развитию физических качеств средствами баскетбола.</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).</p> <p>Умение выполнения технико-тактических действий студентов в учебно-тренировочной игре.</p> <p>Знание правил соревнований и судейства.</p> <p>Выполнение контрольных нормативов.</p> <p>Самостоятельное проведение студентом занятия с решением задач по развитию физических качеств средствами волейбола.</p>	<p>Текущий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка демонстрируемых умений, выполняемых действий.</li> </ul> <p>Оценка выполнения практических заданий.</p> <p>Промежуточная аттестация:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка выполнения контрольной работы;</li> <li>- оценка выполнения контрольных нормативов.</li> </ul>