

**Федеральное казенное профессиональное образовательное учреждение  
«Новокузнецкий государственный гуманитарно-технический колледж-интернат»  
Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации**

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора по УР  
\_\_\_\_\_ И. П. Лебедева

**Специальность: 12.02.08 Протезно-ортопедическая и реабилитационная  
техника  
(технологический профиль)**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**БД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Новокузнецк, 2021

РАССМОТРЕНО:

на заседании МК «ОУД и АД»

Протокол № \_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Председатель МК

\_\_\_\_\_ Бенюх Э.Р.

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины БД.06 «Физическая культура» разработана на основании приказов:

- Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 N 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 07.06.2012 N 24480);

- Приказ Минобрнауки России от 14.05.2014 N 523 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 12.02.08 Протезно-ортопедическая и реабилитационная техника» (Зарегистрировано в Минюсте России 27 июня 2014 г. N 32889);

и в соответствии с учебным планом по специальности 12.02.08 Протезно-ортопедическая и реабилитационная техника, утверждённым директором ФКПОУ «НГГТКИ» Минтруда России Агарковым Н.Н.

При составлении рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины БД.06 «Физическая культура» учитывались:

- Письмо Минобрнауки России от 22.04.2015 № 06-443 «О направлении Методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования», утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 20.04.2015 № 06-830 вн);

- Письмо Минобрнауки России от 17.03.2015 N 06-259 «О направлении доработанных рекомендаций по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования»;

- Примерная программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций (рекомендованная ФГАУ «ФИРО» в качестве примерной программы для реализации ОПОП 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»);

Организация-разработчик рабочей программы:

федеральное казенное профессиональное образовательное учреждение «Новокузнецкий государственный гуманитарно-технический колледж-интернат» Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации

Разработчик: Кучумова Н.Я., преподаватель ФКПОУ «НГГТКИ» Минтруда России

Рецензент: Свистунов С.В., преподаватель ФКПОУ «НГГТКИ» Минтруда России.

## СОДЕРЖАНИЕ

	<b>Стр.</b>
1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	24
ЛИСТ ДОПОЛНЕНИЙ И ИЗМЕНЕНИЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	29

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

## **1.1 Область применения программы**

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины БД. 06 «Физическая культура» (далее «Физическая культура») является частью адаптированной образовательной программы среднего профессионального образования подготовки специалистов среднего звена (далее – АОП СПО ПССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности 12.02.08 Протезно-ортопедическая и реабилитационная техника.

## **1.2. Место общеобразовательной учебной дисциплины в структуре АОП СПО ПССЗ**

Общеобразовательная учебная дисциплина БД. 06 «Физическая культура» входит в общеобразовательный цикл АОП СПО ПССЗ 12.02.08 Протезно-ортопедическая и реабилитационная техника формируемого из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО технологического профиля профессионального образования.

В учебном плане ППССЗ 12.02.08 Протезно-ортопедическая и реабилитационная техника учебная дисциплина БД.06 «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин.

## **1.3 Цель и планируемые результаты освоения общеобразовательной учебной дисциплины БД. 06 «Физическая культура»**

Содержание программы «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.

Освоение содержания общеобразовательной учебной дисциплины БД.06 «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

### **ЛИЧНОСТНЫХ:**

<b>Л1.</b>	- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
<b>Л2.</b>	- 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;
<b>Л3.</b>	- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
<b>Л4.</b>	- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
<b>Л5.</b>	- 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;
<b>Л6.</b>	- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
<b>Л7.</b>	- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
<b>Л8.</b>	- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
<b>Л9.</b>	- 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;
<b>Л10.</b>	- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
<b>Л11.</b>	- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
<b>Л12.</b>	- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; готовность к служению Отечеству, его защите.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫХ:**

<b>М1.</b>	- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике
<b>М2.</b>	- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
<b>М3.</b>	- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
<b>М4.</b>	- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
<b>М5.</b>	- 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;
<b>М6.</b>	- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
<b>М7.</b>	- 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:**

<b>П1.</b>	- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
<b>П2.</b>	- – владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
<b>П3.</b>	- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
<b>П4.</b>	- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
<b>П5.</b>	- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
<b>П6.</b>	- для слепых и слабовидящих обучающихся: сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий; сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;
<b>П7.</b>	- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний,

	<p>связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;</p> <p>овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>овладение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</p>
--	---

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы общеобразовательной дисциплины БД. 06 «Физическая культура»:**

Максимальной учебной нагрузки обучающегося - 173 часа,

в том числе:

аудиторной учебной работы обучающегося (обязательных учебных занятий) - 117 часов;

внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы обучающегося - 56 часов.

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	173
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка</b>	117
в том числе:	
практические занятия	110
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>	56
в том числе:	
самостоятельная работа над проектом	10
<b>Консультации</b>	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	

## 2.2. Тематический план и содержание общеобразовательной учебной дисциплины БД. 06 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа	Объем часов Макс./Обяз./Сам.	Уровень освоения
Раздел 1.	Теоретическая часть.	20/10/10	
<b>Тема 1.1</b> <b>Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.</b> <b>Основы здорового образа жизни.</b> <b>Физическая культура в обеспечении здоровья.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).	4/2/2	1;2;3
	<b>Самостоятельная работа:</b> Доклад «Основы здорового образа жизни». Изучить в процессе самостоятельных занятий: влияние экологических факторов на здоровье человека; вред и профилактика курения, алкоголя, наркомании. (Работа в библиотеке и с интернетом).	2	
	<b>Основные виды деятельности студентов:</b> Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).		
<b>Тема 1.2</b> <b>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены.	4/2/2	1;2;3
	<b>Практическое занятия:</b> Основные принципы построения самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	

	<p><b>Самостоятельная работа:</b> Знать формы и содержания физических упражнений.</p> <p>Составить самостоятельно, учитывая индивидуальные физические возможности организма, комплекс упражнений для тренировочного занятия. /Использовать специальную литературу и интернет/.</p>	2	
	<p><b>Основные виды деятельности студентов:</b></p> <p>Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям.</p> <p>Знание форм и содержания физических упражнений.</p> <p>Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек.</p> <p>Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены.</p>		
<p><b>Тема 1.3</b> <b>Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b> Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений – тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.</p> <p>Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</p>	4/2/2	1;2;3
	<p><b>Практическое занятие:</b> Самоконтроль, его основные методы.</p>	2	
	<p><b>Самостоятельная работа:</b> Уметь измерять: Puls, АД. Заполнение дневника самоконтроля.</p>	2	
	<p><b>Основные виды учебной деятельности студентов:</b></p> <p>Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</p>		
<p><b>Тема 1.4</b> <b>Психофизиологические основы учебного и производственного</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b> Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, её психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и период экзаменационной сессии.</p>	4/2/2	1;2;3

<b>труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</b>	Умение определять основные критерии нервно – эмоционального, психофизиологического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности.		
	<b>Практическое занятие:</b> Психофизиологические основы.	2	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Исследование «Средства физической культуры в регулировании работоспособности»; «Аутотренинговая тренировка для повышения работоспособности».	2	
	<b>Основные виды учебной деятельности студентов:</b> Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности.		
<b>Тема 1.5 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Обоснование социально – экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.	4/2/2	1;2;3
	<b>Практическое занятие:</b> Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	2	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Ежедневно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. /Учитывая индивидуальные физические возможности организма/. Реферат по теме: «Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста».	2	

	<p><b>Основные виды учебной деятельности студентов:</b>          Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду.          Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.          Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.          Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования</p>		
<b>Раздел 2</b>	<b>Практическая часть. Учебно – методические занятия.</b>	<b>16/8/8</b>	
<b>Тема 2.1 Профилактика профессиональных заболеваний.</b>	<p><b>Содержание учебного материала:</b> Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье.          Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.          Основной задачей занятий физическими упражнениями профилактической направленности является повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию факторов труда, которые могут вызвать профессиональные заболевания и отклонения в состоянии организма. К часто встречающимся, неблагоприятным факторам можно отнести: ограниченная двигательная активность, монотонность (однообразное повторение определённых трудовых операций в условиях малой подвижности), неравномерное распределение физической нагрузки на отдельные мышечные группы, неудобная рабочая поза, вибрация, перегревание и др.</p>	<b>4/2/2</b>	1,2,3
	<b>Практические занятия:</b> Профилактика профессиональных заболеваний.	<b>2</b>	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Составить комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний, с учётом будущей профессии и учитывая индивидуальные возможности организма. Работа в библиотеке и с интернетом.	<b>2</b>	
<b>Тема 2.2 Массаж. Неотложная доврачебная помощь.</b>	<p><b>Содержание учебного материала:</b> Владение приёмами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями.          Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приёмами неотложной доврачебной помощи.</p>	<b>4/2/2</b>	

	Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении.		
	<b>Практические занятия:</b> Массаж. Неотложная доврачебная помощь.	2	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Физиологические основы массажа. Механизм воздействия на организм. Гигиенические основы массажа. Система классификации массажа. Уметь самостоятельно определять состояние здоровья. Знать концепцию оказания первой неотложной помощи.	2	
<b>Тема 2.3 Методы здоровьесберегающих технологий.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно – двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.	4/2/2	1;2;3
	<b>Практические занятия:</b> Комплекс упражнений на укрепление мышц спины. Аутотренинг для глаз.	2	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Подбор и выполнения общеразвивающих упражнений, для укрепления мышц спины. Самостоятельно составить комплекс упражнений, учитывая физические возможности организма, в соответствии с заболеванием. Выполнить реферат на тему «Глаза, здоровье, компьютер».	2	
<b>Тема 2.4 Производственная гимнастика.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учётом направления будущей профессиональной деятельности.	4/2/2	1;2;3
	<b>Практические занятия:</b> Гигиеническая и производственная гимнастика.	2	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Подобрать комплекс утренней - гигиенической гимнастики и комплексы производственной гимнастики учитывая физические возможности организма в соответствии с заболеванием и учётом направления будущей профессиональной деятельности.	2	
<b>Раздел 3.</b>	<b>Практическая часть Учебно – тренировочные занятия.</b>	<b>127/28/99</b>	
<b>Тема3.1 Лёгкая атлетика.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и	<b>42/8/34</b>	1,2,3

<b>Кроссовая подготовка.</b>	низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100м, эстафетный бег 4 100м, 4 400м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000м (девушки) и 3 000м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Метание гранаты весом 500г (девушки) и 700г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов.		
	<b>Практические занятия:</b> Организация занятий по лёгкой атлетике. ТБ. Гигиена. Техника бега. Техника бега со старта и на финишном отрезке. Техника бега на длинные и короткие дистанции. Упражнения для овладения техникой бега. Методика обучения технике бега на короткие дистанции. Методика обучения технике эстафетного бега с палочкой. Методика обучения технике прыжка в длину с разбега способом «Перешагивание», «Перекидной». Специальные упражнения для овладения техникой прыжков в высоту. Методика технике прыжков в длину способом «Согнув ноги». Специальные упражнения для овладения техникой прыжков в длину. Методика обучения технике метания мяча. Специальные упражнения для овладения техникой метания мяча. Техника метания гранаты. Специальные упражнения для овладения техникой метания гранаты. Техника толкания ядра. Специальные упражнения для овладения техникой толкания ядра. Соревнование в группе по многоборью.	34	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Ежедневно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. /Учитывая индивидуальные физические возможности организма/. 1. Комплекс упражнений для развития физических качеств необходимых в беге. 2. Комплекс упражнений для развития физических качеств в лёгкоатлетических	8	

	прыжках. 3. Комплекс упражнений для развития силы и быстроты в метании гранаты и толкании ядра.		
	<p><b>Основные виды деятельности студентов:</b>  Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100м, эстафетный бег 4 100м, 4 400м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000м (девушки) и 3 000м (юноши).  Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.  Метание гранаты весом 500г (девушки) и 700г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов</p>		
<b>Тема3.2 Лыжная подготовка.</b>	<p><b>Содержание учебного материала:</b> Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.  Преодоление подъёмов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Сдача на оценку лыжных ходов.  Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3км (девушки) и 5км (юноши).  Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом.  Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях.</p>	<b>24/8/16</b>	1,2,3
	<p><b>Практические занятия:</b> Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.  Изучение техники передвижения на лыжах. Изучение техники лыжных ходов.  Изучение техники подъёмов и спусков на лыжах.  Прохождение дистанции по пересеченной местности без учета времени до 3км (девушки) и 5км (юноши).  Кроссовая подготовка. Развитие общей выносливости.  Эстафета на лыжах.  Прохождение дистанции без учёта времени. <b>Зачёт.</b></p>	14	

	<p><b>Самостоятельная работа:</b> Ежедневно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.</p> <p>Лыжные прогулки, совершенствуя навыки лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов, на попеременные. Прохождение дистанций по пересеченной местности, совершенствуя технику и развивая выносливость. Знать правила соревнований, разбираться в элементах тактики лыжных гонок, совершенствуя технику и развивая выносливость.</p>	8	
	<p><b>Основные виды деятельности студентов:</b></p> <p>Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.</p> <p>Преодоление подъёмов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.</p> <p>Сдача на оценку лыжных ходов.</p> <p>Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др.</p> <p>Прохождение дистанции до 3км (девушки) и 5км (юноши).</p> <p>Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом.</p> <p>Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях.</p>		
<p><b>Тема 3.3</b> <b>Гимнастика.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b> Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнёром, упражнений с гантелями. Набивными мячами, упражнений с мячом. Обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.</p>	26/6/20	1;2;3

	<p><b>Практические занятия:</b> ОРУ для мышц ног; для мышц всего тела. ОРУ (в парах) с отягощением, в сопротивлении. ОРУ (в парах) упражнения в перетягивании, в сталкивании. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с использованием гимнастической скамейки. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гантелями. Прикладные упражнения. /Ходьба, упр. в лазании, в перелазании, в преодолении препятствий/. Прикладные упражнения. /В поднимании и переноске груза, упр. в перелазании, простые прыжки/.</p>	17	
	<p><b>Самостоятельная работа:</b> Ежедневно 2 часа в форме секциях по видам спорта, группах ОФП. /Учитывая индивидуальные физические возможности организма/. Выполнение утренней гигиенической гимнастики составленной индивидуально, учитывая физические возможности организма.</p>	6	
	<p><b>Основные виды деятельности студентов:</b> Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнёром, упражнений с гантелями. Набивными мячами, упражнений с мячом. Обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.</p>		
<p><b>Тема3.4 Спортивные игры (по выбору).</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b> Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств.</p>	35/6/29	1;2;3

	<p>Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.          Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.          Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.          Участие в соревнованиях по выбранному виду спорта.          Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации.</p>		
	<p><b>Практические занятия:</b> Волейбол. ТБ. Правила игры. Исходные положения (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, приём мяча снизу двумя руками.          Приём мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, приём мяча одной рукой в падении вперёд и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Игра по упрощённым правилам.          Волейбол. Игра по правилам.          Баскетбол. ТБ. Правила игры. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), приём техники защита-перехват.          Приёмы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Игра по упрощённым правилам баскетбола.          Баскетбол. Игра по правилам.          Ручной мяч. Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки, броски мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику.          Перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение.          Подстраховка защитника, нападение, контратака.          Футбол. ТБ. Правила игры. Удар по летящему мячу средней частью подъёма ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью.          : Отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты.          Тактика нападения. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров.          Футбол. Игра по правилам.          Настольный теннис. Судейство. Основные элементы.          Различные перемещения.</p>	29	

	Тренировочные спарринги. Совершенствование индивидуального мастерства. Проведение соревнований в группе. Дифференцированный зачёт.		
	<b>Самостоятельная работа:</b> Ежедневно 2 часа в секциях по видам спорта, группах ОФП. /Учитывая индивидуальные физические возможности организма/. Совершенствовать индивидуальное мастерство по выбранному виду спортивных игр.	<b>6</b>	
	<b>Основные виды деятельности студентов:</b> Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по выбранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации		
	<b>Индивидуальный проект</b>	<b>10</b>	
	<b>Итого:</b>	<b>173/117/56</b>	

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

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

Реализация рабочей программы учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

#### Оборудование спортивного зала:

- домашний кинотеатр – 1 шт.;
- DVD – 1 шт.;
- телевизор – 2 шт.;
- кондиционер - 2 шт.;
- тренажер - 13 шт.;
- беговая дорожка WESLO - 2шт.;
- велотренажер BODYsculpt. - 1 шт.;
- беговая дорожка KETTLER - 1 шт.;
- тренажер WEIDER – 1шт.;
- тренажер STEPPER - 1 шт.;
- «Эллипсойд» – 1 шт.;
- тренажер «Гребля» – 1 шт.;
- тренажер спортивный KETTLER - 1 шт.;
- штанга - 1 шт.;
- стенка гимнастическая - 1 шт.;
- коленоупор – 1 шт.;
- маты – 13 шт.;
- мячи гимнастические – 11 шт.;
- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;
- щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
- весы напольные – 1 шт.;
- гантели (1.5 и 2 кг) – 34 шт.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий (часть сооружения стадиона «Металлург»):

- футбольное поле;
- беговые дорожки;
- полоса препятствий в составе 8 элементов;
- уличный комплекс сдачи ГТО;
- прыжковая площадка;
- прочие.

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

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

##### Основные источники:

1. Аллянов , Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов , Письменский И. А.- 3-е изд. - Москва : Юрайт, 2018. – 493 с.- (Профессиональное образование). - Текст: непосредственный.
2. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [ и др.] - Москва : Юрайт, 2018. – 424 . -(Профессиональное образование).- Текст: непосредственный.

##### Дополнительные источники:

1. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Юрайт, 2019. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07862-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438978>.

##### Интернет-ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>.
2. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www/edu/ru./xml/t/default.xml>
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России - Web: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)
5. [www.mybrary.ru](http://www.mybrary.ru)
6. [www.elibrari.ru](http://www.elibrari.ru)
7. [www.fismag.ru](http://www.fismag.ru) Журнал «Физкультура и спорт», М.: ежемесячный журнал, 2017-2018г.г..
8. [www.sport-kuzbass.ru](http://www.sport-kuzbass.ru) Региональный специализированный журнал «Кузбасс спортивный» Кемерово, 2017- 2018гг.

### **3.3. Организация обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в рамках освоения общеобразовательной учебной дисциплины БД.06 «Физическая культура»**

Профессиональное обучение обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляются на основе образовательной программы, адаптированной для обучения указанных обучающихся в соответствии с индивидуальной программой реабилитации

инвалида. Для обеспечения доступности образования обучающимся инвалидам создаются специальные условия:

- пандусы (входной пандус, пандус внутренний к коридорам),
- поручни;
- расширенные дверные проемы,
- лифт – 2 шт.,
- локальные пониженные стойки-барьеры;
- эргономическая мебель;
- специально оборудованные санитарные, ваннные комнаты;
- штатный сурдопереводчик;
- мобильный радиокласс (радиомикрофон) «Сонет - РСМ» (12 мест);
- система информационная для слабослышащих «Исток А2»;
- электронные лупы;
- информационный киоск;
- сайт с версией для слабовидящих;
- мультимедийный компьютер;
- средства видеоподдержки учебного процесса (компьютер с доступом в Интернет, видеопроектор, экран);
- средства аудиоподдержки учебного процесса (аудиосистема);

Специальные образовательные и реабилитационные технологии:

1. ОТО – ординарные технологии обучения:

- лекционный материал:
- для слабовидящих - аудиоматериал;
- для слабослышащих – видеоматериал с субтитрами, курс лекций на электронном носителе;
- слайды, презентации;
- инновационные лекции, используемые научные методы познания, подачи и изложения материал. Например, лекция вдвоём, лекция пресс-конференция, лекция-конференция, лекция-провокация – данные методы ориентированы на психофизические особенности контингента обучающихся.

2. ИТО – интенсивные технологии обучения:

- компьютерные технологии с применением интерактивных методов наложения текста на учебный видеоматериал (видео статьи), интерактивные мультимедийные презентации;
- технологии исследовательской и проблемной ориентации: проблемно-поисковый метод, решение проблемных задач, анализ исторических событий;
- предоставление услуг ассистента-помощника (социальный педагог, родитель, студенты старших курсов);
- технологии графического, матричного и стенографического сжатия информации: опорные конспекты, алгоритмы-путеводители, сравнительные таблицы, схемы, хронологии событий;

– коммуникативные технологии: индивидуальная траектория компенсирующего (углубленного) образования; взаимообучение через диалог и дискуссию, дистанционно-образовательные технологии.

3. ВТО – высокие технологии обучения:

– мультимедиа технологии, реализуемые на основе специально структурированных электронных материалов, адаптированного программно-аппаратного обеспечения (видео уроки, видео лекции);

– мультимедиа технологии в живом контакте педагога и обучающегося (работа по скайпу, по электронной почте).

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

Результаты обучения	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
Л1- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;	- проявление гражданственности, патриотизма;	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы
Л2- 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;	- знание истории своей страны; - демонстрация поведения, достойного гражданина РФ - проявление уважения к национальным и культурным традициям народов РФ; - уважение общечеловеческих и демократических ценностей	
Л3- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;		
Л4- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;		
Л5- 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;		
Л6- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;		
Л7- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков		

<p>профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p>Л8 - способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</p> <p>Л9 - 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;</p> <p>Л10 - принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>Л11 - умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>Л12 - патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; – готовность к служению Отечеству, его защите;</p>		
<p>М1- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике</p> <p>М2- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</p> <p>М3- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием</p>		<p>Входной контроль: – фронтальный опрос, тестовые задания</p> <p>Текущий контроль: – составление и проведение комплексов упражнений; – экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных</p>

специальных средств и методов двигательной активности;		занятий. Промежуточный контроль: – выполнение практических заданий, контрольных тестов и упражнений, тестовые задания.
М4- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;		
М5- 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;		
М6- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;		
М7- 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;		
П1- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	Владение целостной системой знаний о физической культуре и ее роли в общекультурном, профессиональном развитии человека, методиками самостоятельных занятий физическими упражнениями для укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования. Владение основными методиками самоконтроля при занятиях физической культурой, психофизиологическими основами учебного и производственного труда для	Тестирование; Устный опрос; Наблюдение; Оформление дневника наблюдений физического развития.
П2– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;		
П3- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей		

<p>здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p>	<p>повышения работоспособности, методиками занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции заболеваний.</p>	
<p>П4- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p>	<p>Критерии оценивания: в соответствии с контрольными нормативами.</p>	
<p>П5- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;</p>		
<p>П6- для слепых и слабовидящих обучающихся: сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий; сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;</p>		
<p>П7- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений; овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p>		

овладение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.		
---	--	--

**Разработчик:**

федеральное казённое профессиональное образовательное учреждение «Новокузнецкий государственный гуманитарно-технический колледж-интернат» Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации

\_\_\_\_\_ Преподаватель Н.Я. Кучумова

## ЛИСТ ДОПОЛНЕНИЙ И ИЗМЕНЕНИЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Дата внесения изменений:	Место внесения изменения в структуре рабочей программы	Содержание изменения рабочей программы
Протокол № ___ от «___» _____ 20__ года		
Протокол № ___ от «___» _____ 20__ года		
Протокол № ___ от «___» _____ 20__ года		
Протокол № ___ от «___» _____ 20__ года		
Протокол № ___ от «___» _____ 20__ года		
Протокол № ___ от «___» _____ 20__ года		
Протокол № ___ от «___» _____ 20__ года		
Протокол № ___ от «___» _____ 20__ года		
Протокол № ___ от «___» _____ 20__ года		
Протокол № ___ от «___» _____ 20__ года		
Протокол № ___ от «___» _____ 20__ года		