

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ**  
**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение**  
**Московской области**  
**«Воскресенский колледж»**

**АДАптированная рабочая программа дисциплины**  
**БД.06 «Физическая культура»**

по специальности  
среднего профессионального образования  
для обучающихся

**Наименование специальности**

38. 02. 04 Коммерция (по отраслям)

**Квалификация выпускника**

Менеджер по продажам



## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ АДАПТИРОВАННОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<i>1.1 Область применения программы</i>	
<i>1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной адаптированной образовательной программы</i>	
<i>1.3 Цель и задачи дисциплины</i>	
<i>1.4 Требования к результатам освоения учебной дисциплины</i>	
<i>1.5 Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины</i>	
<b>2. СТРУКТУРА СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<i>2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы</i>	
<i>2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины</i>	
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ АДАПТИРОВАННОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>11</b>
<i>3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению</i>	
<i>3.2 Информационное обеспечение обучения</i>	
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>12</b>

# 1. ПАСПОРТ АДАптиРОВАННОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область программы

Программа учебной дисциплины **Физическая культура** является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 1 курса 38.02.04 Коммерция.

Программа может быть использована в дополнительном профессиональном образовании.

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

учебная дисциплина Физическая культура входит в цикл общеобразовательных дисциплин.

## 1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

**Освоение содержания учебной дисциплины «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).

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося    часа, в том числе: 116  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося    часов; 112  
самостоятельной работы обучающегося    4 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	116
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	112
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	112
Теоретические занятия	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	4
в том числе:	
Виды самостоятельной работы: реферат, составление индивидуального дневника самоконтроля физического развития, занятия в секциях и кружках, составление комплекса упражнений по коррекции отстающих групп мышц, и т.п..	4
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

### 1.. 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся
1	2
<b>Раздел 1. Легкая атлетика.</b>	
<b>Тема 1.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции;</b>	Содержание учебного материала Теория Практические занятия: Техника бега на короткие дистанции и его совершенствование. Подготовительные упражнения для бега на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег на 100 м, 400 м. Техника и тактика бега на средние дистанции. Развитие общей и специальной выносливости. Сдача нормативов в легкой атлетике, в беге на короткие, средние и длинные дистанции. Техника прыжка в длину с 4-х шагов.
<b>Тема 1.2 Прыжки в длину.</b>	Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и домашних условиях) Тренировки в оздоровительном беге от 60 м до 100 м. Выполнение комплексных упражнений. Совершенствование скоростно-силовых качеств в легкой атлетике.
<b>Тема 1.3. Метание гранаты.</b>	Содержание учебного материала Практические занятия. Метание гранаты с места на три шаговых шага, с разбега. Специальные подготовительные упражнения метателя. Сдача нормативов по метанию гранаты.

	<p>Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях). Упражнение метателя, метание отягощений. Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения на координацию движения. Составление комплекса упражнений для коррекции отстающих групп мышц.</p>
<b>Раздел 2. Спортивные игры.</b>	
	<p>Теоретический материал</p> <p>Практические занятия. Техника игровых приемов в волейболе: стойки, прием и передача мяча сверху, снизу, передача и прием мяча над собой, подачи мяча: прямая нижняя, прямая верхняя, нападающий удар, бл... Совершенствование технических приемов, тактических действий при игре. Тактика игры в нападении и защиты. Командные действия. Контрольные передачи мяча над собой, подача прямая верхняя, боковая подача, нападающий блокирование, передача мяча в парах, верхняя подача мяча в указанную зону. Правила соревнований. Организация соревнований в волейбол.</p> <p>Контрольные работы</p>
	<p>Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях). Изучение правил игры в волейбол, развитие скоростных качеств. Упражнения на совершенствованию скоростных и силовых качеств. Совершенствование технических приемов. Определение признаков утомления и перетренированности, меры предупреждению.</p>
<b>Тема 2.3. Гандбол</b>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практические занятия. Техника игровых приемов в гандболе: стойки, передви... прием и передача мяча, нападающий удар. Совершенствование технических пр... тактических действий при игре в гандболе Тактика игры в нападении и з... Командные действия. Контрольные нормативы: передача мяча в парах, действия и... командной игре. Правила соревнований. Организация соревнований в гандболе.</p> <p>Контрольные работы</p>
	<p>Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях). Изучение правил игры в мини-футбол, развитие скоростных качеств. Упражнения на совершенствованию скоростных и силовых качеств. Совершенствование технических приемов. Определение признаков утомления и перетренированности, меры предупреждению.</p>
<b>Раздел 3. Гимнастика.</b>	
<b>Тема 3.1. Спортивная гимнастика</b>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практические занятия. Техника выполнения гимнастических упражнений – комбинации на перекладине низкой, брусках, лазание по канату; элементы акробатических упражнений: кувырки, стойки, перевороты; прыжки опорные - «прыжок согнувшись», «прыжок ноги врозь», прыжок через коня в длину. Лазание по канату различными приемами. Перекладина высокая: подтягивание в висе, подъем переворотом. Совершенствование гимнастических элементов. Акробатика. Совершенствование комбинаций упражнений на снарядах, акробатике. Контрольные нормативы: подтягивание на высокой перекладине, поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, подъем переворотом. Совершенствование и сдача зачетных комбинаций на гимнастических снарядах.</p> <p>Контрольные работы</p>
	<p>Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях). Развитие силовых качеств – подтягивание, отжимание в упоре лежа, упражнения с отягощением. Упражнения на развитие гибкости, силы, ловкости. Различные упражнения утренней гимнастики. Составление и демонстрация упражнений на улучшение координации движений.</p>



<b>Bcero:</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ АДАПТИРОВАННОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация программы дисциплины требует наличие спортивного комплекса: спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

Оборудование спортивного зала: гимнастические стенки, конь, для опорных прыжков, гимнастические перекладины, гимнастические маты, скамейки, скакалки, набивные мячи, волейбольные мячи, гандбольные мячи, электронная лупа, клавиатура с увеличенным размером кнопок, клавиатура на языке Брайля.

Технические средства обучения: магнитофон, мультимедийный проектор.

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

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

Основные источники.

1. Бишаева А. А. Физическая культура: Учебник для СПО / А. А. Бишаева. – 2-е изд., испр., и доп. – М.: Академия, 2011г. – 304 с.
2. Физическая культура: Учеб. пособие для СПО / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич и др – 10-е изд., стер – М.: Академия, 2011г. – 176 с.
3. Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л. Физическая культура: Учеб. пособие для СПО – М., 2005.
4. Сальникова А. Физическая культура: Конспект лекций. – М., 2009.
5. Спортивные игры. / Высшее профессиональное образование. / Изд. «Феникс», 2018;
6. Физическая культура. Конспект лекций А. Сальников (2012 г.);

Дополнительные источники.

1. В.И. Лях Физическая культура 10-11 кл. М. Просвещение 2016 г.
2. Блеер А.Н. и др. Терминология спорта: Толковый словарь – справочник / А.Н. Блеер, Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер/.
3. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. - М. Мысль, 2011.

Интернет-ресурсы.

[http:// www.edu.ru- Библиотека](http://www.edu.ru-Библиотека) портала [http:// 21416 s 15.edusite.ru](http://21416.s15.edusite.ru) Раздел «ИКТ»

[http:// mamutkin.ucoz.ru-](http://mamutkin.ucoz.ru-) Раздел «Электронные учебники»

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

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<p><b>Должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li></ul> <p><b>Должен знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>- основы здорового образа жизни.</li></ul>	<p><b>Текущий контроль:</b> практические занятия; внеаудиторная самостоятельная работа.</p> <p><b>Промежуточный контроль:</b> практические занятия.</p> <p><b>Итоговый контроль:</b> Дифференцированный зачет.</p>

