

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
политехнический колледж филиала федерального государственного  
бюджетного образовательного учреждения высшего образования  
«Майкопский государственный технологический университет»  
в поселке Яблоновском

Предметная (цикловая) комиссия естественнонаучных и технических дисциплин



УТВЕРЖДАЮ

Директор филиала МГТУ  
в поселке Яблоновском

Р.И. Екутеч

12

20 20 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины БД.05 Физическая культура

Наименование специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей,  
систем и агрегатов автомобилей

Квалификация выпускника специалист

Форма обучения очная

Рабочая программа составлена на основе ФГОС СПО и учебного плана филиала МГТУ в поселке Яблоновском по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей

Составитель рабочей программы:

преподаватель



(подпись)

А.И. Ахиджак

И.О. Фамилия

Рабочая программа утверждена на заседании предметной (цикловой) комиссии естественнонаучных и технических дисциплин

Председатель предметной (цикловой) комиссии

«17» 12 2020 г.



(подпись)

Р.Н. Панеш

И.О. Фамилия

СОГЛАСОВАНО:

Старший методист политехнического колледжа филиала МГТУ в поселке Яблоновском

«17» 12 2020 г.



(подпись)

А.А. Алескерова

И.О. Фамилия

## СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ И ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	17
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ	
6. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	21
7. ЛИСТ ВНЕСЕННЫХ ИЗМЕНЕНИЙ	23

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## БД.05 Физическая культура

### 1.1 Область применения программы

Программа общеобразовательной учебной дисциплины БД.05 Физическая культура является составной частью основной профессиональной образовательной программы филиала МГТУ в поселке Яблоновском в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей.

### 1.2 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Дисциплина БД.05 Физическая культура входит в базовый цикл.

### 1.3 Цели дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Дисциплина БД.05 Физическая культура, должно обеспечить:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработке умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психических регуляции.

В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен:

#### **Знать:**

З1-влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

З2-способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

З3 правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

#### **Уметь:**

У1-выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

У2-выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

У3-проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

У4-выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

У5-осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

У6-выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

У7-использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

У8-активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Освоение содержания учебной дисциплины БД.05 Физическая культура обеспечивает достижение студентами 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).

### **ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

- уметь определить уровень собственного здоровья по тестам;
- уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики;
- овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых;
- уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления;
- уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа;
- овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов;
- повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и подготовка);

- овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений;
- знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности;
- уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции;
- уметь выполнять упражнения:
  - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
  - подтягивание на перекладине (юноши);
  - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
  - прыжки в длину с места;
  - бег 100 м;
  - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
  - тест Купера — 12-минутное передвижение.

#### **1.4 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины.**

Образовательная и воспитательная деятельность направлена на формирование у обучающихся следующих компетенций:

ОК 08. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

#### **1.5 Количество часов на освоение программы:**

максимальная учебная нагрузка обучающихся – 117 часов, в том числе:  
обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающихся – 117 часов.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ И ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**БД.05 Физическая культура**

**2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Количество часов (всего)</b>	<b>Семестры</b>	
		<b>1</b>	<b>2</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка</b>	<b>117</b>	<b>48</b>	<b>69</b>
в том числе:			
теоретические занятия (Л)	-	-	-
практические занятия (ПЗ)	117	48	69
<b>Самостоятельная работа обучающихся (СРС) (всего)</b>			
Формой промежуточной аттестации является дифференцированный зачет	<b>диф. зачет</b>	<b>диф. зачет</b>	<b>диф. зачет</b>
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>117</b>	<b>48</b>	<b>69</b>



**2.2. Тематический план учебной дисциплины ВД. 05 Физическая культура**

№ п/п	Шифр и № занятия	Наименование тем	Макс. учебная нагрузка на студента, час.	Количество часов	
				Теоретические занятия	Практические занятия
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>					
1.	ПЗ1	1.Комплексы общеразвивающих упражнений	-	-	-
2.	ПЗ2	2.Построение. Перестроение в движении в колонну по двое, по трое.	2	-	2
3.	ПЗ3	3.Основы спортивной ходьбы	2	-	2
4.	ПЗ4	4.Техника бега с низкого и высокого старта	2	-	2
5.	ПЗ5	5.Техника бега на короткие дистанции 100 м	2	-	2
6.	ПЗ6	6.Техника бега на средние дистанции 200, 400 м	2	-	2
7.	ПЗ7	7. бега на длинные дистанции 800, 1000 м	2	-	2
8.	ПЗ8	8.Бег на выносливость	2	-	2
9.	ПЗ9	9.Эстафетный бег	2	-	2
10.	ПЗ10	10.Челночный бег	2	-	2
11.	ПЗ11	11.Техника прыжка в длину	2	-	2
12.	ПЗ12	12.Метание в цель	2	-	2
13.	ПЗ13	13.Виды бега: с высоким подниманием бедра, с за хлестом голени на технику.	2	-	2
14.	ПЗ14	14.Комплексы упражнений для развития силовых качеств.	2	-	2
15.	ПЗ15	15.Комплексы упражнений для развития гибкости.	2	-	2
16.	ПЗ16	16.Комплексы упражнений для развития быстроты.	2	-	2
17.	ПЗ17	17.Контрольно-зачетные нормативы по легкой атлетике (бег, прыжки).	2	-	2
18.	ПЗ18	18.Контрольно-зачетные нормативы по легкой атлетике (комплексы упражнений на развитие физических качеств).	2	-	2

		<b>Раздел 2. Волейбол</b>					
18.	ПЗ19	Волейбол. Одежда и обувь для занятий. Изучение основной стойки. Прием мяча снизу.	-	-	-	2	2
19.	ПЗ20	Прием мяча снизу, сверху. Работа в парах через сетку.	2	-	-	2	2
20.	ПЗ21	Передача мяча в движении.	2	-	-	2	2
21.	ПЗ22	Подача мяча сверху, снизу. Техника нападающего удара.	2	-	-	2	2
22.	ПЗ23	Игра на задней линии. Прием нападающего удара.	2	-	-	2	2
23.	ПЗ24	Блокирование. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.	2	-	-	2	2
		<b>1 семестр</b>	<b>48</b>			<b>48</b>	
24.	ПЗ25	Совершенствование командных действий в защите.	2			2	2
25.	ПЗ26	Командные действия в нападении.	2	-	-	2	2
26.	ПЗ27	Прием, передача сверху – снизу. Зачет	2	-	-	2	2
27.	ПЗ28	Подача мяча сверху – снизу. Зачет.	2	-	-	2	2
28.	ПЗ29	Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.	2	-	-	2	2
		<b>Раздел 3. Баскетбол</b>					
29.	ПЗ30	Техника безопасности на уроках по баскетболу. Одежда и обувь для занятий. Основные судейские жесты	2	-	-	2	2
30.	ПЗ31	Изучение элементов игры в баскетбол: передачи от груди двумя руками; передачи встречные в колоннах, в движении; ведение мяча. Передачи в парах в движении.	2	-	-	2	2
31.	ПЗ32	Броски в кольцо с двух шагов, передачи в тройках.	2	-	-	2	2
32.	ПЗ33	Ведение мяча, проход в парах с защитником.	2	-	-	2	2
33.	ПЗ34	Броски по кольцу с места, с двух шагов. Игра по упрощенным правилам.	2	-	-	2	2
34.	ПЗ35	Передачи, ведение. Работа в парах. Отрыв.	2	-	-	2	2
35.	ПЗ36	Обводка противника. Броски в прыжке.	2	-	-	2	2
36.	ПЗ37	Броски с разных дистанций. Подбор мяча от щита.	2	-	-	2	2
37.	ПЗ38	Ведение и передачи в парах. Игра по упрощенным правилам.	2	-	-	2	2
38.	ПЗ39	Передачи. Ведения. Броски. Работа в парах с двумя защитниками. Игра по упрощенным правилам.	2	-	-	2	2

39.	ПЗ40	Подбор мяча от щита. Работа в парах и тройках. Игра по упрощенным правилам.	2	-	2
40.	ПЗ41	Отрыв – подбор – бросок в кольцо. Броски одной рукой. Игра по упрощенным правилам	2	-	2
41.	ПЗ42	Игра против одного защитника. Игра по упрощенным правилам.	2	-	2
42.	ПЗ43	Броски по кольцу с разных дистанций. Личная защита. Игра по упрощенным правилам.	2	-	2
43.	ПЗ44	Броски в прыжке одной рукой с двух шагов. Игра по упрощенным правилам.	2	-	2
44.	ПЗ45	Блокирование. Подбор отскокнвшего мяча. Игра по упрощенным правилам.	2	-	2
45.	ПЗ46	Ведение. Броски по кольцу. Игра по упрощенным правилам.	2	-	2
46.	ПЗ47	Защита – нападение 2*2. Игра по упрощенным правилам.	2	-	2
47.	ПЗ48	Контрольно-зачетные нормативы: ведение – низкое, высокое, змейкой.	2	-	2
48.	ПЗ49	Контрольно-зачетные нормативы: передачи –от груди, из-за спины, в пол, от щита.	2	-	2
49.	ПЗ50	Контрольно-зачетные нормативы: броски – штрафные, 3-очковые, из-под кольца.	2	-	2
50.	ПЗ51	<b>Спортивный праздник «День здоровья»</b>	2	-	2
		<b>Раздел 4. Мини - футбол</b>			
51.	ПЗ52	Техника безопасности при игре в мини-футбол. Исходное положение (стойки), перемещения.	2	-	2
52.	ПЗ53	Выполнение упражнений с ударами по катящемуся, летящему мячу средней частью подъема ноги, внутренней частью подъема ноги, носков.	2	-	2
53.	ПЗ54	Выполнение ударов головой на месте и в прыжке, ударов по воротам.	2	-	2
54.	ПЗ55	Выполнение комплекса упражнений для развития скоростных способностей.	2	-	2
55.	ПЗ56	Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, грудью.	2	-	2
56.	ПЗ57	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений.	2	-	2

57.	ПЗ58	Игра по правилам	3	-	3
		<b>Итого 2 семестр</b>	<b>69</b>		<b>69</b>
<b>ИТОГО</b>			<b>117</b>	<b>-</b>	<b>117</b>

### 2.3. Содержание учебной дисциплины БД. 05 Физическая культура

Наименование разделов дисциплины	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды формируемых компетенций, осваиваемых знаний и умений
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>	<p><b>Содержание учебного материала:</b> Методика и правила легкой атлетики.</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Комплексы общеразвивающих упражнений</li> <li>2.Построение. Перестроение в движении в колонну по двое, по трое.</li> <li>3.Основы спортивной ходьбы</li> <li>4.Техника бега с низкого и высокого старта</li> <li>5.Техника бега на короткие дистанции 100 м</li> <li>6.Техника бега на средние дистанции 200, 400 м</li> <li>7. Бега на длинные дистанции 800, 1000 м</li> <li>8.Бег на выносливость</li> <li>9.Эстафетный бег</li> <li>10.Челночный бег</li> <li>11.Техника прыжка в длину</li> <li>12.Метание в цель</li> <li>13.Виды бега: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени на технику.</li> <li>14.Комплексы упражнений для развития силовых качеств.</li> <li>15.Комплексы упражнений для развития гибкости.</li> <li>16.Комплексы упражнений для развития быстроты.</li> <li>17.Контрольно-зачетные нормативы по легкой атлетике (бег, прыжки).</li> <li>18.Контрольно-зачетные нормативы по легкой атлетике (комплексы упражнений на развитие физических качеств).</li> </ol>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	<p>ОК 08</p> <p>31-33, У1-У8</p>
<b>Раздел 2. Волейбол</b>	<p><b>Содержание учебного материала:</b> Методика и правила игры.</p> <p><b>Практические занятия</b></p>		<p>ОК 08</p> <p>31-33, У1-У8</p>

	19. Волейбол. Одежда и обувь для занятий. Изучение основной стойки. Прием мяча снизу.	2	ОК 08 31-33, У1-У8
	20. Прием мяча снизу, сверху. Работа в парах через сетку.	2	
	21. Передача мяча в движении.	2	
	22. Поддача мяча сверху, снизу. Техника нападающего удара.	2	
	23. Игра на задней линии. Прием нападающего удара.	2	
	24. Блокирование. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.	2	
	25. Совершенствование командных действий в защите.	2	
	26. Командные действия в нападении.	2	
	27. Прием, передача сверху – снизу. Зачет	2	
	28. Поддача мяча сверху – снизу. Зачет.	2	
	29. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.	2	
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала: Методика и правила игры.</b>		
	<b>Практические занятия</b>		
	30. Техника безопасности на уроках по баскетболу. Одежда и обувь для занятий. Основные судейские жесты	2	
	31. Изучение элементов игры в баскетбол: передачи от груди двумя руками; передачи встречные в колоннах, в движении; ведение мяча. Передачи в парах в движении.	2	
	32. Броски в кольцо с двух шагов, передачи в тройках.	2	
	33. Ведение мяча, проход в парах с защитником.	2	
	34. Броски по кольцу с места, с двух шагов. Игра по упрощенным правилам.	2	
	35. Передачи, ведение. Работа в парах. Огрыз.	2	
	36. Обводка противника. Броски в прыжке.	2	
	37. Броски с разных дистанций. Подбор мяча от щита.	2	

	38. Ведение и передачи в парах. Игра по упрощенным правилам.	2	
	39. Передачи. Ведения. Броски. Работа в парах с двумя защитниками. Игра по упрощенным правилам.	2	
	40. Подбор мяча от щита. Работа в парах и тройках. Игра по упрощенным правилам.	2	
	41. Отрыв – подбор – бросок в кольцо. Броски одной рукой. Игра по упрощенным правилам	2	
	47. Игра против одного защитника. Игра по упрощенным правилам.	2	
	43. Броски по кольцу с разных дистанций. Личная защита. Игра по упрощенным правилам.	2	
	44. Броски в прыжке одной рукой с двух шагов. Игра по упрощенным правилам.	2	
	45. Блокирование. Подбор отскокнувшего мяча. Игра по упрощенным правилам.	2	
	46. Ведение. Броски по кольцу. Игра по упрощенным правилам.	2	
	47. Защита – нападение 2*2. Игра по упрощенным правилам.	2	
	48. Контрольно-зачетные нормативы: ведение – низкое, высокое, змейкой.	2	
	49. Контрольно-зачетные нормативы: передачи –от груди, из-за спины, в пол, от щита.	2	
	50. Контрольно-зачетные нормативы: броски – штрафные, 3-очковые, из-под кольца.	2	
	<b>51. Спортивный праздник «День здоровья»</b>	2	
<b>Раздел 4. Мини - футбол</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Методика и правила игры.		ОК 08 31-33, У1-У8
	<b>Практические занятия</b>		
	52. Техника безопасности при игре в мини-футбол. Исходное положение (стойки), перемещения.	2	
	53. Выполнение упражнений с ударами по катящемуся, летящему мячу средней частью подъема ноги, внутренней частью подъема ноги, носков.	2	

	54.Выполнение ударов головой на месте и в прыжке, ударов по воротам.	2	
	55.Выполнение комплекса упражнений для развития скоростных способностей.	2	
	56.Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, грудью.	2	
	57.Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений.	2	
	58. Игра по правилам	3	
<b>ИТОГО</b>		<b>117</b>	



### 3. КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Модуль 6. Досуговая, творческая и социально-культурная деятельность по организации и проведению значимых событий и мероприятий

Дата, место проведения	Название мероприятия	Форма проведения мероприятия	Ответственный	Достижения обучающихся
МАЙ, 2022 Политехнический колледж филиала МГТУ в поселке Яблоновском	Спортивный праздник «День здоровья»	Индивидуально-групповая	А.И. Ахиджак	Сформированность ОК 08

### 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### БД 05 Физическая культура

#### 4.1 Требования к материально-техническому обеспечению

Наличие универсального спортивного зала, тренажерного зала, раздевалок.

#### Оборудование спортивного зала, тренажерного зала:

Спортивный зал:

- спортивное оборудование и инвентарь:
- волейбольные стойки;
- волейбольная сетка;
- баскетбольные кольца;
- маты спортивные;
- скамьи гимнастические;
- мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные;
- ворота;
- наборы для бадминтона;
- скакалки.

Тренажерный зал:

- оборудование для силовых упражнений;
- оборудование для занятий аэробикой;
- гимнастическая перекладина;
- шведская стенка;
- секундомеры;
- мячи для тенниса.

Стрелковый тир:

- стрелковый стенд;
- пулеуловитель;
- стрелковый стол;
- пневматическое оружие – 3 шт.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

#### 4.1.2 Технические средства обучения:

- секундомеры;
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;
- стрелковый тир:
- стрелковый стенд;
- пулеуловитель;
- стрелковый стол;
- пневматическое оружие – 3 шт.

## **4.2 Информационное обеспечение обучения**

### **Перечень учебных изданий основной и дополнительной литературы, Интернет-ресурсов**

#### **Основная литература**

1. Бишаева, А.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2018. - 320 с. - ЭБС «Академия» - Режим доступа: <https://academia-moscow.ru/reader/?id=366974> (для авториз. пользователей)
2. Кузнецов, В.С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. - Москва: КноРус, 2021. - 448 с. - ЭБС «BOOK.RU» - Режим доступа: <https://www.book.ru/book/938839>

#### **Дополнительная литература**

3. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум / А.Б. Муллер [и др.]. - Москва: Юрайт, 2020. - 424 с. - ЭБС «Юрайт» - Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru/bcode/448769>
4. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. - Москва: Юрайт, 2020. - 493 с. - ЭБС «Юрайт» - Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru/bcode/448586>
5. Виленский, М.Я. Физическая культура. [Электронный ресурс]: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - Москва: КноРус, 2020. - 214 с. - ЭБС «BOOK.RU» - Режим доступа: <https://www.book.ru/book/932719>
6. Быченков, С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. - Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. - 122 с. - ЭБС «IPRbooks» - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/77006.html>

#### **Интернет-ресурсы**

1. Спортzone территория спорта. -Режим доступа: <https://www.sportzone.ru/sport/rules.html?sport>
- 2.Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. - Режим доступа: <https://minsport.gov.ru/>
3. Единое окно доступа к образовательным ресурсам: Режим доступа: <http://window.edu.ru/>
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России. - Режим доступа: <https://olympic.ru/>

**7. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ ПО  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ  
БД.05 Физическая культура**

<b>Результаты обучения и воспитания</b>	<b>Критерии оценки</b>	<b>Методы оценки</b>
<b>Знать</b>		
31-влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал курса, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами и вопросами, не затрудняется с ответами при видоизменении заданий, правильно обосновывает принятые решения, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач;	Экспертная оценка деятельности обучающихся при выполнении и защите результатов практических занятий, выполнении домашних работ, опроса, результатов внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся, контрольных работ и других видов текущего контроля и т.п..
32-способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал курса, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения;	
33 правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических задач;	
	оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями решает практические задачи или не справляется с ними самостоятельно.	
<b>уметь:</b>	Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал курса, исчерпывающе,	Экспертная оценка деятельности обучающихся при

<p>У1-выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</p>	<p>последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами и вопросами, не затрудняется с ответами при видоизменении заданий, правильно обосновывает принятые решения, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач;</p>	<p>выполнении и защите результатов практических занятий, выполнении домашних работ, опроса, результатов внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся, контрольных работ и других видов текущего контроля</p>
<p>У2-выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</p>	<p>оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал курса, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения;</p>	<p>оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических задач;</p>
<p>У3-проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</p>	<p>оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями решает практические задачи или не справляется с ними самостоятельно.</p>	<p>оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями решает практические задачи или не справляется с ними самостоятельно.</p>
<p>преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</p>	<p>оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями решает практические задачи или не справляется с ними самостоятельно.</p>	<p>оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями решает практические задачи или не справляется с ними самостоятельно.</p>
<p>У4-выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</p>	<p>оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями решает практические задачи или не справляется с ними самостоятельно.</p>	<p>оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями решает практические задачи или не справляется с ними самостоятельно.</p>
<p>У5-осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</p>	<p>оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями решает практические задачи или не справляется с ними самостоятельно.</p>	<p>оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями решает практические задачи или не справляется с ними самостоятельно.</p>
<p>У6-выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;</p>	<p>оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями решает практические задачи или не справляется с ними самостоятельно.</p>	<p>оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями решает практические задачи или не справляется с ними самостоятельно.</p>
<p>У7-использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;</p>	<p>оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями решает практические задачи или не справляется с ними самостоятельно.</p>	<p>оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями решает практические задачи или не справляется с ними самостоятельно.</p>
<p>У8-активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.</p>	<p>оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями решает практические задачи или не справляется с ними самостоятельно.</p>	<p>оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями решает практические задачи или не справляется с ними самостоятельно.</p>

## **6. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Адаптация рабочей программы дисциплины БД.05 Физическая культура проводится при реализации адаптивной образовательной программы – программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей в целях обеспечения права инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на получение профессионального образования, создания необходимых для получения среднего профессионального образования условий, а также обеспечения достижения обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья результатов формирования практического опыта.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ) форма проведения практических занятий по физической культуре устанавливается с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

Организация учебного процесса по дисциплине БД.05 Физическая культура для студентов с ограниченными возможностями здоровья начинается с организации врачебного контроля, врачебно-педагогического наблюдения и самоконтроля студентов.

Профилактические медицинские осмотры студентов с ограниченными возможностями здоровья осуществляются в рамках ежегодных профилактических медицинских осмотров студентов первого, второго и третьего курсов в соответствии с утвержденными учебными планами и графиками осмотров.

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья осуществляется динамическое врачебное наблюдение за их состоянием здоровья с периодичностью осмотров не менее двух раз в течение года.

Студенты, не прошедшие медицинское обследование и не получившим допуск, к практическим учебным занятиям по дисциплине БД.05 Физическая культура не допускаются.

Программа дисциплины БД.05 Физическая культура для студентов с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями предполагает решение комплекса педагогических задач по реализации следующих направлений работы:

–проведение занятий по физической культуре для студентов с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов, с учетом индивидуальных особенностей студентов и образовательных потребностей в области физической культуры;

–разработку индивидуальных программ физической реабилитации в зависимости от нозологии и индивидуальных особенностей студента с ограниченными возможностями здоровья; разработку и реализацию физкультурных образовательно-реабилитационных технологий, обеспечивающих выполнение индивидуальной программы реабилитации;

–разработку и реализацию методик, направленных на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных студентом после болезни, травмы; обучение новым способам и видам двигательной деятельности; развитие компенсаторных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий; предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния студента;

–обеспечение психолого-педагогической помощи студентам с отклонениями в состоянии здоровья, использование на занятиях методик психоэмоциональной разгрузки и саморегуляции, формирование позитивного психоэмоционального настроения;

–проведение спортивно-массовых мероприятий для лиц с ограниченными возможностями здоровья по различным видам адаптивного спорта, формирование навыков судейства;

–организацию дополнительных (внеурочных) и секционных занятий физическими упражнениями для поддержания (повышения) уровня физической подготовленности студентов с ограниченными возможностями с целью увеличению объема их двигательной активности и социальной адаптации в студенческой среде;

–привлечение студентов к занятиям адаптивным спортом; подготовку студентов с ограниченными возможностями здоровья для участия в соревнованиях; систематизацию информации о существующих в городе спортивных командах для инвалидов и привлечение студентов-инвалидов к спортивной деятельности в этих командах (в соответствии с заболеванием) как в качестве участников, так и в качестве болельщиков.

–формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом на основе полученных теоретических и практических знаний.

–овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в адаптивной физической культуре и адаптивном спорте;

–приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.

На каждом занятии физической культуры применяются элементы технологии уровневой дифференциации: Цель использования технологии создание условий для личностного развития студента с ОВЗ, независимо от его индивидуальных способностей и особенностей. Найти оптимальный уровень физической активности для каждого студента, на занятии студентам дается задание с учетом уровня их физической подготовки и физического развития; при оценивании учитывается не только достигнутый результат, но и динамика изменений физической подготовленности студента с ОВЗ;

В учебном процессе при реализации компетентностного подхода используются активные и интерактивные формы проведения занятий: на основе следующих методов: «обучающийся в роли преподавателя», «каждый учит каждого», «интеллектуальная разминка», «разыгрывание ситуаций в ролях», «задания по поиску и обработки информации».

В процессе освоения дисциплин студенты с ОВЗ по заданию преподавателя осуществляют внеаудиторную самостоятельную работу. Организация самостоятельной работы студентов осуществляется с использованием интернет- технологий. Задания для самостоятельной работы направлены на поиск студентами информации и обработку информации:

написание реферата; подготовка к собеседованию.

#### ***Формы и методы контроля и оценки результатов обучения.***

Применяемые при реализации рабочей программы дисциплины БД.05 Физическая культура формы и методы контроля проводятся с учетом ограничения здоровья обучающихся.

Целью текущего контроля является своевременное выявление затруднений и отставания, обучающегося с ограниченными возможностями здоровья и внесение коррективов в учебную деятельность.

Форма промежуточной аттестации устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.).

При проведении промежуточной аттестации обучающемуся с ограниченными возможностями здоровья предоставляется время на подготовку к ответу, увеличенное не более чем в три раза, установленного для подготовки к ответу обучающемуся, не имеющим ограничений в состоянии здоровья.

## 7. ЛИСТ ВНЕСЕННЫХ ИЗМЕНЕНИЙ

Дополнения и изменения в рабочей программе  
за \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ учебный год

В рабочую программу БД.05 Физическая культура

по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей  
вносятся следующие дополнения и изменения:

Дополнения и изменения внес \_\_\_\_\_  
(подпись) А.И.Ахиджак  
И.О. Фамилия

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании предметной (цикловой) комиссии  
естественнонаучных и технических дисциплин

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Председатель предметной  
(цикловой) комиссии \_\_\_\_\_  
(подпись) Р.Н.Панеш  
И.О. Фамилия