

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ГОЛЫШМАНОВСКИЙ АГРОПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

Приложение № 1 к ОППО  
по профессии 18545 Слесарь по  
ремонту сельскохозяйственных машин  
и оборудования. 19727 Штукатур.  
12680 Каменщик.

**ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОДБ.02 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Программа учебной дисциплины ОДБ.02 Физическая культура разработана в соответствии с учебным планом по профессии: 18545 Слесарь по ремонту сельскохозяйственных машин и оборудования. 19727 Штукатур.12680 Каменщик. Перечнем профессий рабочих, должностей служащих, по которым осуществляется профессиональное обучение, утв. Приказом Министерства образования и науки РФ от 02 июля 2013 г. № 513; Общероссийским классификатором профессии рабочих, должностей служащих и тарифных разрядов (ОК 016-94).

Организация-разработчик: государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Тюменской области «Голышмановский агропедагогический колледж»

Разработчики:

Диль Ю.Б., преподаватель физической культуры

## ***СОДЕРЖАНИЕ***

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>10</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>10</b>

## **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ОДБ.02 Физическая культура**

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

Программа учебной дисциплины является частью программы профессиональной подготовки по профессиям: 18545 Слесарь по ремонту сельскохозяйственных машин и оборудования. 19727 Штукатур.12680 Каменщик.

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

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

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

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксии;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культуры;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

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

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

## **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	159
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	106
в том числе:	
Теоретические занятия	8
Лабораторные и практические занятия	94
<i>Самостоятельная работа</i>	53
<b>Промежуточная аттестация проводится в форме зачета</b>	<b>4</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов
1	2	3
	<b>1 семестр</b>	
<b>Тема 1. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	1
	1. Физическая культура в укреплении здоровья личности	
	2. Влияние регулярных занятий физической культуры на здоровье и физическое состояние человека	
	3. Физическое, духовное и социальное благополучие	
	<i>Тематика практических занятий</i>	12
	1. Практическое занятие «Отработка физических упражнений, влияющих на общее состояние здоровья»	4
	2. Практическое занятие «Упражнения на развитие силы»	4
	3. Практическое занятие «Упражнения на развитие быстроты»	4
	4. Практическое занятие «Упражнения на развитие гибкости»	2
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Определяется при формировании рабочей программы	8
<b>Тема 2. Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	1
	1. Общие правила поведения на занятиях физической культурой	
	2. Правила эксплуатации спортивных тренажеров	
	3. Правила техники безопасности на уроках физкультуры	
	<i>Тематика практических занятий</i>	16
	1. Практическое занятие «Упражнение на развитие гибкости»	4
	2. Практическое занятие «Комплекс дыхательной гимнастики»	4
	3. Практическое занятие «Упражнение на расслабление мышечного напряжения»	4
	4. Практическое занятие «Индивидуальный комплекс упражнений»	4
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Определяется при формировании рабочей программы	8
	<b>2 семестр</b>	
<b>Тема 3. Способы регулирования и</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	
	1. Физическая нагрузка	
	2. Регулирование физической нагрузки	

<b>контроля физических нагрузок</b>	3. Утомление: внешние признаки, внутренние признаки	1
	4. Формы и средства контроля	
	5. Правила проведения самостоятельных занятий	
	<b>Тематика практических занятий</b>	16
	1. Практическое занятие «Комплекс упражнений производственной гимнастики»	4
	2. Практическое занятие «Беговые упражнения»	4
	3. Практическое занятие «Бег на выносливость»	4
	4. Практическое занятие «Бег с отягощением»	4
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> <i>Определяется при формировании рабочей программы</i>	7
<b>Тема 4. Основы организации двигательного режима</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	1
	1. Влияние сезонной периодики на двигательный режим	
	2. Биологическая потребность движения	
	3. Распределение объема суточной двигательной активности	8
	<b>Тематика практических занятий</b>	
	Практическое занятие «Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки»	
	Практическое занятие «Комплексы упражнений на развитие физических качеств»	4
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> <i>Определяется при формировании рабочей программы</i>	6
<b>Зачет</b>		<b>2</b>
<b>3 семестр</b>		
<b>Тема 5. Способы регулирования массы тела человека</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	1
	1. Понятие телосложения и характеристика его основных типов	
	<b>Тематика практических занятий</b>	10
	1. Практическое занятие «Упражнения, стимулирующие увеличение мышечной массы»	6
	2. Практическое занятие «Упражнения, способствующие снижению массы тела»	4
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> <i>Определяется при формировании рабочей программы</i>	6
<b>Тема 6. Вредные</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	1
	1. Привычки: полезные, бесполезные, вредные	

<b>привычки и их профилактика средствами физической культуры</b>	<b>Тематика практических занятий</b>	12
	1.Практическое занятие «Знакомство и отработка современных спортивно-оздоровительных систем физических упражнений (ритмическая гимнастика, степ-аэробика, тренажёрные устройств, атлетическая гимнастика)»	12
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> <i>Определяется при формировании рабочей программы</i>	6
	<b>4 семестр</b>	
<b>Тема 7. Труд и здоровье</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2
	1.Здоровый образ жизни и его влияние на организм	
	<b>Тематика практических занятий</b>	16
	1.Практическое занятие «Упражнения на развитие силовой выносливости»	4
	2.Практическое занятие «Упражнения на развитие силы»	4
	3.Практическое занятие «Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых возможностей»	4
	4.Практическое занятие «Составление индивидуального плана физического развития обучающегося»	4
	5. Практическое занятие «Специальные виды массажа и самомассажа»	4
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> <i>Определяется при формировании рабочей программы</i>	11
<b>Зачет (практическое занятия)</b>		2
<b>Самостоятельная работа:</b>		<b>53</b>
<b>Всего:</b>		<b>159</b>

По каждой теме описывается содержание учебного материала (в дидактических единицах), наименования необходимых лабораторных работ, практических и иных занятий, в том числе контрольных работ, а также тематика самостоятельной работы в случае если в учебном плане п.5 выделен этот вид работ, если самостоятельная работа не выделяется на уровне примерной программы, то и тематика самостоятельных работ не указывается. Если предусмотрены курсовые проекты (работы) по дисциплине, приводится их тематика. Объем часов определяется по каждой позиции столбца 3 (отмечено звездочкой).

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Реализация учебной дисциплины ОДБ.02 Физическая культура предполагает наличие универсального спортивного зала, стадиона

Оборудование спортивного зала:

- спортивный инвентарь (мячи, баскетбольные щиты, волейбольная сетка, скакалки, обручи, гимнастические скамейки);
- рабочее место преподавателя;
- комплект учебных пособий и дидактических материалов по дисциплине.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

##### 3.2.1. Печатные издания:

1. Решетников Н.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учеб. Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич и др. – 17-е тзд., стер., - М.: «Академия», 2017. – 176 с.
2. Бегидова. Т.В Теория и организация адаптивной физической культуры: учеб. пособие - 2-е изд., испр. И доп.-М.: Издательство Юрайт, 2018.- 188с.

##### 3.2.2. Дополнительные источники:

1. Муллер А.Б. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум/ А.Б. Муллер. – Москва: Юрайт, 2018 – (Профессиональное образование)

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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<b>Умения</b> -выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксии; - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	<i>Оценка знаний осуществляется по пятибалльной шкале.</i>	Устный опрос, наблюдение, экспертная оценка, практические задания, самостоятельная работа, соответствие нормативам по общей физической подготовке, составление комплекса упражнений профессиональной направленности, спортивные игры.



<p>- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культуры;</p> <p>- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.</p> <p><b>Знания</b></p> <p>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</p> <p>- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p>- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</p>		
--	--	--