

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**  
политехнический колледж филиала федерального государственного бюджетного  
образовательного учреждения высшего образования «Майкопский государственный  
технологический университет» в поселке Яблоновском

Предметная (цикловая) комиссия естественнонаучных и технических дисциплин



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Наименование дисциплины БД.05 Физическая культура

Наименование специальности 38.02.02. Страховое дело (по отраслям)

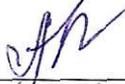
Квалификация выпускника специалист страхового дела

Форма обучения очная

Рабочая программа составлена на основе ФГОС СПО и учебного плана филиала МГТУ в поселке Яблоновском по специальности 38.02.02 Страхование дело (по отраслям)

Составитель рабочей программы:

Преподаватель

  
\_\_\_\_\_  
(подпись) А. И. Ахиджак

Рабочая программа утверждена на заседании предметной (цикловой) комиссии естественнонаучных и технических дисциплин

Председатель предметной  
(цикловой) комиссии

« 28 » « августа » 2021 г.

  
\_\_\_\_\_  
(подпись) Р.Н. Панеш

СОГЛАСОВАНО:

Методист политехнического колледжа  
филиала МГТУ в поселке Яблоновском

« 28 » « августа » 2021 г.

  
\_\_\_\_\_  
(подпись) А. А. Алескерова

## СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	19
5. ЛИСТ ВНЕСЕННЫХ ИЗМЕНЕНИЙ	21

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## БД 05 Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины направлена на реализацию среднего общего образования в пределах программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) по специальности 38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров

### 1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общеобразовательному циклу программы среднего общего образования

### 1.3 Цели дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Физическая культура, как учебная дисциплина является базовой дисциплиной общеобразовательного цикла и её изучение должно обеспечить:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработке умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психических регуляций.

В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен:

#### **Знать:**

З1-влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

З2-способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

З3 правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

#### **Уметь:**

У1-выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

У2-выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

У3-проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

У4-выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки;

У5-осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

У6-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;

У7-использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

У8-активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

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;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях – навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно – общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, – потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной – деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; готовность к служению Отечеству, его защите;

**метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических – и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), 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;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- 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;

#### **предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- 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 и производственной 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, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### **ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

- уметь определить уровень собственного здоровья по тестам;
- уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики;
- овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых;
- уметь составить 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 (терренкур, кроссовая и подготовка);
- 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 определить 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);
- поднятие 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);
- тест Купера — 12-минутное передвижение.

#### **1.5. Количество часов на освоение программы:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 176 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 117 часов,  
самостоятельная работа -51 час  
консультации -8

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОУД 05Физическая культура**

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

Вид учебной работы	Количество часов (всего)	Семестры	
		1	2
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка</b>	<b>117</b>	<b>51</b>	<b>66</b>
в том числе:			
теоретические занятия (Л)	-	-	-
практические занятия (ПЗ)	117	51	66
<b>Самостоятельная работа обучающихся (СРС) (всего)</b>	<b>51</b>	<b>22</b>	<b>29</b>
<b>Консультации</b>	8	4	4
Формой промежуточной аттестации является		<b>Диф. зачет</b>	<b>Диф. зачет</b>
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>176</b>	<b>77</b>	<b>99</b>

## 2.2. Тематический план учебной дисциплины БД 05 Физическая культура

№ п/п	Шифр и № занятия	Наименование тем	Макс. учебная нагрузка на студента, час.	Количество часов			
				Теоретические занятия	Практические занятия	консультации	Самостоятельная работа обучающихся
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>			<b>54</b>	<b>-</b>	<b>38</b>		<b>16</b>
1.	ПЗ1	1.Комплексы общеразвивающих упражнений	3	-	2		1
2.	ПЗ2	2.Построение. Перестроение в движении в колонну по двое, по трое.	3	-	2		1
3.	ПЗ3	3.Основы спортивной ходьбы	3	-	2		1
4.	ПЗ4	4.Техника бега с низкого и высокого старта	3	-	2		1
5.	ПЗ5	5.Техника бега на короткие дистанции 100 м	3	-	2		1
6.	ПЗ6	6.Техника бега на средние дистанции 200, 400 м	3	-	2		1
7.	ПЗ7	7. бега на длинные дистанции 800, 1000 м	3	-	2		1
8.	ПЗ8	8.Бег на выносливость	3	-	2		1
9.	ПЗ9	9.Эстафетный бег	3	-	2		1
10.	ПЗ10	10.Челночный бег	3	-	2		1
11.	ПЗ11	11.Техника прыжка в длину	3	-	2		1
12.	ПЗ12	12.Метание в цель	3	-	2		1
13.	ПЗ13	13.Виды бега: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени на технику.	3	-	2		1
14.	ПЗ14	14.Комплексы упражнений для развития силовых качеств.	3	-	2		1
15.	ПЗ15	15.Комплексы упражнений для развития гибкости.	3	-	2		1
16.	ПЗ16	16.Комплексы упражнений для развития быстроты.	3	-	2		1
17.	ПЗ17	17.Контрольно-зачетные нормативы по легкой атлетике (бег, прыжки).	2	-	2		-
18.	ПЗ18	18.Контрольно-зачетные нормативы по легкой атлетике (комплексы упражнений на развитие физических качеств).	2	-	2		-
<b>Раздел 2. Волейбол</b>			<b>33</b>	<b>-</b>	<b>22</b>		<b>10</b>

19.	ПЗ19	Волейбол. Одежда и обувь для занятий. Изучение основной стойки. Прием мяча снизу.	3	-	2		1
20.	ПЗ20	Прием мяча снизу, сверху. Работа в парах через сетку.	3	-	2		1
21.	ПЗ21	Передача мяча в движении.	3	-	2		1
22.	ПЗ22	Подача мяча сверху, снизу. Техника нападающего удара.	3	-	2		1
23.	ПЗ23	Игра на задней линии. Прием нападающего удара.	3	-	2		1
24.	ПЗ24	Блокирование. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.	3	-	3		1
25.	ПЗ25	Совершенствование командных действий в защите.					
		<b>1 семестр</b>	<b>77</b>		<b>51</b>	<b>4</b>	<b>22</b>
26.	ПЗ26	Командные действия в нападении.	3	-	2		1
27.	ПЗ27	Прием, передача сверху – снизу. Зачет	3	-	2		1
28.	ПЗ28	Подача мяча сверху – снизу. Зачет.	3	-	2		1
29.	ПЗ29	Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.	3	-	2		1
		<b>Радел 3. Баскетбол</b>	<b>67</b>	<b>-</b>	<b>50</b>		<b>17</b>
30.	ПЗ30	Техника безопасности на уроках по баскетболу. Одежда и обувь для занятий. Основные судейские жесты	3	-	2		-
31.	ПЗ31	Изучение элементов игры в баскетбол: передачи от груди двумя руками; передачи встречные в колоннах, в движении; ведение мяча. Передачи в парах в движении.	3	-	2		1
32.	ПЗ32	Броски в кольцо с двух шагов, передачи в тройках.	3	-	2		1
33.	ПЗ33	Ведение мяча, проход в парах с защитником.	3	-	2		1
34.	ПЗ34	Броски по кольцу с места, с двух шагов. Игра по упрощенным правилам.	3	-	2		1
35.	ПЗ35	Передачи, ведение. Работа в парах. Отрыв.	3	-	2		1
36.	ПЗ36	Обводка противника. Броски в прыжке.	3	-	2		1
37.	ПЗ37	Броски с разных дистанций. Подбор мяча от щита.	3	-	2		1
38.	ПЗ38	Ведение и передачи в парах. Игра по упрощенным правилам.	3	-	2		1
39.	ПЗ39	Передачи. Ведения. Броски. Работа в парах с двумя защитниками. Игра по упрощенным правилам.	3	-	2		1
40.	ПЗ40	Подбор мяча от щита. Работа в парах и тройках. Игра по упрощенным	3	-	2		1

		правилам.					
41.	ПЗ41	Отрыв – подбор – бросок в кольцо. Броски одной рукой. Игра по упрощенным правилам	3	-	2		1
42.	ПЗ42	Игра против одного защитника. Игра по упрощенным правилам.	3	-	2		1
43.	ПЗ43	Броски по кольцу с разных дистанций. Личная защита. Игра по упрощенным правилам.	3	-	2		1
44.	ПЗ44	Броски в прыжке одной рукой с двух шагов. Игра по упрощенным правилам.	3	-	2		1
45.	ПЗ45	Блокирование. Подбор отскочившего мяча. Игра по упрощенным правилам.	3	-	2		1
46.	ПЗ46	Ведение. Броски по кольцу. Игра по упрощенным правилам.	3	-	2		1
47.	ПЗ47	Защита – нападение 2*2. Игра по упрощенным правилам.	3	-	2		1
48.	ПЗ48	Контрольно-зачетные нормативы: ведение – низкое, высокое, змейкой.	2	-	2		-
49.	ПЗ49	Контрольно-зачетные нормативы: передачи –от груди, из-за спины, в пол, от щита.	2	-	2		-
50.	ПЗ50	Контрольно-зачетные нормативы: броски – штрафные, 3-очковые, из-под кольца.	2	-	2		-
51.	ПЗ51	Игра по правилам.	2	-	2		-
		<b>Раздел 4. Мини - футбол</b>	<b>21</b>	<b>-</b>	<b>14</b>		<b>8</b>
52.	ПЗ52	Техника безопасности при игре в мини-футбол. Исходное положение (стойки), перемещения.	3	-	2		1
53.	ПЗ53	Выполнение упражнений с ударами по катящемуся, летящему мячу средней частью подъема ноги, внутренней частью подъема ноги, носков.	3	-	2		1
54.	ПЗ54	Выполнение ударов головой на месте и в прыжке, ударов по воротам.	3	-	2		1
55.	ПЗ55	Выполнение комплекса упражнений для развития скоростных способностей.	3	-	2		1
56.	ПЗ56	Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, грудью.	3	-	2		2
57.	ПЗ57	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений.	4	-	2		2
58.	ПЗ58	Игра по правилам	2	-	2		-

		Итого 2 семестр	<b>99</b>		<b>66</b>	<b>4</b>	<b>29</b>
<b>ИТОГО</b>			<b>176</b>	<b>-</b>	<b>117</b>	<b>8</b>	<b>51</b>

### 2.3. Содержание учебной дисциплины БД 05 Физическая культура

Наименование разделов дисциплины	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды формируемых компетенций, осваиваемых знаний и умений
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Методика и правила легкой атлетики.		31, 33, У1, У3, У5-У8
	<b>Практические занятия</b>	<b>36</b>	
	1. Комплексы общеразвивающих упражнений	2	
	2. Построение. Перестроение в движении в колонну по двое, по трое.	2	
	3. Основы спортивной ходьбы	2	
	4. Техника бега с низкого и высокого старта	2	
	5. Техника бега на короткие дистанции 100 м	2	
	6. Техника бега на средние дистанции 200, 400 м	2	
	7. бега на длинные дистанции 800, 1000 м	2	
	8. Бег на выносливость	2	
	9. Эстафетный бег	2	
	10. Челночный бег	2	
	11. Техника прыжка в длину	2	
	12. Метание в цель	2	
	13. Виды бега: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени на технику.	2	
	14. Комплексы упражнений для развития силовых качеств.	2	
	15. Комплексы упражнений для развития гибкости.	2	
	16. Комплексы упражнений для развития быстроты.	2	
	17. Контрольно-зачетные нормативы по легкой атлетике (бег, прыжки).	2	
18. Контрольно-зачетные нормативы по легкой атлетике (комплексы упражнений на развитие физических качеств).	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Закрепление и совершенствование техники бега на короткие, средние, длинные	<b>16</b>	

	<p>дистанции. Совершенствование техники спортивной ходьбы и метания в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «Виды бега», «Виды ходьбы», «Беговые и прыжковые упражнения. Их влияние на развитие быстроты», «Выносливость как физическое качество», «Комплексы силовых упражнений», «Подвиды легкой атлетики», «Комплексы ОРУ», «Техника метания. Снаряды для метания»</p> <p>Подготовка рефератов по темам на выбор «Олимпийские виды спорта (по выбору)», «Олимпийские игры во время ВОВ», «Техника бега на короткие дистанции», «Техника бега на длинные дистанции», «Виды бега», «Техника прыжка в длину», «Комплексы упражнений для развития гибкости», «Комплексы упражнений для развития быстроты», «Комплексы упражнений для развития силовых качеств».</p>		
<b>Раздел 2. Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Методика и правила игры.		31, 32, У2, У4-У8
	<b>Практические занятия</b>	<b>23</b>	
	19.Волейбол. Одежда и обувь для занятий. Изучение основной стойки. Прием мяча снизу.	2	
	20.Прием мяча снизу, сверху. Работа в парах через сетку.	2	
	21.Передача мяча в движении.	2	
	22.Подача мяча сверху, снизу. Техника нападающего удара.	2	
	23.Игра на задней линии. Прием нападающего удара.	2	
	24.Блокирование. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.	2	
	25.Совершенствование командных действий в защите.	3	
	26.Командные действия в нападении.	2	
	27.Прием, передача сверху – снизу. Зачет	2	
	28.Подача мяча сверху – снизу. Зачет.	2	
	29.Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.	2	
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствование техники подачи и приема мяча и тактики спортивной игры в процессе самостоятельных занятий.	<b>10</b>		

	Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «История игры», «Волейбол – Олимпийский вид спорта», «Основные правила игры». Разработка тестовых заданий по разделу «Волейбол».		
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Методика и правила игры.		31, 32, У2, У4-У8
	<b>Практические занятия</b>	<b>44</b>	
	30.Техника безопасности на уроках по баскетболу. Одежда и обувь для занятий. Основные судейские жесты	2	
	31.Изучение элементов игры в баскетбол: передачи от груди двумя руками; передачи встречные в колоннах, в движении; ведение мяча. Передачи в парах в движении.	2	
	32.Броски в кольцо с двух шагов, передачи в тройках.	2	
	33.Ведение мяча, проход в парах с защитником.	2	
	34.Броски по кольцу с места, с двух шагов. Игра по упрощенным правилам.	2	
	35.Передачи, ведение. Работа в парах. Отрыв.	2	
	36.Обводка противника. Броски в прыжке.	2	
	37.Броски с разных дистанций. Подбор мяча от щита.	2	
	38.Ведение и передачи в парах. Игра по упрощенным правилам.	2	
	39.Передачи. Ведения. Броски. Работа в парах с двумя защитниками. Игра по упрощенным правилам.	2	
	40.Подбор мяча от щита. Работа в парах и тройках. Игра по упрощенным правилам.	2	
	41.Отрыв – подбор – бросок в кольцо. Броски одной рукой. Игра по упрощенным правилам	2	
	47.Игра против одного защитника. Игра по упрощенным правилам.	2	
43.Броски по кольцу с разных дистанций. Личная защита. Игра по упрощенным правилам.	2		
44.Броски в прыжке одной рукой с двух шагов. Игра по упрощенным правилам.	2		
45.Блокирование. Подбор отскочившего мяча. Игра по упрощенным правилам.	2		

	46. Ведение. Броски по кольцу. Игра по упрощенным правилам.	2	
	47. Защита – нападение 2*2. Игра по упрощенным правилам.	2	
	48. Контрольно-зачетные нормативы: ведение – низкое, высокое, змейкой.	2	
	49. Контрольно-зачетные нормативы: передачи –от груди, из-за спины, в пол, от щита.	2	
	50. Контрольно-зачетные нормативы: броски – штрафные, 3-очковые, из-под кольца.	2	
	51. Игра по правилам.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствование техники ведения и передачи мяча спортивной игры в процессе самостоятельных занятий. Самостоятельная бросковая тренировка. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «История игры», «Баскетбол – Олимпийский вид спорта», «Основные правила игры».	17	
<b>Раздел 4. Мини - футбол</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Методика и правила игры.		31, 32, У2, У4-У8
	<b>Практические занятия</b>	14	
	52. Техника безопасности при игре в мини-футбол. Исходное положение (стойки), перемещения.	2	
	53. Выполнение упражнений с ударами по катящемуся, летящему мячу средней частью подъема ноги, внутренней частью подъема ноги, носков.	2	
	54. Выполнение ударов головой на месте и в прыжке, ударов по воротам.	2	
	55. Выполнение комплекса упражнений для развития скоростных способностей.	2	
	56. Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, грудью.	2	
	57. Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений.	2	
	58. Игра по правилам	2	

	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>          Совершенствование техники ведения и передачи мяча спортивной игры в процессе самостоятельных занятий. Самостоятельная бросковая тренировка.          Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «История игры», «Футбол – Олимпийский вид спорта», «Основные правила игры».</p>	8	
--	--	---	--

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### БД 05 Физическая культура

##### 3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Наличие универсального спортивного зала, тренажерного зала, раздевалок.

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

Оборудование спортивного зала, тренажерного зала:

- мячи баскетбольные;
- кольца баскетбольные;
- щиты баскетбольные;
- сетки баскетбольные;
- стойки волейбольные;
- сетка волейбольная;
- антенны волейбольные с карманами;
- мячи волейбольные;
- гири 16, 24 кг;
- скакалки;
- гимнастические маты;
- гимнастические скамейки;
- перекладины навесные;
- гимнастические снаряды;
- мячи для метаний;
- гимнастическая стенка;
- гантели (разные);
- палочки эстафетные;
- мини-футбольные мячи;
- мини-футбольные ворота;
- сетка для ворот;
- нагрудные номера.

##### 3.1.2. Технические средства обучения:

- секундомеры;
- магнитофон;
- рулетка металлическая.

##### 3.2. Информационное обеспечение обучения

**Перечень учебных изданий основной и дополнительной литературы, Интернет-ресурсов**

##### **Основная литература**

1. Бишаева, А.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2018. - 320 с. - ЭБС «Академия» - Режим доступа: <https://academia-moscow.ru/reader/?id=366974> (для авториз. пользователей)

2. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум / А. Б. Муллер [и др.]. - Москва: Юрайт, 2019. - 424 с. - ЭБС «Юрайт» - Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/bcode/433532>

##### **Дополнительная литература**

3. Виленский, М.Я. Физическая культура. [Электронный ресурс]: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. - Москва: КноРус, 2018. - 214 с. - ЭБС «BOOK.RU» - Режим доступа: <https://book.ru/book/929821>

4. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014. - 336 с. - ЭБС «Znanium.com» - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=432358>

### **Интернет-ресурсы**

<http://www.sportzone.ru/sport/rules.html?sport=volleyball>

<http://www.sportzone.ru/sport/rules.html?sport=basketball>

www. minstm. gov. ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www. edu. ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www. olympic. ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

### **3.3. Примерные темы курсовых проектов (работ)**

Курсовой проект по дисциплине не предусмотрен

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ  
БД.05 Физическая культура**

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<b>Знать</b>		
З1-влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал курса, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами и вопросами, не затрудняется с ответами при видоизменении заданий, правильно обосновывает принятые решения, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач;	Экспертная оценка деятельности обучающихся при выполнении и защите результатов практических занятий, выполнении домашних работ, опроса, результатов внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся,
З2-способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал курса, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения;	контрольных работ и других видов текущего контроля и т.п..
З3 правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических задач; оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями решает практические задачи или не справляется с ними самостоятельно.	
<b>уметь:</b>	Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал курса, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами и вопросами, не затрудняется с ответами при видоизменении	Экспертная оценка деятельности обучающихся при выполнении и защите результатов практических занятий, выполнении домашних работ,
У1-выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и		

аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	заданий, правильно обосновывает принятые решения, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения	опроса, результатов
У2-выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	практических задач; оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если он твердо знает	внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся,
У3-проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	материал курса, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно	контрольных работ и других видов текущего контроля
преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения;	
У4-выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он имеет знания только	
У5-осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности	
У6-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;	в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических задач; оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими	
У7-использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях; У8-активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни	затруднениями решает практические задачи или не справляется с ними самостоятельно.	

## 5. ЛИСТ ВНЕСЕННЫХ ИЗМЕНЕНИЙ

Дополнения и изменения в рабочей программе  
за \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ учебный год

В рабочую программу БД.05 Физическая культура

по специальности 38.02.02 Страхование дело (по отраслям)  
вносятся следующие дополнения и изменения:

Дополнения и изменения внес \_\_\_\_\_ А.И.Ахиджак  
(подпись) И.О. Фамилия

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании предметной (цикловой) комиссии  
естественнонаучных и технических дисциплин

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Председатель предметной  
(цикловой) комиссии \_\_\_\_\_  
(подпись)

Схашок Н.Ю.  
И.О. Фамилия