



Государственное профессиональное образовательное учреждение  
«БЕЛОВСКИЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ»

**Рассмотрено:**

Заседание ЦМК

Протокол № \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ И.И. Тимофеева

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2019 г.

**Утверждено:**

Зам. директора по УР

ГПОУ БМТ

\_\_\_\_\_ А.Р. Анохина

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2019 г.

**Рабочая программа учебной дисциплины**

**ОДБ.03 Физическая культура**

**по профессии**

**19601 Швея (из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья)**

**гр. 719**

*вид подготовки: адаптационный*

*Форма обучения: очная*

**Белово  
2019**

Рабочая программа учебной дисциплины ОДБ.03 «Физическая культура» разработана с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии **19601 Швея (из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья)** (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 2 августа 2013 г. N 767), Федерального базисного плана для профессиональной подготовки, с учетом требований профессионального стандарта «Штукатур» (утв. Приказом Минобрнауки России от 20.04.2015 № 06-830вн) «О направлении Методических рекомендаций» (вместе с методическими рекомендациями по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования»,) примерной программы учебной дисциплины и методических рекомендаций по обучению, воспитанию детей с ОВЗ с учетом их психофизических особенностей и является частью адаптированной основной программы профессионального обучения по программам профессиональной подготовки обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по профессии 262019.04 Оператор швейного оборудования - швея на базе выпускников специальных (коррекционных) школ VIII вида сроком обучения 1 год 10 месяцев.

**Организация**                                    государственное профессиональное образовательное учреждение  
**- разработчик:**                                Беловский многопрофильный техникум

**Составитель:**                                Соломатова Г.Н.-преподаватель физической культуры

## **СОДЕРЖАНИЕ**

стр.

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

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ОДБ.03 Физическая культура**

### **1.1. Область применения рабочей программы**

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности **19601 Швея (из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья)**.

### **1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППКРС: общепрофессиональная дисциплина.**

В процессе изучения данной дисциплины формируются следующие профессиональные и общие компетенции:

ОК1 Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК3 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК4 Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.

ОК6 Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями

### **1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

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

- **У1.** использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья;
- **У2.** достижения жизненных и профессиональных целей.

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

- **З1.** о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- **З2.** основы здорового образа жизни.

**1.4** Учебные занятия по физической культуре проводятся на следующих спортивных объектах: легкая атлетика, лыжная подготовка, туризм, спортивные игры (футбол, волейбол) на стадионе Беловского центра организации работы железнодорожных станций; гимнастика, атлетическая гимнастика (юноши), девушки (аэробика), спортивные игры (баскетбол, ручной мяч, волейбол) – в спортивном зале ГПОУ БМТ.

### **1.5 Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 146 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 130 часов;  
самостоятельной работы обучающегося 16 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### ОДБ.03 «Физическая культура»

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>146</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>130</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>122</i>
теоретическая часть	<i>8</i>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<i>16</i>
<p>Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 раза в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. Подготовка сообщений .Выполнение изучаемых комплексов. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Выполнение различных комплексов ФУ. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинации. Оформление сообщений демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.</p>	
<i>Промежуточная аттестация</i>	<i>накопительная система оценивания</i>

#### **Программа содержит теоретическую и практическую части.**

Теоретический материал включает профессиональную направленность. Его освоение обеспечивает формирование мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание обучающимися значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: ознакомление обучающихся с основами формирования на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; самостоятельно анализировать состояние здоровья и профессиональной активности; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации обучающихся, на которых по результатам тестирования помогает определить индивидуальную двигательную нагрузку с оздоровительной и профессиональной направленностью.

Учебно-тренировочные занятия содействуют развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма, укреплению здоровья обучающихся, а также предупреждению и профилактике профессиональных заболеваний.

Оценивание за курс обучения выставляется по результатам дифференцированного зачета.

#### **Теоретическая часть**

Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методика занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств

1. История физической культуры
2. История развития олимпийских игр
3. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием физических упражнений.
4. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений.
5. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье.
6. Влияние занятий физическими упражнениями на умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.
7. Физические качества и способности человека, основа методики их воспитания.
8. Средства, методы, принципы воспитания быстроты: гибкости, скорости, силы.

### **Практическая часть**

#### **Тема 1. Легкая атлетика**

Развитие общей физической подготовки. Предупреждение травматизма во время занятий физической культурой. Бег (на короткие дистанции, эстафетный бег, бег на длинные дистанции, бег на средние дистанции, бег с преодолением препятствий). Применение антропометрических измерений для самоконтроля, дневник самоконтроля, требования ведения дневника самоконтроля. Техника эстафетного бега. Прыжки в длину с места. Метание гранаты. Челночный бег. Развитие качеств – общей выносливости, быстрота, силовых качеств, скоростной выносливости, ловкости. Физиологическая характеристика предстартового состояния. Оказание медицинской помощи при кровотечении в случае получения травм во время занятий.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>	<b>Коды общих компетенций</b>
Виды беговых упражнений: бег короткие, средние и длинные дистанции	Уметь принимать низкий старт; Выполнять челночный бег; Технику передачи эстафетной палочки; Пробегать дистанцию 1500м на время; на 1000 метров. Пробегать 3000м без учета времени; Финишировать. Пробегать дистанции 100м на время.	ОК4 ОК6
Технику прыжка в длину с места	Уметь выполнять прыжок в длину с места.	ОК3
Технику метания гранаты	Уметь выполнять метание различных предметов в цель и на дальность; Метание гранаты с разбега на дальность.	ОК3
Технику выполнения упражнений на развитие выносливости	Уметь выполнять длительный бег, бег с преодолением препятствий;	ОК6

	Выполнять круговую тренировку.	
Технику выполнения упражнений на развитие качества «быстрота»	Уметь выполнять повторный бег на отрезках 10-30м; бег с максимальной скоростью на дистанции 20-30м.	ОК4 ОК6
Технику выполнения упражнений на развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять многоскоки; Прыжки в длину с места, упражнения с гантелями.	ОК6

### **Тема №2 – Гимнастика**

Общие требования безопасности при проведении занятий в тренажерном зале. Первая помощь необходимая при кровотечениях. Гимнастическая перекладина – подтягивание на перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Первая помощь необходимая при кровотечениях.

Девушки: ритмическая гимнастика. Развитие мышц груди, спины, ног, пресса. Упражнения с предметами. Техника выполнения перекатов в группировке. Основы биомеханики гимнастических упражнений.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения	Коды общих компетенций
<b>Для юношей</b>		
Технику выполнения общеразвивающих упражнений	Уметь выполнять упражнения на все мышцы без предметов и с различными предметами	ОК6
Технику выполнения атлетической гимнастики	Уметь выполнять упражнения на мышцы груди, спины, рук, ног, пресса, выполнять упражнения со штангой: жим штанги на горизонтальной скамье, приседание со штангой, тяга со штангой, тяга со штангой в наклоне широким хватом к груди. Уметь выполнять упражнения с гирей: «толчок», «рывок», выполнять упражнения с гантелями.	ОК3
Технику выполнения упражнений на перекладине	Уметь выполнять подтягивание на перекладине, выполнять подъем переворотом.	ОК6
Технику выполнения сгибания и разгибания рук в упоре	Уметь выполнять сгибание и разгибание рук в упоре.	ОК3
<b>Для девушек</b>		
Технику выполнения общеразвивающих упражнений	Уметь выполнять упражнения на все мышцы без предметов и с различными предметами	ОК3
Технику выполнения упражнений на низкой перекладине	Уметь выполнять подтягивание на низкой перекладине	ОК6
Технику выполнения сгибания и разгибания рук в упоре	Уметь выполнять сгибание и разгибание рук в упоре.	ОК6
Технику выполнения перекатов в группировке	Уметь выполнять кувырок вперед, назад.	ОК6
Технику выполнения акробатических упражнений	Уметь выполнять стойку на лопатках, полушпагат, мост.	ОК6

Технику выполнения упражнений с предметами	Уметь выполнять упражнения с обручем, скакалкой.	ОК6 ОК4
--	--	------------

### **Тема № 3 – Лыжная подготовка**

Общие требования безопасности при проведении занятий по лыжной подготовки. Передвижение лыжными шагами (попеременным одношажным, одновременным бесшажным; одновременным двухшажным, коньковым шагом) Особенности организации закаливающих процедур в зимнее время года. Техника подъемов и спусков, поворотов. Признаки утомления и переутомления, их предупреждения. Развитие качеств – силовых, скоростных, общей выносливости, скоростной выносливости, быстроты.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>	<b>Коды общих компетенций</b>
Технику выполнения строевых упражнений на лыжах и с лыжами	Уметь выполнять повороты на месте переступанием, махом, прыжком с опорой на палки и без опоры (на право, налево, кругом)	ОК6
Технику передвижения на лыжах	Уметь выполнять стойку лыжника. Выполнять передвижение скользящим шагом поочередно на каждой лыже без палок; скользящим шагом, держа палки за середину. Выполнение переменных ходов: двухшажный, четырехшажный, бесшажный, одношажный.	ОК3 ОК4
Технику выполнения подъемов	Уметь выполнять ступающий и скользящий шаг, елочкой полueleлочкой.	ОК6
Технику выполнения спусков	Уметь выполнять стойки: высокую, среднюю, низкую. Выполнять технику преодоления неровностей.	ОК6
Технику выполнения поворотов	Уметь выполнять технику поворотов: переступанием и «плугом».	ОК6
Технику выполнения торможения	Уметь выполнять торможение «плугом»	ОК6
Технику выполнения упражнений на развитие общей выносливости и специальной выносливости	Уметь преодолевать лыжный поход на 10 км без учета времени. Умение преодолевать дистанцию с препятствиями и по пересеченной местности.	ОК6

**Тема №4 – Спортивные игры - Баскетбол** – тактика и техника игры: специальные упражнения и технические действия без мяча, с мячом, ведение мяча, ловля мяча одной, двумя руками на месте и в движении, перемещения с мячом, броски с места и в движении. Групповые и индивидуальные действия в тактике и техники. Тактика и техника игры.

Волейбол – тактика и техника игры: специальные упражнения и технические действия с мячом, без мяча, перемещение с мячом, прием мяча, блокировка, игра после блока, страховка блока. Индивидуальные и командные действия в тактике.



Футбол – тактика и техника игры: специальные упражнения и технические действия с мячом, удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча). Групповые и индивидуальные тактические действия.

Ручной мяч – тактика и техника игры: специальные упражнения и технические действия с мячом, без мяча. Обучение навыков ловли мяча одной, двумя руками на месте и в движении. Перехват мяча. Блокировка противника с мячом и без мяча. Штрафные удары. Групповые и индивидуальные действия.

Организация и проведение соревнований по спортивным играм

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения	Коды общих компетенций
<b>Баскетбол</b>		
Технику игры в нападении	Уметь владеть мячом, перемещаться с мячом. Уметь выполнять передачу мяча правой и левой рукой, выполнять броски мяча с места, в движении	ОК6 ОК3
Технику игры в защите	Уметь выполнять перемещения; стойку баскетболиста; передвижения в защитной стойке приставными шагами в различном направлении.	ОК6 ОК3
Технику владения мяча	Уметь выполнять вырывание мяча, выбивание мяча, овладение мячом при отскоке от щита или корзины, перехват мяча.	ОК3
Тактику игры	Уметь выполнять групповое взаимодействие с двумя или более игроков нижнюю, выполнять прямой нападающий удар.	ОК6
<b>Волейбол</b>		
Технику игры в нападении	Уметь выполнять стойку волейболиста, перемещения, сочетание способов перемещения. выполнять подачи: верхнюю прямую, нижнюю прямую. Выполнять передачу: верхнюю, .	ОК6
Технику игры в защите	Уметь выбирать место для приема мяча, выполнять одиночное блокирование, игра после блока, страховка блока.	ОК3
<b>Футбол</b>		
Технику игры полевого игрока	Уметь выполнять передвижения с мячом, обманные движения, остановка и ведение мяча. Удары по мячу. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	ОК4
Тактику игры	Уметь выполнять варианты тактических систем в нападении и защите	ОК6
<b>Ручной мяч</b>		
Технику игры	Уметь владеть навыком ловли мяча одной и двумя руками, на месте и в движении, перехват мяча. Выполнять штрафные удары.	ОК4

Тактику игры	Уметь выполнять варианты тактических систем в нападении и защите	ОК6 ОК3
--------------	--	------------

### **Тема № 5 – ППФП**

Характеристика современных систем физических упражнений прикладной направленности. Комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, комплексы упражнений на развитие мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса. Упражнения на координацию. Прыжки согнув ноги через козла, подтягивание на перекладине. Развитие качеств быстрота, выносливости, силы, скоростной выносливости, общей выносливости, координации. Бег по пересеченной местности или бег с препятствиями в условиях спортивного сооружения.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>	<b>Коды общих компетенций</b>
Технику выполнения прыжка, согнув ноги	Уметь выполнять прыжок, согнув ноги через козла.	ОК3
Технику выполнения бега с препятствиями.	Уметь преодолевать дистанцию с препятствиями, легкоатлетическими барьерами.	ОК6
Основы профессионально-прикладной физической подготовки	Умение выбрать средства гимнастики для развития профессионально важных физических качеств	ОК1 ОК6
Технику выполнения упражнений на перекладине	Уметь выполнять подтягивание на перекладине.	ОК6

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

### ОДБ.03 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>1 Курс, 1 семестр</b>			<b>1</b>
<b>Раздел 1.</b>			
<b>Тема 1.1. Легкая атлетика</b>	Содержание учебного материала	<b>2</b>	
	1 История физической культуры.	1	**
	2 История развития олимпийских игр.	1	
	Практические занятия	<b>20</b>	<b>2</b>
	1 Физические упражнения, развивающие качество «Быстрота»	1	
	2 Техника бега на короткие дистанции.	1	
	3 Бег на 100 метров.	1	
	4 Совершенствование техники бега короткие дистанции	1	
	5 Применение антропометрических изменений для самоконтроля.	1	
	6 Техника прыжка в длину с места.	1	
	7 Совершенствование техники прыжка в длину с места	1	
	8 Техника эстафетного бега.	1	
	9 Совершенствование эстафетного бега	1	
	10 Бег в парах, группах.	1	
	11 Развитие силовых качеств.	1	
	12 Техника метания гранаты.	1	
	13 Совершенствование техники метания гранаты.	1	
	14 Техника бега на средние дистанции.	1	
	15 Бег на 1000 метров.	1	
	16 Техника бега на длинные дистанции.	1	
	17 Упражнения для развития ловкости. Челночный бег.	1	
	18 Бег с преодолением препятствий.	1	
	19 Бег с преодолением препятствий	1	
	20 Метание мяча в цель – 6 метров.	1	
<b>Тема 1.2 Спортивные игры</b>	Самостоятельная работа обучающихся.	<b>1</b>	
	1. Оформить сообщение «Средства и методы физического воспитания для развития профессионально важных психофизиологических функций (память, внимание и др.)».	1	
	Практические занятия	<b>17</b>	<b>2</b>
	1. Баскетбол – техника владения мяча	1	
	2. Баскетбол – техника игры в нападении и защите.	1	
	3. Баскетбол – тактика игры в защите и нападении.	1	
	4. Баскетбол- тактика игры в защите и нападении.	1	
	5. Баскетбол – штрафной бросок из 5 попыток.	1	

	6Баскетбол– индивидуальные, командные, групповые действия.	1	
	7.Волейбол – техника игры в нападение и защите	1	
	8.Волейбол – техника игры в нападении и защите	1	
	9Волейбол- тактика игры в защите и нападении	1	
	10.Волейбол – индивидуальные, групповые и командные действия.	1	
	11Волейбол – верхняя прямая подача в пределах площадке из 5 подач.	1	
	12.Волейбол – индивидуальные, групповые и командные действия	1	
	13Футбол – тактика игры игрока	1	
	14.Футбол – техника игры игрока	1	
	15. Футбол- индивидуальные, групповые и командные действия	1	
	16.Ручной мяч – техника и тактика игры в нападении и защите	1	
	17.Ручной мяч – тактика нападения и защиты: индивидуальные, командные действия	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	3	
	1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики (ежедневно по 10 мин)	3	
	Тестирование	1	
	Итого первый семестр	40	
	1 Курс, 2 семестр		1
Раздел 2.			
Тема 2.1. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала		2
	1	Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием физических упражнений.	1
	2	Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений.	1
	Практические занятия		14
	1. Общие требования безопасности при проведении занятий по лыжным гонкам		1
	2. Техника попеременного двухшажного хода		1
	3. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода		1
	4. Техника одновременного одношажного хода		1
	5. Техника одношажного хода		
	6. Совершенствование техники одношажного хода		1
	7. Лыжные гонки 2 км.		1
	8. Техника бесшажного хода		1
	9. Совершенствование техники бесшажного хода		1
	10. Техника конькового хода		1
	11. Совершенствование техники конькового хода		
12. Техника подъемов		1	

	13. Техника спусков	1	
	14. Совершенствование техники спусков и подъемов	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	1. Составить письменное сообщение массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.	1	
<b>Тема 2.2 ШФП</b>	Практические занятия	8	2
	1.Общеразвивающие упражнения на развитие мышц рук, ног, спины, пресса	1	
	2.Физические упражнения, развивающие качество «Выносливость»	1	
	3.Бег по пересеченной местности или бег с препятствиями в условиях спортивного сооружения	1	
	4.Упражнения на координацию	1	
	5.Прыжки, согнув ноги через козла	1	
	6.Упражнение на концентрацию внимания	1	
	7.Общеразвивающие упражнения на развитие мышц рук, ног, спины, пресса	1	
	8.Упражнение со скакалкой	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	2	
<b>Тема 2.3. Гимнастика</b>	Практические занятия	9	2
	1.Общие требования техники безопасности при проведении занятий в спортивном зале	1	
	2.Опорные прыжки	1	
	3.Совершенствование опорного прыжка	1	
	4.Сгибание – разгибание рук в упоре лежа.	1	
	5.Техника выполнения перекатов в группировке: кувырок вперед.	1	
	6.Общеразвивающие упражнения на развитие мышц рук, ног, спины, пресса	1	
	7.Упражнения на развитие качества «Гибкость».	1	
	8.Выполнение упражнений с обручем, скакалкой.	1	
	9. Выполнение упражнений с набивными мячами.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	1.Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.	1	
<b>Тема 2.4. Легкая атлетика</b>	Практические занятия	6	2
	1. Предупреждение травматизма во время занятий физической культуры. Техника низкого старта	1	
	2. Выполнение физических упражнений, развивающие качество «Быстрота» Техника эстафетного бега.	1	

	3. Бег на 100 метров.		1	
	4. Выполнение техники прыжка в длину с места		1	
	5. Совершенствование техники прыжка в длину с места		1	
	6. Выполнение техники метания гранаты		1	
	7. Совершенствование техники метания гранаты			
	8. Выполнение техники бега на 1000 метров		1	
	Тестирование		1	
	Итого второй семестр		40	
2 Курс, 3 семестр				1
Раздел 3.				
Тема 3.1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала		2	
	1.	Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье.	1	**
	2.	Влияние занятий физическими упражнениями на умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.	1	
	Практические занятия		8	2
	1.Техника бега на короткие дистанции		1	
	2. Техника бега на 100 метров.		1	
	3.Совершенствование техники бега на 100 метров.		1	
	4. Высокий и низкий старт (без стоек) до 40 м.		1	
	5. Высокий и низкий старт (без стоек) до 40 м..		1	
	6. Челночный бег 3x10 м.		1	
	7.Бег с преодолением препятствий		1	
	8.Бег с преодолением препятствий		1	
	Самостоятельная работа обучающихся		1	
	1. Составить комплекс физических упражнений для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.		1	
	Тема 3.2 ППФП	Практические занятия		8
1. Приемы защиты и самообороны.		1		
2. Физические упражнения, развивающие качество «Выносливость».		1		
3. Физические упражнения, развивающие качество «Выносливость»		1		
4.Упражнение на координацию		1		
5. Упражнение на мышц груди, ног, спины, пресса		1		
6. Прыжки согнув ноги через козла		1		
7.Упражнения на концентрацию внимания		1		

	8. Развитие общей выносливости.		1	2
Тема 3.3 Лыжная подготовка	Практические занятия		8	
	1. Лыжи - техника безопасности при занятии лыжным спортом.		1	
	2. Правила поведения, передвижения и техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой.		1	
	3. Техника одновременного одношажного хода.		1	
	4.Совершенствование техники одношажного хода.		1	
	5. Техника безшажного хода.		1	
	6. Совершенствование техники безшажного хода.		1	
	7.Совершенствование техники попеременного двухшажного хода		1	
	8.Техника подъемов		1	
Тема 3.4 Гимнастика	Практические занятия		3	2
	1. Освоение и совершенствование висов и упоров.		1	
	2. Упражнения в висах, упорах, подъемах, стойки.		1	
	3. Отжимание на брусьях.		1	
	Самостоятельная работа обучающихся		3	
	1. Катание на лыжах/коньках в свободное время.		3	
	Тестирование		1	
	Итого третий семестр		30	
2 Курс, 4 семестр				1
Раздел 4.				
Тема 4.1. Спортивные игры	Содержание учебного материала		2	**
	1	Физические качества и способности человека, основа методики их воспитания.	1	
	2	Средства, методы, принципы воспитания быстроты: гибкости, скорости, силы.	1	2
	Практические занятия		6	
	1 Баскетбол - ловля и передача мяча.		1	
	2. Баскетбол – тактика игры в защите и нападении		1	
	3. Баскетбол – индивидуальные, групповые, командные действия		1	
	4 Волейбол – техника игры в нападении и защите.		1	
	5. Волейбол – тактика игры в защите и нападении		1	
	6. Волейбол-игра по правилам		1	
	Самостоятельная работа обучающихся.		4	
	1. Составить письменное сообщение: Оздоровительное влияние физических упражнений на организм		2	
	2. Составить письменное сообщение о ведении личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья).		2	
	Тема 4.2	Практические занятия		6

<b>ШФП</b>	1 Общеразвивающие упражнения на развитие мышц рук, ног, спины, пресса	1	
	2. Физические упражнения, развивающие качество «Выносливость».	1	
	3. Бег по пересеченной местности или бег с препятствиями в условиях спортивного сооружения	1	
	4 Упражнения на координацию в.	1	
	5 Прыжки, согнув ноги через козла	1	
	6. Упражнение на концентрацию внимания	1	
<b>Тема 4.3 Гимнастика</b>	Практические занятия	5	**
	1. Выполнение упражнений на развитие качество «Гибкость».	1	2
	2. Выполнение техники опорных прыжков.	1	
	3. Выполнение упражнения – прыжки через коня ноги врозь.	1	
	4. Выполнение общеразвивающих упражнений на развитие мышц рук, ног, спины, пресса.	1	
	9. Выполнение упражнений на брусьях.	1	
	<b>Тестирование</b>	1	
	<b>Итого четвертый семестр</b>	<b>20</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>152</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)



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

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

Для реализации рабочей программы учебной дисциплины имеется в наличии:

Учебные занятия по физической культуре проводятся на следующих спортивных объектах: легкая атлетика, лыжная подготовка, туризм, спортивные игры (футбол, волейбол) на стадионе Беловского центра организации работы железнодорожных станций; гимнастика, атлетическая гимнастика (юноши), девушки (аэробика), спортивные игры (баскетбол, ручной мяч, волейбол) – в спортивном зале ГПОУ БМТ.

Оборудование учебного кабинета: \_стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды ,тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.; • кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола ракетки для бадминтона, тренажеры и др.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением; выход в интернет.
- аудио, видео, музыкальный центр,

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основные источники:

1.Бишаева,А.А. Физическая культура [Текст]: учебник для учреждений начального и среднего профессионального образования/А.А.Бишаева.-5-е изд., стер.-Москва: Издательский центр «Академия»,2015.-304с

Дополнительные источники:

1.Барчуков,И.С. Физическая культура [Текст]: учебное пособие для обучающихся СПО/ И.С. Барчуков.-Москва:Академия,2010.-123с

2.Бишаева ,А.А.Физическое воспитание и валеология [Текст]: учебное пособие для студентов вузов в 3 ч./ А.А.Бишаева, В.Н.Зимин-Кострома-2011. -156с.

3.Ильинич ,В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов [Текст] / В.И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2011. -366 с.

4.Лях,В.И. Физическая культура[Текст]: учебник для учащихся 10-11 класса общеобразовательных учреждений/В.И.Лях,А.А.Зданевич.-2-е изд. Стер.-Москва: Просвещение,2007.-237с.

5.Туманян, Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для студентов высших учебных заведений [Текст] /Г. С. Туманян М.: Издательский центр «Академия», 2010. - 336 с.

6.Туровский,И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры[Текст]:/И.М.Туровский- Москва:Академия,2011.-138с.

#### **Интернет ресурсы:**

Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики  
<http://sport.minstm.gov.ru>

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

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Коды общих и профессиональных компетенций	Формы и методы контроля
<p><b>умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья</li> <li>- У2 достижения жизненных и профессиональных целей</li> </ul> <p><b>знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 31. о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека</li> <li>- 32. основы здорового образа жизни</li> </ul>	<p>ОК1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.</p> <p>ОК3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p> <p>ОК.6 . Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями</p> <p>ОК4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.</p>	<p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практические задания по работе с информацией</li> <li>- домашние задания проблемного характера</li> <li>- ведение календаря самонаблюдения.</li> </ul> <p>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха</p> <p>. Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;</li> <li>- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;</li> <li>- тестирование в контрольных точках.</li> </ul> <p><b>Лёгкая атлетика.</b></p> <p>Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p><b>Спортивные игры.</b> Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подач.</p>

		<p>дачи, передачи, жонглирование)</p> <p>Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм</p> <p>Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p>Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p><b>Аэробика (девушки)</b></p> <p>- Оценка техники выполнения комбинаций и связок. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия.</p> <p><b>Лыжная подготовка.</b></p> <p>Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.</p> <p><b>Конькобежная подготовка.</b></p> <p>Оценка техники бега по повороту, стартового разгона, торможения. Оценка техники пробегания дистанции 300-500 метров без учёта времени.</p> <p><b>Кроссовая подготовка.</b></p> <p>Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени.</p> <p>Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/профессий.</p> <p><b>Плавание.</b> Оценка техники плавания способом:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- кроль на спине;</li> <li>- кроль на груди;</li> <li>- брасс.</li> </ul> <p>Оценка техники:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- старта из воды;</li> </ul>
--	--	---

		<p>- стартового прыжка с тумбочки.;</p> <p>- поворотов.</p> <p>4. Проплавание избранным способом дистанции 400 м без учёта времени.</p> <p>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</p> <p>Для этого организуется тестирование в контрольных точках:</p> <p>На входе - начало учебного года, семестра;</p> <p>На выходе - в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.</p> <p>Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/ профессий.</p> <p>Для оценки военно-прикладной физической подготовки проводится оценка техники изученных двигательных действий отдельно по видам подготовки: строевой, физической огневой.</p> <p>Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям.</p>
--	--	--

**Составители:**

ГПОУ БМТ  
(место работы)

преподаватель физической культуры  
(занимаемая должность)

Г.Н. Соломатова  
(инициалы, фамилия)