

**к ООП по профессии  
43.01.01 Официант, бармен, буфетчик**

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

Утверждена приказом руководителя  
образовательной организации  
№ 250-од от 16 июня 2022 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**БД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

г. о. Электросталь, 2022 год

РАССМОТРЕНО

ПЦК дисциплин основ безопасности,  
безопасности жизнедеятельности  
и физической культуры

Протокол № \_\_\_\_

« \_\_\_\_ » июня 2022 г.

\_\_\_\_\_/Лужбина М.А. /

Программа учебной дисциплины БД.05 «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: 43.01.01 Официант, бармен, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 02.08.2013 № 731 (ред. от 13.07.2021), регистрационный номер № 29595 от 20.08. 2013 г.;

3. Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413) с изменениями и дополнениями от: 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г., 24 сентября, 11 декабря 2020 г.

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

5. Учебного плана по профессии 43.01.01 Официант, бармен, утвержденного «16» июня 2022 г. приказ № 250-од.

Организация-разработчик: ГБПОУ МО «Электростальский колледж»

Разработчик: Орлова Лариса Викторовна, преподаватель

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	18
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	20

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ БД.05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины БД.05 «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.05 «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.05 «Физическая культура» входит в обязательную часть ОПОП общеобразовательных дисциплин ФГОС среднего общего образования.

В учебном плане ОПОП СПО (ППКРС) место образовательной учебной дисциплины БД.05 «Физическая культура» - в составе общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования. Для профессии СПО: 43.01.01 Официант, бармен, буфетчик из перечня профессий и специальностей среднего профессионального образования выбран социально-экономический профиль профессионального образования.

## 1.3 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Содержание программы общеобразовательной учебной дисциплины БД.05 «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.05 «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:

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	ЛР 1
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	ЛР 2
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	ЛР 3
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа»	ЛР 4
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному	ЛР 5

народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России	
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>
ЛР 1-12; ЛР 19, ЛР 20, ЛР 27, ЛР 29, ЛР 30	<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;</li> <li>- методы работы в профессиональной и смежных сферах;</li> <li>- 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>255</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>171</b>
в том числе:	
теоретические занятия	24
практические занятия	147
Самостоятельная работа обучающихся	84
<b>Промежуточная аттестация:</b> в форме дифференцированного зачета ( <i>за счет часов практических занятий</i> )	8



<b>культура в обеспечении здоровья</b>	Написать доклад (презентация) на тему: Физическая культура и ЗОЖ в обеспечении моего здоровья.		
<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. <b>Самостоятельная работа</b> Отработка индивидуальной техники и командной тактики игры в баскетбол.	<b>7</b>	
<b>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 1.Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	<b>4</b>	<b>2</b>
<b>Силовая подготовка без отягощений</b>	<b>Практическое занятие:</b> Обучение техники лазания по канату. Обучение техники различных упражнений на пресс и поясничный пояс без отягощений: подъем туловища на спец. скамье (спина), подъем туловища на наклонной скамье (пресс). <b>Самостоятельная работа</b> Выполнение комплекса силовых упражнений (без отягощений) на различные группы мышц.	<b>1</b>	<b>2</b>
<b>Настольный теннис</b>	<b>Практическое занятие:</b> 1. Правила и техника игры исходное положение (стойки); перемещения; хватка ракетки; передача; подача; нападающий удар; прием мяча после атаки. 2. Отработка индивидуальной техники и тактические особенности игры. Игра по заданию. 3. Зачетные игры в настольный теннис 4. Сдача нормативов. Зачетное занятие. <b>Самостоятельная работа</b>	<b>4</b>	<b>2</b>

	Отработка индивидуальной техники и командной тактики игры в настольный теннис.		
<b>Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для восстановления. Методы самоконтроля. <b>Самостоятельная работа</b>	<b>2</b>	
<b>Гимнастические комплексы упражнений со скакалкой</b>	<b>Практическое занятие:</b> Обучение гимнастическим комплексам со скакалкой. Обучение движениям из комплекса упражнений по степ-аэробике Разучивание гимнастического комплекса с гимнастическим обручем из 15-20 упражнений Обучение упражнениям с 2-мя гимнастическими обручами. <b>Самостоятельная работа</b> Отработка техники изученных гимнастических упражнений. Выполнение комплекса силовых упражнений (без отягощений) на различные группы мышц.	<b>4</b>     <b>2</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». <b>Самостоятельная работа</b> Отработка техники опорных прыжков через гимнастического козла	<b>2</b>   <b>2</b>	
<b>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Инструктаж по ТБ ИОТ- 019, 020, 021, 022 и 2-21 (пожарная безопасность). Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. <b>Самостоятельная работа</b> Написать доклад по теме: Роль физической культуры в профессиональной деятельности специалиста.	<b>2</b>  <b>2</b>	<i>ЛР 1-12; ЛР 19, ЛР 20, ЛР 27, ЛР 29, ЛР 30</i>
<b>Зачет</b>		<b>2</b>	<i>ЛР 1-12; ЛР 27, ЛР 29, ЛР 30</i>
<b>Лыжная подготовка</b>	<b>Практическое занятие:</b> 1.Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. 2.Преодоление подъемов и препятствий.	<b>15</b>	



	<p>2. Обучение техники упражнений со штангой и гантелями на развитие мышц ног. Итоги силовой подготовки с отягощением.</p> <p>3. Составление и выполнение силового комплекса из 15 упражнений на тренажерах, со штангами и гантелями.</p> <p><b>Самостоятельная работа</b> Выполнение индивидуальной программы по силовой подготовке в тренажерном зале.</p>	4	
<p><b>Определение уровня здоровья.</b></p> <p><b>Ведение дневника самоконтроля</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> Ведение личного дневника самоконтроля. Определение уровня здоровья (Э.Н. Вайнер).</p> <p><b>Самостоятельная работа</b> Завести и регулярно использовать личный дневник самоконтроля для самостоятельных занятий ФУ.</p>	4 2	
<p><b>Комплекс упражнений на гимнастических ковриках и фитнес-шарах</b></p>	<p><b>Практическое занятие:</b></p> <p>1. Дыхательные упражнения йогов.</p> <p>2.Современные методики дыхательной гимнастики.</p> <p>3.Фитбол. Комплекс упражнений на фитболе.</p> <p><b>Самостоятельная работа</b> Отработка техники изученных гимнастических упражнений. Выполнение комплекса силовых упражнений (без отягощений) на различные группы мышц.</p>	5 2	
<p><b>Комплекс акробатических упражнений.</b></p>	<p><b>Практическое занятие:</b></p> <p>1.Подскоки, амплитудные махи ногами.</p> <p>2.Кувырки вперед и назад, падение в упор лежа.</p> <p>3.Перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток.</p>	4	
<p><b>Эстафетный бег.</b></p> <p><b>Техника метания.</b></p>	<p><b>Практическое занятие:</b></p> <p>1.Эстафетный бег 4'100 м, 4'400 м;</p> <p>2.Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);</p> <p>3.Толкание ядра.</p>	10	
<p><b>Бадминтон</b></p>	<p>Правила игры в бадминтон через сетку. Обучение техники и тактики игры в бадминтон (1*1).</p> <p>Закрепление индивидуальной техники и тактики игры в бадминтон (1*1). Учебные игры в бадминтон.</p> <p>Зачетные игры в бадминтон(1*1).</p> <p>Подготовка к зачету. Сдача нормативов.</p>	5	<p><i>ЛР 1-12; ЛР 19, ЛР 20, ЛР 27, ЛР 29, ЛР 30</i></p>

<b>Дифференцированный зачет</b>		<b>2</b>	<i>ЛР 1-12; ЛР 27, ЛР 29, ЛР 30</i>
<b>2 КУРС</b>			
<b>Плавание</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b> Инструктаж по охране труда ИОТ-023-12 Виды и техника плавания, основы поведения на воде и оказание П.М.П. при утоплениях. Практические навыки плавания под водой и способы удержания на плаву на спине. Обучение практическим навыкам плавания под водой и способам удержания на плаву на спине. Обучение и закрепление техники плавания брасом на груди и на боку с грузом в руке. Изучение техники нырка ногами и головой. Закрепление техники плавания брасом на груди и на боку с грузом в руке. Обучение техники плавания кролем на груди и спине. Закрепление техники плавания кролем на груди и спине. Обучение техники старта нырком головой и поворотов у препятствий. Закрепление и совершенствование техники плавания брасом и кролем на груди и спине. Закрепление и совершенствование техники нырков ногами и головой, старта с тумбы, поворота (разворота) у бортика. Закрепление техники плавания Контрольное занятие по технике плавания: заплыв на 50 м (25 м * 2) любым способом (без времени). <b>Самостоятельная работа</b> Отработка техники изученных видов плавания.</p>	<b>13</b>	<i>ЛР 1-12; ЛР 27, ЛР 29, ЛР 30</i>
		<b>2</b>	
<b>Тестирование УФП.</b>	<p><b>Практическое занятие:</b> Тестирование УФП- бег-6 минут; наклон вперед из положения стоя; подтягивание на низкой перекладине. Тестирование УФП- наклон вперед из положения стоя Тестирование УФП- подтягивание на низкой перекладине. Тестирование УФП бег-60 м.. Тестирование УФП прыжок в длину с места. Тестирование УФП - подъем туловища из положения, лежа на спине (пресс).</p>	<b>6</b>	

<p><b>Легкая атлетика</b></p>	<p><b>Практические занятия:</b>  Совершенствование техники низкого старта, отработка стартовой скорости и финиширование: челночный бег 3*10м.; бег-30м.  Совершенствование техники высокого старта и бега на короткие дистанции: бег-100м. Техника передачи эстафетной палочки.  Совершенствование техники эстафетного бега: эстафета 4*100м. и 4*400м.  Совершенствование техники и тактики бега на средние дистанции: бег-400м.  Совершенствование техники и тактики бега на длинные дистанции Контрольный бег- 2000м.  Совершенствование техники метания гранаты (500гр.): техника метания т. мячом в вертикальную цель; техника метания гранаты в горизонтальную цель.  Совершенствование техники метания гранаты (500гр.) на дальность.  Закрепление техники прыжков в длину с разбега, подводящие упражнения.  Сдача нормативов. Зачетное занятие.  Совершенствование скоростной техники прыжков на скакалке на развитие скоростных, скоростно-силовых способностей.  Закрепление техники прыжков на скакалке на развитие выносливости.  Закрепление техники прыжков в высоту.  Совершенствование техники прыжков в высоту способом: «перешагивания»  Совершенствование техники прыжков в высоту способом: «ножницы».</p> <p><b>Самостоятельная работа</b>  Быстрый бег с ускорением: 10 отрезков по 100м. и 5 отрезков по 200м.  Медленный равномерный бег 10 – 30 мин.  Прыжки на скакалке: на скорость – 1мин.; на выносливость – до 5мин.  Прыжки в длину и на высоту с места по 10 попыток.</p>	<p><b>16</b></p> <p><b>6</b></p>	
<p><b>Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом</b></p>	<p><b>Практическое занятие:</b>  Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.</p>	<p><b>2</b></p>	
<p><b>Баскетбол</b></p>	<p><b>Практическое занятие:</b>  Правила игры в стритбол и баскетбол. Закрепление техники паса и передвижения с баскетбольным мячом по различным траекториям одной и двумя руками поочередно с разным темпом.</p>	<p><b>8</b></p>	

	<p>Совершенствование техники баскетбола: ведение баскетбольного мяча одной и двумя руками с забросом в кольцо из-под баскетбольного щита.</p> <p>Совершенствование техники баскетбола: броски в б/кольцо, стоя под б/щитом и со штрафной линии.</p> <p>Простейшие комбинации командной игры.</p> <p>Тактика нападения, тактика защиты. Фалы в защите и нападении.</p> <p>Контрольные игры в баскетбол.</p> <p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p>Отработка индивидуальной техники и командной тактики игры в баскетбол.</p>	4	
<p><b>Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности учащихся</p> <p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p>Разработать комплексы утренней и вводной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности</p>	2	<p><i>ЛР 1-12; ЛР 27, ЛР 29, ЛР 30</i></p>
		2	
<p><b>Силовая подготовка без отягощений</b></p>	<p><b>Практическое занятие:</b></p> <p>Закрепление техники различных упражнений на пресс и поясничный пояс без отягощений:</p> <p>Подъем туловища на специальной скамье (спина)</p> <p>Подъем туловища на наклонной скамье (пресс).</p> <p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p>Выполнение комплекса силовых упражнений (без отягощений) на различные группы мышц.</p>	4	<p><i>ЛР 1-12; ЛР 27, ЛР 29, ЛР 30</i></p>
		2	
<p><b>Настольный теннис</b></p>	<p><b>Практическое занятие:</b></p> <p>Правила и техника игры в парный настольный теннис.</p> <p>Отработка индивидуальной техники: подача, нападающий удар, прием мяча после атаки.</p> <p>Отработка индивидуальной техники и командной тактики в парной игре.</p>	7	

	Игра по заданию. Зачетные игры в настольный теннис одиночные и в парах 2*2).		
<b>Гимнастика</b>	<p><b>Практическое занятие:</b>  Повторение и обучение новым гимнастическим упражнениям со скакалкой.  Разучивание комплекса гимнастических упражнений со скакалкой.  Закрепление и совершенствование комплекса гимнастических упражнений со скакалкой.  Прыжковые упражнения с длинной скакалкой.  Повторение и обучение новым движениям из комплекса упражнений по степ - аэробике.  Повторение техники упражнений с гимнастическим обручем.  Закрепление новых движений и разучивание комплекса упражнений по степ - аэробике 10-15 упражнений.  Обучение техники упражнений с двумя гимнастическими обручами.  Закрепление и совершенствование комплекса упражнений по степ - аэробике 10-15 упражнений.  Закрепление гимнастических связок упражнений с гимнастическим обручем.  Закрепление упражнений с двумя гимнастическими обручами.  Разучивание гимнастического комплекса упражнений с двумя гимнастическими обручами из 10-15 упражнений.  Закрепление и совершенствование комплекса упражнений с двумя гимнастическими обручами 10-15 упражнений.  Закрепление техники опорных прыжков через гимнастического козла (ноги врозь и согнув под себя). Страховка и самостраховка. Жонглирование 1-2 т/мяча.  Закрепление комплекса опорных прыжков через гимнастического козла (ноги врозь и согнув под себя).  Жонглирование в 2 т/мяча.  Совершенствование комплекса опорных прыжков через гимнастического козла.  Жонглирование в 2-3 т/мяча.  Закрепление отдельных гимнастических упражнений на гимнастических брусьях.  Страховка и самостраховка.  Жонглирование в 2-3 т/мяча.  Разучивание связок и всего комплекса гимнастических упражнений на параллельных гимнастических брусьях.</p>	<b>19</b>	<i>ЛР 1-12; ЛР 27, ЛР 29, ЛР 30</i>

	<p>Жонглирование в 3 т/мяча. Закрепление и совершенствование комплекса гимнастических упражнений на параллельных гимнастических брусках. Жонглирование в 3 т/мяча.</p> <p><b>Самостоятельная работа</b> Отработка техники изученных гимнастических упражнений. Выполнение комплекса силовых упражнений. Отработка техники изученных гимнастических упражнений. Выполнение комплекса силовых упражнений. Отработка техники изученных гимнастических упражнений. Выполнение комплекса силовых упражнений. Отработка техники изученных гимнастических упражнений. Выполнение комплекса силовых упражнений (без отягощений). Отработка техники изученных гимнастических упражнений. Выполнение комплекса силовых упражнений.</p>	10	
<b>Обучение и совершенствование комплекса акробатических упражнений</b>	<p><b>Практическое занятие:</b> Обучение техники акробатических кувырков вперед и кувырков назад; Обучение техники акробатических стоек и акробатических упражнений Обучение техники акробатических упражнений Обучение связок между акробатическими упражнениями. Закрепление комплекса акробатических упражнений.</p>	5	<i>ЛР 1-12; ЛР 27, ЛР 29, ЛР 30</i>
<b>Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.</b>	<p><b>Практическое занятие:</b> Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.</p> <p><b>Самостоятельная работа</b> Разработать индивидуальную оздоровительную программу двигательной активности с учетом профессиональной направленности.</p>	6 1	<i>ЛР 1-12; ЛР 27, ЛР 29, ЛР 30</i>
<b>Дифференцированный зачет</b>		2	<i>ЛР 1-12; ЛР 27, ЛР 29, ЛР 30</i>
	<b>ИТОГО</b>	<b>255</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Освоение программы интегрированной учебной дисциплины БД.05 Физическая культура предполагает наличие в ГБПОУ МО «Электростальский колледж», реализующем образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебного кабинета, в котором имеется возможность обеспечить свободный доступ в Интернет во время учебного занятия и период внеучебной деятельности обучающихся.

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, отвечают 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.

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.05 «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., 2020.

##### **Дополнительные источники:**

- Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2020.
- 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>

		<p>- техники базовых элементов,  -техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование),  -техничко-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм,  -выполнения студентом функций судьи,  -самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p><b>Общая физическая подготовка</b>  Экспертная оценка:  - техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств;  -самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия ППФП с элементами гимнастики;  -техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями;  -самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия</p>
--	--	---

<i>Личностные результаты</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<p>ЛР1-12; ЛР 19, ЛР 20 ЛР 27, ЛР 29, ЛР 30</p>	<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>	<p>-Выполнение самостоятельных и контрольных работ;</p> <p>-выполнение упражнений, домашних заданий;</p> <p>-подготовка презентаций, докладов, рефератов;</p> <p>- текущий контроль в форме: устного опроса, защиты практических заданий, творческих работ, индивидуальных и групповых заданий;</p> <p>- выполнение практических работ;</p> <p>- проведение тестирования.</p>