

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Свердловской области  
«Галицкий лесотехнический колледж им. Н.И.Кузнецова»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

*ОУДБ.06 Физическая культура*

**2019 г.**

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» для профессии среднего профессионального образования «Продавец, контролёр-кассир».

Программа разработана на основе примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций. Рекомендовано Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве 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.

Автор: Иванов Игорь Михайлович, преподаватель.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>7</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>11</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## «Физическая культура»

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью Общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии Продавец, контролёр - кассир.

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по профессии «Продавец, контролёр - кассир». Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК:

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Программа разработана в соответствии с особенностями образовательных потребностей инвалидов и лиц с ОВЗ, с учетом возможностей их психофизиологического развития, индивидуальных возможностей и методических рекомендаций по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования, утвержденные директором Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Науки России от 20 апреля 2015 г. № 06-830. Образование инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья организовано совместно с другими обучающимися. Адаптированная программа разработана в отношении обучающихся с конкретными видами ограничений здоровья (нарушения слуха, нарушения двигательной активности, нарушения зрения, соматические заболевания), обучающихся совместно с другими обучающимися в учебной групп. Реализация адаптированной программы осуществляется с использованием различных форм обучения.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 06 ОК 08.	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии - исполнять воинскую обязанность	- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; - средства профилактики перенапряжения

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>171</i>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<i>171</i>
в том числе:	
теоретическое обучение	<i>0</i>
лабораторные работы и практические занятия	<i>171</i>
курсовая работа (проект) <i>(не предусмотрено)</i>	<i>0</i>
контрольная работа <i>(не предусмотрено)</i>	<i>0</i>
<i>Самостоятельная работа обучающегося</i>	<i>0</i>
<b>Итоговая аттестация</b>	<i>0</i>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Тема 2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка 32ч.</b>	Практическое занятие «Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование». «Бег 100 метров».	4	<i>OK 04 OK 06 OK 08.</i>
	Практическое занятие «Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование». «Бег 100 метров»	4	
	Практическое занятие «Бег 100 метров». «Эстафетный бег 4 ' 100 м, 4 ' 400 м»	4	
	Практическое занятие «Бег 100 метров» Практическое занятие «Бег по прямой с различной скоростью»	4	
	Практическое занятие «Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)»	4	
	Практическое занятие «Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Совершенствование техники бега на короткие дистанции 30 м и 60 м.	4	
	Практическое занятие «Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)». Совершенствование техники бега на дистанцию 400 м.	4	
	Практическое занятие «Техника бега на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разбег, бег на дистанции, финиширование». Совершенствование техники метание гранаты.	4	
<b>Тема 6 Волейбол 14ч.</b>	Практическое занятие «Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующимпадением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты»	4	
	Практическое занятие «Правила игры». «Техника безопасности игры». «Игра по упрощенным правилам волейбола»	4	
	Практическое занятие «Игра по правилам». Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты».	4	
	Практическое занятие «Игра по правилам». Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты».	4	
<b>Тема 5 18 ч. Гимнастика</b>	Практическое занятие «Общеразвивающие упражнения» «Упражнения в паре с партнером». «Упражнения с гантелями»	4	
	Практическое занятие «Общеразвивающие упражнения». «Упражнения с гантелями» «Упражнения с гантелями, набивными мячами». Вольные акробатические упражнения на матах (стойки, кувырки и т.д.)	4	
	Практическое занятие «Общеразвивающие упражнения». «Упражнения с гантелями» «Упражнения с гантелями, набивными мячами». Комплекс вольных акробатических упражнений на матах (стойки, кувырки и т.д.)	4	
	Практическое занятие «Упражнения с гантелями, набивными мячами». Комплекс вольных акробатических упражнений на матах (стойки, кувырки и т.д.)	4	
	Комплекс вольных акробатических упражнений на матах (стойки, кувырки и т.д.)	2	
<b>Тема 4 32ч. Лыжная подготовка</b>	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.	4	
	Свободный стиль. Одновременный-двухшажный и одношажный ход. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).	4	

	Основные элементы тактики в лыжных гонках. Совершенствование лыжных ходов. Совершенствование тактики лыжных гонок.	4	
	Правила лыжных соревнований. Техника скольжения на спуске. Техника торможения. Техника поворотов.	4	
	Правила лыжных соревнований. Техника скольжения на спуске. Техника торможения. Техника поворотов.	4	
	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	4	
	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.	4	
	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.	4	
<b>Тема 7 Спортивные подвижные игры Волейбол 18ч</b>	Практическое занятие «Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты»	4	
	Практическое занятие «Подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты»	4	
	Практическое занятие «Прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты»	4	
	Практическое занятие «Правила игры». «Техника безопасности игры». «Игра по упрощенным правилам волейбола»	8	
<b>Тема 7 Баскетбол 24 ч</b>	Практическое занятие «Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты	2	
	Практическое занятие «Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты	2	
	Практическое занятие «Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты	2	
	Практическое занятие «Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты	2	
	Практическое занятие «Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты	2	
	Практическое занятие «Выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты	2	
<b>Футбол 6ч</b>	Практическое занятие «Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении.	2	
	Практическое занятие «Перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении.	2	
	Практическое занятие «Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке,	2	

	остановка мяча ногами, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения»		
<b>Тема 2 20ч</b> <b>Легкая атлетика.</b>	Практическое занятие «Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование». Бег 200м»	2	
	Практическое занятие «Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование» Бег 200м»	2	
	Практическое занятие «Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование». Бег 400м»	2	
	Практическое занятие «Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование» Бег 200м»	2	
	Практическое занятие «Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование». Бег 400м»	2	
	Практическое занятие «Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование». Бег 400м	2	
	Практическое занятие «Бег 100 метров». «Эстафетный бег 4 '100 м, 4' 400 м»	2	
	Практическое занятие «Бег 100 метров» Практическое занятие «Бег по прямой с различной скоростью»	2	
	Практическое занятие «Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)»	2	
	Практическое занятие «Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Совершенствование техники бега на короткие дистанции 30 м и 60 м.	2	
<b>Тема 3. 7 ч.</b> <b>Атлетическая гимнастика</b>	Практическое занятие. Атлетическая гимнастика. «Упражнения на тренажёрах. Упражнения на гимнастической скамейке»	2	
	Практическое занятие. Атлетическая гимнастика. «Упражнения на тренажёрах. Упражнения на гимнастической скамейке»	2	
	Практическое занятие. Атлетическая гимнастика. «Упражнения на тренажёрах»	2	
	Практическое занятие. Атлетическая гимнастика. «Упражнения на тренажёрах»	1	
<b>Курсовой проект (работа) (не предусмотрен учебным планом)</b>		-	
<b>Самостоятельная работа</b>		<b>0</b>	
<b>Промежуточная аттестация</b>		-	
<b>Всего:</b>		<b>256</b>	



### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Кабинет теоретического обучения дисциплины «Физическая культура», оснащенный оборудованием: рабочее место преподавателя, рабочее место студента, комплект учебно-методического материала; техническими средствами обучения: ноутбук, видеопроектор. Учебный кабинет оснащен для обучающихся с различными видами ограничений здоровья (нарушения зрения, слуха, нервно – психические нарушения, соматические заболевания).

Для слабовидящих обучающихся в учебной аудитории предусмотрена возможность просмотра удаленных объектов (например, текста на доске или слайда на экране).

Обучение лиц с нарушениями слуха предполагает использование мультимедийных средств и других технических средств приема-передачи учебной информации в доступных формах.

Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам:

- спортивный зал;
- открытая площадка с элементами полосы препятствий и секторами для прыжков и метаний;
- стрелковый тир для стрельбы.
- библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет;
- актовый зал.
- тренажерный зал;
- лыжная база с лыжехранилищем;
- открытые спортивные площадки: баскетбольная, волейбольная, мини-футбольная;
- учебно-методический кабинет, оснащенный техническими средствами обучения, методическим обеспечением и компьютером, имеющими выход в сеть Интернет, для внеаудиторной работы;
- помещение для хранения спортивного инвентаря и др.

№ п/п	Наименование
1.	Перекладина
2.	Брусья параллельные (разновысокие)
3.	Канат подвесной
4.	Стеллажи гимнастические
5.	Конь гимнастический
6.	Козел гимнастический
7.	Мостик деревянный
8.	Маты гимнастические
9.	Мяч набивной
10.	Скамейка гимнастическая
11.	Канат для перетягивания
12.	Скакалки
13.	Обручи

- легкоатлетический инвентарь

№ п/п	Наименование
1.	Флажки судейские
2.	Гранаты учебные 500 гр.
3.	Гранаты учебные 700 гр.
4.	Туфли с шипами
5.	Эстафетные палочки
6.	Спортивная форма
7.	Секундомер

- лыжный инвентарь

№	Наименование
---	--------------

п/п	
1.	Лыжи беговые с креплениями
2.	Палки лыжные
3.	Ботинки лыжные
4.	Мазь лыжная для различной температуры
5.	Пробки для растирания лыжной мази
6.	Шапочки лыжные
7.	Номера участников соревнований (двойные)

Открытая площадка с элементами полосы препятствий и секторами для прыжков и метаний: стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, 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 спортивные, нагрудные номера, тумбы «Старт-Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

Стрелковый тир или место для стрельбы: пневматические винтовки, мишени, пули для стрельбы из пневматического оружия, пулеулавливатели, устройство для подачи мишеней, куртки для стрельбы.

Комплект мультимедийного оборудования для проведения методико-практических занятий и презентаций комплексов упражнений: персональный компьютер специальной конфигурации; мультимедийный проектор (видеопроектор); экран; электронные носители, компьютеры для внеаудиторной работы.

### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

#### **3.2.1. Печатные издания**

1. Решетников Н.В. Физическая культура – М.: Изд-во «Академия», 2017

**3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)** 1.Статьи опубликованные в журнале «Спорт в школе». Режим доступа

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни;</li> <li>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;</li> <li>- средства профилактики перенапряжения</li> </ul>	<p><b>Критерии оценки практической работы студентов:</b>  <b>Оценка 5(отлично):</b> Студент выполнил упражнения полностью.  <b>Оценка 4(хорошо):</b> Ставится в том случае, если обучающийся полно выполнил учебные действия, но допустил неточности.  <b>Оценка 3 (удовлетворительно):</b> Ставится если, обучающийся допустил неточности при выполнении упражнения  <b>Оценка 2(неудовлетворительно):</b> Ставится, если обучающийся не выполнил норматив.  <b>Критерии оценки дифференцированного зачета</b>  <i>Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам выполнения зачетных заданий проводится в соответствии с универсальной шкалой:</i>  <b>Оценка 5(отлично):</b>            100-90% правильных ответов  <b>Оценка 4(хорошо):</b>            89-80%% правильных ответов  <b>Оценка 3 (удовлетворительно):</b>            79-70 %% правильных ответов  <b>Оценка 2 (неудовлетворительно):</b>            менее 69 % правильных ответов</p>	<p>Оценка выполнения практической работы            Оценка результата дифференцированного зачета.</p>
<p><i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии</li> </ul>	<p><b>Критерии оценки результатов практической работы</b>  <b>Оценка 5(отлично):</b> Студент выполнил упражнения полностью.  <b>Оценка 4(хорошо):</b> Ставится в том случае, если обучающийся полно выполнил учебные действия, но допустил неточности.  <b>Оценка 3 (удовлетворительно):</b> Ставится если, обучающийся допустил неточности при выполнении упражнения  <b>Оценка 2(неудовлетворительно):</b> Ставится, если обучающийся не выполнил норматив.  <b>Критерии оценки дифференцированного зачета</b>  <i>Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам выполнения зачетных заданий проводится в соответствии с универсальной шкалой:</i>  <b>Оценка 5(отлично):</b>            100-90% правильных ответов  <b>Оценка 4(хорошо):</b>            89-80%% правильных ответов  <b>Оценка 3 (удовлетворительно):</b>            79-70 %% правильных ответов  <b>Оценка 2 (неудовлетворительно):</b>            менее 69 % правильных ответов</p>	<p>Оценка результата практической работы            Оценка результата дифференцированного зачета.</p>

Для осуществления мероприятий итоговой аттестации инвалидов и лиц с ОВЗ применяются фонды оценочных средств, адаптированные для таких обучающихся и позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной профессиональной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности всех заявленных компетенций.

С целью определения особенностей восприятия обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ и их готовности к освоению учебного материала предусмотрен входной контроль в форме тестирования.

Текущий контроль успеваемости осуществляется преподавателями в соответствии с разработанным комплектом оценочных средств по учебной дисциплине, адаптированным к особым потребностям студентов инвалидов и лиц с ОВЗ, в процессе

проведения практических занятий и лабораторных работ, а также выполнения индивидуальных работ и домашних заданий, в режиме тренировочного тестирования в целях получения информации о выполнении обучаемым требуемых действий в процессе учебной деятельности; правильности выполнения требуемых действий; соответствии формы действия данному этапу усвоения учебного материала; формировании действия с должной мерой обобщения, освоения (автоматизированности, быстроты выполнения и др.) В обучении используются карты индивидуальных заданий (и т.д.).

Форма проведения промежуточной аттестации для студентов-инвалидов и лиц с ОВЗ устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (письменное тестирование, компьютерное тестирование и т.д.) При необходимости инвалидам и лицам с ОВЗ предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.

Промежуточная аттестация для обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ по необходимости может проводиться в несколько этапов, формы и срок проведения которых определяется преподавателем.

В качестве внешних экспертов при проведении промежуточной аттестации обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ привлекаются председатель цикловой комиссии и (или) преподаватель смежной дисциплины.