

**к ООП по профессии  
08.01.25 Мастер отделочных строительных  
и декоративных работ**

**Министерство образования Московской области  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Московской области «Электростальский колледж»**

Утверждена приказом руководителя  
образовательной организации  
№ 168-од от 01 июля 2021 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**БД.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

г. о. Электросталь, 2021

РАССМОТРЕНО  
ПЦК общеобразовательных,  
общих гуманитарных и  
социально-экономических дисциплин  
Протокол № 11  
« 03 » июня 2021 г.  
\_\_\_\_\_ /Желудкова Л.И./

Программа учебной дисциплины БД.04 «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями:

1. Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, (Рекомендовано Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО»)) в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования Протокол № 3 от 21 июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО»).

2. Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 08.01.25 Мастер отделочных строительных и декоративных работ, утвержденного Приказом Министерства образования и науки РФ № №1545 от «09» декабря 2016г. (зарегистрировано в Минюсте РФ 22.12.2016 N 44900).

3. Федерального закона от 31 июля 2020 г. №3040-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон « Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся;

4. Учебного плана по специальности 08.01.25 Мастер отделочных строительных и декоративных работ, утвержденного «01» июля 2021 г. приказ № 168-од.

Организация-разработчик: ГБПОУ МО «Электростальский колледж»

Разработчик: Киняшов Константин Владимирович, преподаватель

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	19

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ БД.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины БД.04 «Физическая культура» предназначена для изучения дисциплины при реализации образовательной программы среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих.

В рабочую программу общеобразовательной учебной дисциплины БД.04 «Физическая культура» включено содержание, направленное на формирование у студентов компетенций, необходимых для качественного освоения ОПОП СПО – программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (ППКРС) на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

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

Учебная дисциплина БД.04 «Физическая культура» входит в обязательную часть ОПОП общеобразовательных дисциплин ФГОС среднего общего образования.

В учебном плане ОПОП СПО (ППКРС) место образовательной учебной дисциплины БД.04 «Физическая культура» - в составе общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования. Для профессии СПО: 08.01.25 Мастер отделочных строительных и декоративных работ из перечня профессий и специальностей среднего профессионального образования выбран технологический профиль профессионального образования.

## 1.3 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Содержание программы общеобразовательной учебной дисциплины БД.04 «Физическая культура» направлено на достижение следующих **целей**:

- 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, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий 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 в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате освоения общеобразовательной учебной дисциплины БД.04 «Физическая культура» обучающийся должен достичь 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).

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен обладать личностными результатами:

<p align="center"><b>Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)</b></p>	<p align="center"><b>Код личностных результатов реализации программы воспитания</b></p>
<p>Осознающий себя гражданином и защитником великой страны</p>	<p align="center"><b>ЛР 1</b></p>
<p>Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций</p>	<p align="center"><b>ЛР 2</b></p>
<p>Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих</p>	<p align="center"><b>ЛР 3</b></p>
<p>Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального</p>	<p align="center"><b>ЛР 4</b></p>

конструктивного «цифрового следа»	
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России	<b>ЛР 5</b>
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях	<b>ЛР 6</b>
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	<b>ЛР 7</b>
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства	<b>ЛР 8</b>
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	<b>ЛР 9</b>
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой	<b>ЛР 10</b>
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры	<b>ЛР 11</b>
Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания	<b>ЛР 12</b>
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные ГБПОУ МО «Электростальский колледж»</b>	
Развивающий творческие способности, способный креативно мыслить.	<b>ЛР 19</b>
Способный в цифровой среде проводить оценку информации, ее достоверность, строить логические умозаключения на основании поступающей информации.	<b>ЛР 20</b>
Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.	<b>ЛР 27</b>
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.	<b>ЛР 29</b>
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.	<b>ЛР 30</b>

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

<b>Код Личностных результатов</b>	<b>Умения</b>	<b>Знания</b>
<p>ЛР 1-12; ЛР 19, ЛР 20, ЛР 27, ЛР 29, ЛР 30</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия; определить необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план;</li> <li>– оценивать результат и последствия своих действий</li> <li>– (самостоятельно или с помощью наставника) определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и</li> <li>– проблем в профессиональном и/или социальном контексте;</li> <li>– алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач;</li> <li>– порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности</li> <li>– номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности; приемы</li> <li>– структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации</li> </ul>



## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>210</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>210</b>
в том числе:	
теоретические занятия	17
практические занятия	193
<b>Промежуточная аттестация:</b> в форме дифференцированного зачета ( <i>за счет часов практических занятий</i> )	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Количество часов	Коды личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1.	Введение	3	
Инструктаж по ТБ. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	<b>Содержание учебного материала</b>		3
	1	Инструктаж по ТБ и ПБ. Введение в предмет. Учебные нормативы	
Раздел 2.	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	7	
Кроссовая подготовка	<p><b>Практическое занятие:</b></p> <p>1. высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование;</p> <p>2. бег 100 м.</p> <p>3. бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши),</p> <p>4. прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»;</p> <p>5. прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной;</p>	7	<p><i>ЛР 1-12;</i></p> <p><i>ЛР 19, ЛР 20,</i></p> <p><i>ЛР 27, ЛР 29, ЛР 30</i></p>
Раздел 3.	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	6	
Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	<b>Содержание учебного материала</b>		6
	1	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала.	
	2	Современное состояние здоровья молодежи	
	3	Влияние экологических факторов на здоровье человека.	

<b>Раздел 4.</b>	<b>Спортивные игры.</b>		<b>10</b>	
<b>Баскетбол</b>	<b>Практическое занятие:</b> 1.Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). 2.Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом). 3.Прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание. 4.Тактика нападения, тактика защиты. 5.Правила игры. Техника безопасности игры. 6.Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.		10	<i>ЛР 1-12; ЛР 19, ЛР 20, ЛР 27, ЛР 29, ЛР 30</i>
<b>Раздел 5.</b>	<b>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>		<b>4</b>	
<b>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		4	<i>ЛР 1-12; ЛР 29, ЛР 30</i>
	1	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.		
	2	Коррекция фигуры.		
	3	Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.		
<b>Раздел 6.</b>	<b>Атлетическая гимнастика.</b>		<b>4</b>	
<b>Силовая подготовка без отягощений</b>	<b>Практическое занятие:</b> 1.Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами. 2.Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп амортизаторами из резины. 3.Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп гантелями. 4.Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп гирей, штангой.		4	<i>ЛР 1-12; ЛР 19, ЛР 20, ЛР 27, ЛР 29, ЛР 30</i>
<b>Раздел 7.</b>	<b>Игровая подготовка.</b>		<b>2</b>	
<b>Настольный теннис</b>	<b>Практическое занятие:</b> 1.Изучение и совершенствование индивидуальной техники и тактики игры в настольный теннис. 2. Изучение и совершенствование техники и тактики командной (парной) игры в настольный теннис.		2	<i>ЛР 1-12; ЛР 19, ЛР 20</i>

<b>Раздел 8.</b>	<b>Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.</b>		<b>4</b>	<i>ЛР 1-12; ЛР 29, ЛР 30</i>
<b>Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		4	
	1	Использование антропометрических индексов для оценки физического развития и функционального состояния организма		
	2	Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.		
<b>Раздел 9.</b>	<b>Ритмическая гимнастика.</b>		<b>6</b>	<i>ЛР 1-12; ЛР 19, ЛР 20, ЛР 27, ЛР 29, ЛР 30</i>
<b>Гимнастические комплексы упражнений со скакалкой</b>	<b>Практическое занятие:</b> 1.Обучение гимнастическим комплексам со скакалкой. 2.Прыжковые упражнения с длинной скакалкой.		2	
<b>Гимнастические комплексы упражнений по степ-аэробике</b>	<b>Практическое занятие:</b> 1.Обучение движениям из комплекса упражнений по степ-аэробике 2.Обучение техники упражнений с гимнастическим обручем		2	
<b>Гимнастические комплексы упражнений с обручами</b>	<b>Практическое занятие:</b> 1.Разучивание гимнастического комплекса с гимнастическим обручем из 15-20 упражнений 2.Обучение упражнениям с 2-мя гимнастическими обручами.		2	
<b>Раздел 10.</b>	<b>Спортивная гимнастика</b>		<b>4</b>	
<b>Комплекс упражнений на гимнастическом козле и коне</b>	<b>Практическое занятие:</b> 1.Изучение комплекса опорных прыжков через гимнастического козла и коня. 2.Изучение техники опорных стоек гимнастического мостика и «березка».		2	<i>ЛР 1-12; ЛР 19, ЛР 20, ЛР 27, ЛР 29, ЛР 30</i>
<b>Комплекс упражнений на параллельных гимнастических брусьях</b>	<b>Практическое занятие:</b> 1.Изучение гимнастического комплекса на параллельных гимнастических брусьях. 2.Изучение техники акробатических стоек на голове и руках.		2	
<b>Зачет</b>			<b>1</b>	<i>ЛР 1-12; ЛР 27, ЛР 29, ЛР 30</i>

<b>Раздел 11.</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>18</b>	
<b>Лыжная подготовка</b>	<p><b>Практическое занятие:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.</li> <li>2.Преодоление подъемов и препятствий.</li> <li>3.Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.</li> <li>4.Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.</li> <li>5.Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).</li> <li>6.Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований.</li> <li>7.Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.</li> <li>8.Первая помощь при травмах и обморожениях.</li> </ol>	18	<i>ЛР 1-12; ЛР 29, ЛР 30</i>
<b>Раздел 12.</b>	<b>Игровая подготовка.</b>	<b>10</b>	
<b>Волейбол</b>	<p><b>Практическое занятие:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар.</li> <li>2.Прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующимпадением и перекатом в сторону, на бедро и спину.</li> <li>3.Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе.</li> <li>4.Блокирование, тактика нападения, тактика защиты.</li> <li>5.Правила игры. Техника безопасности игры.</li> <li>6.Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.</li> </ol>	10	<i>ЛР 1-12; ЛР 19, ЛР 20, ЛР 27</i>
<b>Раздел 13.</b>	<b>Атлетическая подготовка.</b>	<b>8</b>	
<b>Силовая подготовка с отягощениями</b>	<p><b>Практическое занятие:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на блочных тренажерах для развития основных мышечных группы.</li> <li>2.Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами.</li> <li>3.Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений.</li> <li>4.Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений.</li> </ol>	8	<i>ЛР 1-12; ЛР 19, ЛР 20, ЛР 27</i>
<b>Раздел 14.</b>	<b>Игровая подготовка.</b>	<b>2</b>	
<b>Дартс.</b>	<p><b>Практическое занятие:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Изучение техники игры в дартс.</li> <li>2.Игра в дартс по упрощенным правилам.</li> </ol>	2	<i>ЛР 1-12; ЛР 19, ЛР 20, ЛР 27, ЛР 29, ЛР 30</i>

<b>Раздел 15.</b>	<b>Ритмическая гимнастика.</b>	<b>6</b>	
<b>Комплекс упражнений на гимнастических ковриках и фитнес-шарах</b>	<b>Практическое занятие:</b> 1. Дыхательные упражнения йогов. 2.Современные методики дыхательной гимнастики. 3.Фитбол. Комплекс упражнений на фитболе.	6	<i>ЛР 1-12; ЛР 19, ЛР 20, ЛР 27, ЛР 29, ЛР 30</i>
<b>Раздел 16.</b>	<b>Спортивная гимнастика.</b>	<b>5</b>	
<b>Комплекс акробатических упражнений.</b>	<b>Практическое занятие:</b> 1.Подскоки, амплитудные махи ногами. 2.Кувырки вперед и назад, падение в упор лежа. 3.Перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток.	5	<i>ЛР 1-12; ЛР 19, ЛР 20, ЛР 27, ЛР 29, ЛР 30</i>
<b>Раздел 17.</b>	<b>Легкая атлетика.</b>	<b>6</b>	
<b>Эстафетный бег. Техника метания.</b>	<b>Практическое занятие:</b> 1.Эстафетный бег 4'100 м, 4'400 м; 2.Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); 3.Толкание ядра.	6	<i>ЛР 1-12; ЛР 29, ЛР 30</i>
<b>Дифференцированный зачет</b>		<b>2</b>	<i>ЛР 1-12; ЛР 27, ЛР 29, ЛР 30</i>
<b>Раздел 18.</b>	<b>Игровая подготовка.</b>	<b>19</b>	
<b>Бадминтон.</b>	<b>Практическое занятие:</b> 1.Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, жонглирование воланом. 2.Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезкой справа и слева. 3.Поддачи в бадминтоне: снизу и сбоку. Приёма волана. 4.Тактика игры в бадминтон.	8	<i>ЛР 1-12; ЛР 19, ЛР 20, ЛР 27, ЛР 29, ЛР 30</i>
<b>Футбол.</b>	<b>Практическое занятие:</b> 1. Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. 2.Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. 3.Приём паса: ногой, головой. Удары по воротам.	11	

	4.Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. 5.Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. 6.Взаимодействие игроков. Учебная игра.		
<b>Раздел 19.</b>	<b>Здоровый образ жизни.</b>	<b>27</b>	
<b>Здоровый образ жизни.</b>	<b>Практические занятия:</b> 1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений. 2. Выполнение комплексов утренней гимнастики. 3. Выполнение комплексов упражнений для глаз. 4. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки. 5. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела. 6. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела. 7. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия. 8. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса. 9. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.	20	<i>ЛР 1-12; ЛР 27, ЛР 29, ЛР 30</i>
<b>Общая физическая подготовка.</b>	<b>Практическое занятие:</b> 1.Выполнение построений, перестроений. 2.Изучение различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений. 3. Подвижные игры различной интенсивности.	7	
<b>Раздел 20.</b>	<b>Атлетическая подготовка.</b>	<b>4</b>	
<b>Развитие мышечных групп.</b>	<b>Практическое занятие:</b> 1. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. 2.Круговая тренировка.	4	<i>ЛР 1-12; ЛР 19, ЛР 20, ЛР 30</i>
<b>Зачет</b>		<b>1</b>	<i>ЛР 1-12; ЛР 27, ЛР 29, ЛР 30</i>
<b>Раздел 21.</b>	<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>	<b>49</b>	<i>ЛР 1-12;</i>

<p><b>Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b></p>	<p><b>Практическое занятие:</b>  1.Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.  2.Формирование профессионально значимых физических качеств.  3.Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов.  4.Специальные упражнения для развития основных мышечных групп.</p>	<p>8</p>	<p><i>ЛР 19, ЛР 20, ЛР 27, ЛР 29, ЛР 30</i></p>
<p><b>Комплекс Готов к Труду и Обороне</b></p>	<p><b>Практическое занятие:</b>  1.Челночный бег 3×10 метров  2.Бег на 30, 60, 100 метров  3.Бег на 1000; 1500; 2000; 3000 метров  4.Смешанное передвижение  5.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  6.Прыжок в длину с разбега  7.Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине  8.Подтягивание из виса на высокой перекладине  9.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  10.Рывок гири 16 килограммов  11.Поднимание туловища из положения «лёжа на спине» (за 1 минуту)  12.Наклон вперёд из положения «стоя с прямыми ногами на полу» или на гимнастической скамье  13.Метание теннисного мяча в цель  14.Метание спортивного снаряда на дальность  15.Туристский поход с проверкой туристских навыков  16.Самозащита без оружия  17.Скандинавская ходьба</p>	<p>41</p>	
<p><b>Дифференцированный зачет</b></p>		<p><b>2</b></p>	<p><i>ЛР 1-12; ЛР 27, ЛР 29, ЛР 30</i></p>
<p><b>ИТОГО:</b></p>		<p><b>210</b></p>	



### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал: Спортивный комплекс

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая;
- перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, 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, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

В зависимости от возможностей, которыми располагают профессиональные образовательные организации, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования могут быть использованы:

- тренажерный зал;
- плавательный бассейн;
- лыжная база с лыжехранилищем;
- специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, гимнастики, хореографии, единоборств и др.);

- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, теннисом, мини-футболом, хоккеем;
- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

В зависимости от возможностей материально-технической базы и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен.

С целью повышения эффективности образовательного процесса в ходе освоения рабочей программы общеобразовательной дисциплина БД.04 «Физическая культура» применяются электронно- образовательные ресурсы (ЭОР), в виде сетевых ЭОР, ЭОР на локальных носителях, ЭУМК и т.п.

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

#### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Основные источники:**

- Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2017.

##### **Дополнительные источники:**

- Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2015.
- Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: Учебник. Под редакцией Ю.Д. Железняка, М.Ю. Портнова. – М: Академия, 2012
- Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебник. Пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2012
- Физическая культура: Учебник. – М.: Академия, 2012

##### **Интернет-ресурсы:**

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)).

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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<p>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</p> <p>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>Основы здорового образа жизни;</p> <p>Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)</p> <p>Средства профилактики перенапряжения</p>	<p>Полнота ответов, точность формулировок, не менее 75% правильных ответов.</p>	<p>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.</p> <p>Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- письменных/ устных ответов,</li> <li>- тестирования</li> </ul> <p>Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на практических занятиях;</li> <li>- при ведении календаря самонаблюдения;</li> <li>- при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха;</li> <li>- при тестировании в контрольных точках.</li> </ul> <p><b>Лёгкая атлетика.</b></p> <p>Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину);</li> <li>- самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</li> </ul> <p><b>Спортивные игры.</b></p>

		<p>Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техники базовых элементов,</li> <li>-техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование),</li> <li>-техничко-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм,</li> <li>-выполнения студентом функций судьи,</li> <li>-самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</li> </ul> <p><b>Общая физическая подготовка</b></p> <p>Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств;</li> <li>-самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия ППФП с элементами гимнастики;</li> <li>-техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями;</li> <li>-самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия</li> </ul>
--	--	---

<i>Личностные результаты</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
ЛР1-12; ЛР 19, ЛР 20 ЛР 27, ЛР 29, ЛР 30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;</li> <li>• развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;</li> <li>• формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>• овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;</li> <li>• овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;</li> <li>• освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;</li> <li>• приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Выполнение самостоятельных и контрольных работ;</li> <li>-выполнение упражнений, домашних заданий;</li> <li>-подготовка презентаций, докладов, рефератов;</li> <li>- текущий контроль в форме: устного опроса, защиты практических заданий, творческих работ, индивидуальных и групповых заданий;</li> <li>- выполнение практических работ;</li> <li>- проведение тестирования.</li> </ul>