

Майкопский государственный гуманитарно-технический колледж  
федерального государственного бюджетного образовательного  
учреждения высшего образования  
«Адыгейский государственный университет»



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины: ОДБ.06 Физическая культура

Наименование специальности: 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

Квалификация: техник

Форма обучения: очная

Майкоп, 2022

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины ОДБ.06 Физическая культура; Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС СПО) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

Разработчик:

Кириченко Вера Викторовна, преподаватель МГГТК ФГБОУ ВО «АГУ»

Рецензент:

Попов Евгений Анатольевич, заслуженный тренер России, тренер СШОР №1 г. Майкопа им. С.М. Джанчатова

Одобрена на заседании ПК физической культуры

Протокол № 2 от «05» 10 2022г.

Председатель ПК  Кириченко В.В.

Зам.директора по УР



Колдина М.Н.

Рекомендована Методическим советом МГГТК ФГБОУ ВО «АГУ»

Протокол № 6 от «12» 10 2022г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1	Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины	4
2	Структура и содержание учебной дисциплины	11
3	Условия реализации учебной дисциплины	19
4	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	21
5	Результаты освоения обучающимися учебной дисциплины в части достижения личностных результатов	22
6	Мероприятия, запланированные на период реализации учебной дисциплины согласно календарному плану воспитательной работы	24
7	Адаптация рабочей программы учебной дисциплины при обучении инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	25

# **1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОДБ.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **1.1 Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины ОДБ.06 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

## **1.2 Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена**

Учебная дисциплина ОДБ.06 Физическая культура изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

В учебном плане ППССЗ учебная дисциплина ОДБ.06 Физическая культура входит в состав базовых общеобразовательных учебных дисциплин.

## **1.3 Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины:**

Освоение дисциплины направлено на достижение следующих целей:

-формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;

-развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

-формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

-овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

-овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

-освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

-приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями

Освоение содержания учебной дисциплины ОДБ.06 Физическая культура

обеспечивает достижение студентами личностных, метапредметных и предметных результатов, формирование личностных результатов реализации программы воспитания, в контексте преемственности формирования общих и профессиональных компетенций.

Личностные результаты освоения содержания учебной дисциплины ОДБ.06 Физическая культура обучающимися отражают готовность и способность обучающихся руководствоваться сформированной внутренней позицией личности, системой ценностных ориентации, позитивных внутренних убеждений, соответствующих традиционным ценностям российского общества.

Метапредметные результаты освоения содержания учебной дисциплины ОДБ.06 Физическая культура отражают овладение универсальными учебными познавательными действиями (УУПД), включающими базовые логические действия, базовые исследовательские действия, работу с информацией; универсальными коммуникативными действиями (УКД), предполагающими умение строить общение и совместную деятельность, универсальными регулятивными действиями (УРД), включающими самоорганизацию, самоконтроль, эмоциональный интеллект, принятие себя и других людей.

Предметные результаты освоения содержания учебной дисциплины ОДБ.06 Физическая культура обеспечивает общеобразовательную и общекультурную подготовку.

Общие компетенции в соответствии с ФГОС СПО по специальности	Профессиональные компетенции в соответствии с ФГОС СПО по специальности	Результаты освоения учебной дисциплины	ЛР реализации программы воспитания
личностные			
<p>ОК04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде; ОК08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого</p>	<p>ПК.3.5. Обеспечить соблюдение требований охраны труда, безопасности жизнедеятельности и защиту окружающей среды при выполнении строительно-монтажных, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации</p>	<p>Л7. Готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности</p>	<p>ЛР 6.Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях ЛР 16Принимающий активное участие в социально значимых мероприятиях, соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России; готовый оказать поддержку нуждающимся</p>
		<p>Л10. Идеиная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу</p>	<p>ЛР.21.Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях ЛР 13.Демонстрирующий умение эффективно взаимодействовать в команде, вести диалог, в том числе с использованием средств коммуникации</p>
		<p>Л16.Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений;</p>	<p>ЛР20.Готовый к профессиональной конкуренции и конструктивной реакции на критику.</p>

уровня физической подготовленности	строительных объектов	Л20.Сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; Л21.Потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; Л22 активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью	ЛР9.Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта;предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. ЛР26 Готовый к созданию положительного имиджа колледжа
метапредметные			
ОК04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде; ОК08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	ПК.3.5. Обеспечить соблюдение требований охраны труда, безопасности жизнедеятельности и защиту окружающей среды при выполнении строительно-монтажных, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов	УУПД1.5.Вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;	ЛР7.Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности
		УУПД 2.11.Уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;	ЛР 14. Демонстрирующий навыки анализа и интерпретации информации из различных источников с учетом нормативно-правовых норм
		УУПД3.4.Использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;	ЛР 9.Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях
		УКД 1.3.Владеть различными способами общения и взаимодействия; УКД2.7.Осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным	ЛР 16.Принимающий активное участие в социально значимых мероприятиях, соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России; готовый оказать поддержку нуждающимся

		УРД 1.4.Расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;	ЛР26Готовый к созданию положительного имиджа колледжа
		УРД2.4.Уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению УРД3.3.Внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей;	ЛР21.Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.
		УРД 4.2 принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;	ЛР 9.Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях
предметные			
ОК04.Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде; ОК08.Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе	ПК.3.5. Обеспечить соблюдение требований охраны труда, безопасности жизнедеятельности и защиту окружающей среды при выполнении строительно-монтажных, в том числе от делочных рабо,	П1.Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне!»	ЛР 9.Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях
		П.2.Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; П.3.Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей	ЛР.21.Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях  ЛР 13.Демонстрирующий умение эффективно взаимодействовать в команде, вести диалог, в том



<p>профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>	<p>ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов</p>	<p>здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p>	<p>числе с использованием средств коммуникации</p>
		<p>П.4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p>	<p>ЛР16Принимающий активное участие в социально значимых мероприятиях, соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России; готовый оказать поддержку нуждающимся</p>
		<p>П.5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p>	<p>ЛР 22Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: проектно-мыслящий, эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, критически мыслящий, нацеленный на достижение поставленных целей; демонстрирующий профессиональную жизнестойкость.</p>
		<p>П.6. Отражать положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</p>	<p>ЛР20. Готовый к профессиональной конкуренции и конструктивной реакции на критику.</p>

**1.4 В целях реализации** компетентного подхода для формирования и развития общих и профессиональных компетенций, а также личностных результатов реализации программы воспитания обучающихся используются активные и интерактивные формы проведения занятий: соревнования, обучающие игры, туристические походы, анализ конкретных ситуаций, заранее подготовленные сообщения и выступления в группах и их обсуждение, конференции, психологические тренинги, презентации, защита проектов, групповые дискуссии.

**1.5 Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

объем образовательной программы – 118 часов, в том числе:

    суммарной учебной нагрузки во взаимодействии с преподавателем – 118 часов;

    самостоятельной работы обучающегося – 0 часов

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОДБ.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов		
	Всего	1семестр	2семестр
<b>Объем образовательной программы</b>	<b>118</b>	<b>50</b>	<b>68</b>
<i>Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем</i>		<b>50</b>	<b>68</b>
в том числе:			
<i>теоретическое обучение</i>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>
практические занятия	116	46	66
<i>Промежуточная аттестация:</i> дифзачет; 1,2 семестр		<b>2</b>	<b>2</b>

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОДБ.06 Физическая культура

1	2	3	4
Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия	Объем часов	Коды компетенций формированию которых способствует элемент программы, результаты освоения дисциплины
<b>Раздел 1. Основы здорового образа жизни</b>		<b>2</b>	ОК4; ОК8; ПК3.5;
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	<b>Содержание учебного материала</b>	2	Л1, Л2, УУПД2.11; УКД1.3; УКД2.4; УРД1.4;.7; П2, П4; ЛР6, ЛР7, ЛР9, ЛР13, ЛР14; ЛР16, ЛР20, ЛР21, ЛР22, ЛР26
	1   Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние физической культуры и спорта. Профессионально - прикладная физическая подготовка		
	2   Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья. Физическая культура в режиме трудового дня		
	3   Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья		
	<b>Виды работ для освобожденных от практических занятий, студентов с ОВЗ и инвалидностью</b>		
Подготовка рефератов, подготовка презентаций по теме «Основы здорового образа жизни» Тестирование знаний по теме «Основы здорового образа жизни».			
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>20</b>	ОК4; ОК8;
Тема 2.1 Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов.	<b>Практические занятия</b>	2	ПК3.5, Л4, УУПД1.5; ККД1.3; УРД3.3; П3, П4; ЛР6, ЛР7, ЛР9, ЛР13, ЛР14; ЛР16, ЛР21, ЛР22, ЛР26
	1   Инструктаж по технике безопасности на уроках по физической культуре Ознакомление с техникой высокого и низкого стартов.		
	2   Обучение технике выполнения специально – беговых упражнений бегуна		
	3   Обучение технике высокого и низкого стартов		

1	2	3	4
Тема 2.2 Техника бега на короткие, средние, длинные дистанции	<b>Практические занятия</b>	6	ОК8;
	1 Ознакомление с техникой бега на короткие, средние, длинные дистанции	2	ПК3.5,,Л5,Л6,Л7,УУП Д2.11,УУПД3.4;УРД3.3; П1,П5; ЛР6,ЛР9,ЛР13,ЛР14;ЛР16,ЛР21, ЛР26
	2 Обучение технике бега на короткие, средние, длинные дистанции. Старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование	2	
	3 Совершенствование техники бега на короткие, средние, длинные дистанции		
	4 Определение и оценка уровня скоростных способностей		
Тема2.3 Техника прыжка в длину с места	<b>Практические занятия</b>	2	ОК4;ОК8; ПК3.5,Л3,Л7,Л8,Л9,УУПД1.5;УКД1.3;,,П4;ЛР6,ЛР7,ЛР9,ЛР13,ЛР14;ЛР16,ЛР21,,ЛР26
	1 Ознакомление, обучение технике прыжка в длину с места		
	2 Совершенствование техники прыжка в длину с места		
	3 Определение и оценка уровня скоростно-силовых способностей		
Тема2.4 Техника прыжка в длину с разбега	<b>Практические занятия</b>	4	ОК4;ОК8;ПК3.5, ,,Л1,Л7,УКД2.7;УРД3.3,П2;ЛР6,ЛР13,ЛР14;ЛР16,ЛР21,ЛР22 ЛР26
	1 Ознакомление, обучение технике прыжка с разбега	2	
	2 Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	2	
	3 Определение и оценка уровня скоростно-силовых способностей		
Тема 2.5 Техника эстафетного бега	<b>Практические занятия</b>	2	ОК4;ОК8;ПК3.5, ,,Л5,Л7,УУПД2.11;УКД1.3;УРД2.4;,,П3;ЛР6, ЛР13,ЛР14ЛР16,ЛР21, ЛР22,
	1 Ознакомление с техникой эстафетного бега		
	2 Обучение технике эстафетного бега		
	3 Совершенствование техники эстафетного бега		
	4 Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкойатлетики.		
Тема2.6 Техника метания гранаты	<b>Практические занятия</b>	4	ОК4;ОК8; ПК3.5,Л4,УУПД2.11; УКД1.3;УКД2.7;УРД2.4;,,П2;ЛР6,ЛР13,ЛР14; ЛР16,ЛР21,ЛР22, ЛР26
	1 Ознакомление с техникой метания гранаты.	2	
	2 Обучение технике метания гранаты.	2	
	3 Совершенствование техники метания гранаты.		
	<b>Виды работ для освобожденных от практических занятий, студентов с ОВЗ и инвалидностью</b>		

1	2	3	4
	Подготовка рефератов, подготовка презентаций по теме: « История зарождения олимпийского движения в Древней Греции. Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества». Изучение правил техники безопасности на занятиях по легкой атлетике. Тестирование по разделу « Легкая атлетика». Помощь в организации и проведении судейства.		
<b>Раздел 3. Гимнастика</b>		<b>16</b>	
Тема 3.1 Строевые упражнения Общеразвивающие упражнения.	<b>Практические занятия</b>		2
	1	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения, перестроения. Техника «общеразвивающих упражнений».	
	2	Упражнения сидя и лежа. Поточный способ проведения общеразвивающих упражнений.	
	3	Упражнения на гимнастической стенке, скамейке	
Тема 3.2 Техника акробатических упражнений	<b>Практические занятия</b>		6
	1	Ознакомление с техникой акробатических упражнений	2
	2	Обучение технике акробатических упражнений	2
	3	Совершенствование техники акробатических упражнений, выполнение комплекса акробатических упражнений	2
Тема 3.3 Техника для упражнений профилактики профессиональных заболеваний	<b>Практические занятия</b>		4
	1	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2
	2	Изучение техники упражнений. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, упражнения для коррекции зрения.	2
Тема 3.4 Техника с упражнений гимнастическими	<b>Практические занятия</b>		4
	1	Ознакомление с техникой упражнений	2
	2	Изучение упражнений с использованием гантелей, скакалок, набивных мячей, гимнастических мячей, фитнес мячей.	2
			ОК4;ОК8;ПК3.5, ,Л1,Л2,УУПД2.11;УК Д1.3;УКД2.4;УРД2.4,У РД3.3;П2;ЛР6,ЛР13,ЛР 14;ЛР16,ЛР21,ЛР22, ЛР26
			ОК4;ОК8;ПК3.5, Л1,Л2,УУПД2.11;УКД 1.3;УКД2.4;УРД2.4,УР Д3.3;П2ЛР6,ЛР13,ЛР1 4;ЛР16,ЛР21,ЛР22, ЛР26
			ОК4;ОК8; ПК3.5,Л3,Л4,Л5,УУП Д2.11;УКД1.3;УКД2.4; УРД2.4,УРД3.3;П3;ЛР 6,ЛР13,ЛР14ЛР16,ЛР2 1,ЛР22, ЛР26
			ОК4;ОК8;ПК3.5, ,Л1,Л2,УУПД2.11;УК Д1.3;УКД2.4;УРД2.4,У РД3.3;П2ЛР6,ЛР13ЛР

1	2	3	4	
предметами	3	Совершенствование техники упражнений	14;ЛР16,ЛР21, ЛР22, ЛР26	
	<b>Виды работ для освобожденных от практических занятий, студентов с ОВЗ и инвалидностью</b>			
	Подготовка рефератов, подготовка презентаций по разделу: «Гимнастика,современные виды гимнастики» Изучение правил игры и техники безопасности при игре в футболе. Тестирование по теме «Гимнастика». Помощь в организации и проведении занятий..			
<b>Раздел 4 Спортивные игры. Футбол</b>		<b>20</b>	ОК4;ОК8;ПК3.5,	
Тема 4.1 Техника перемещения, владения мячом	<b>Практические занятия</b>		8	Л7,Л8,Л9,УУПД2.11;УКД1.3;УКД2.4;УРД2.4, УРД3.3;П5;ЛР6,ЛР13, ЛР14;ЛР16,ЛР21,ЛР22 ЛР26
	1	Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой.	2	
	2	Обучение технике перемещения, техники владения мячом	2	
	3	Совершенствование техники перемещения, техники владения мячом	4	
Тема 4.2 Комбинационные действия. Тактика защиты и нападения	<b>Практические занятия</b>		6	ОК4;ОК8;ПК3.5, ,Л7,Л8,Л9,УУПД3.4;УРД1.4;УРД3.3; П5;ЛР9 ,ЛР13,ЛР14;ЛР16,ЛР21 ,ЛР22,
	1	Освоение тактики защиты и нападения	2	
	2	Изучение комбинационных действий	2	
	3	Совершенствование комбинированных действий	2	
Тема 4.3 Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Двусторонняя игра	<b>Практические занятия</b>		6	ОК4;ОК8; ПК3.5,2,Л7,Л8,Л9,УУ ПД3.4;УРД1.4;УРД3.3; ,П2,П5;ЛР9,ЛР13,ЛР14 ;ЛР16,ЛР20,ЛР21, ЛР22, ЛР26
	1	Ознакомление с техникой двусторонней игры. Изучение правил двусторонней игры	2	
	2	Обучение тактическим приемам ведения игры	2	
	3	Совершенствование технико-тактических приемов ведения игры	2	
	<b>Виды работ для освобожденных от практических занятий, студентов с ОВЗ и инвалидностью</b>			
	Подготовка рефератов, подготовка презентаций по разделу: «Футбол» Изучение правил игры и техники безопасности при игре в футболе. Тестирование по теме «Футбол». Помощь в организации и проведении судейства.			

1	2	3	4
<b>Раздел 5 Спортивные игры. Волейбол</b>		<b>20</b>	ОК8;ПК3.5,
Тема 5.1 Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками	<b>Практические занятия</b>		Л7,Л8,Л9, УУПД3.4;УРД1.4;УРД 3.3;ПЗ;ЛР9,ЛР13, ЛР14;ЛР16,ЛР21, ЛР22, ЛР26
	1	Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение техники выполнения приема и передачи мяча сверху двумя руками	
	2	Обучение технике приема и передачи мяча сверху двумя руками	
	3	Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками	
Тема 5.2 Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками	<b>Практические занятия</b>		ОК4;ОК8; ПК3.5, , Л7,Л8,Л9,УУПД3.4;УР Д1.4;УРД3.3,ПЗ,ЛР9,Л Р13,ЛР14;ЛР16,ЛР21,Л Р22, ЛР26
	1	Ознакомление с техникой приема и передачи мяча снизу двумя руками	
	2	Обучение технике приема и передачи мяча снизу двумя руками	
	3	Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу двумя руками	
Тема 5.3. Техника верхней и нижней подачи	<b>Практические занятия</b>		ОК8;ПК1.3; ПК3.5, ,Л7,Л8,Л9, УУПД3.4;УРД1.4;УРД 3.3;ПЗЛР9,ЛР13, ЛР14;ЛР16,ЛР21, ЛР22, ЛР26
	1	Ознакомление с техникой подачи мяча	
	2	Обучение технике подачи мяча	
	3	Совершенствование техники подачи мяча	
Тема 5.4 Техника нападения и защиты	<b>Практические занятия</b>		ОК8;ПК3.5,,Л7,Л8,Л9, УУПД3.4;УРД1.4;УРД 3.3,ПЗЛР9,ЛР13,ЛР14; ЛР16,ЛР21,ЛР22
	2	Обучение технике нападающего удара, технике блокирования	
	3	Совершенствование техники нападающего удара, техники блокирования	
Тема 5.5 Двусторонняя игра	<b>Практические занятия</b>		Ок4,ОК08, ПК3.5,1,Л7,Л8,Л9,УУ ПД3.4;УРД1.4;УРД3.3, ПЗ,ЛР9,ЛР13,ЛР14;ЛР 16,ЛР20, ЛР21,ЛР22
	1	Ознакомление с техникой двусторонней игры. Изучение правил двусторонней игры	
	2	Обучение тактическим приемам ведения игры	
	3	Совершенствование технико-тактических приемов ведения игры	
	<b>Виды работ для освобожденных от практических занятий, студентов с ОВЗ и инвалидностью</b>		
	Подготовка рефератов, подготовка презентаций по разделу: «Волейбол» Изучение правил игры, техники безопасности при игре в волейбол. Тестирование по теме «		



1	2	3	4
	Волейбол». Помощь в организации и проведении судейства.		
<b>Раздел 6 Спортивные игры. Баскетбол.</b>		<b>20</b>	ОК4;ОК8;ПК3.5,
Тема 6.1 Техника ведения и передачи мяча, техника броска мяча	<b>Практические занятия</b>	8	;Л5,Л6,УУПД3.4;УРД1.4;УРД3.3;П2,П4;ЛР9,ЛР16,ЛР21,ЛР22 ЛР26
	1 Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение техники выполнения приёмов игры: Ознакомление с техникой ведения и передачи мяча	4	
	2 Обучение технике приема, передачи мяча, техники броска мяча		
	3 Совершенствование техники приема, передачи мяча, броска мяча	4	
Тема 6.2 Комбинационные действия. тактика защиты и нападения	<b>Практические занятия</b>	6	ОК8; ПК3.5, Л5,Л6, УУПД3.4;УРД1.4;УРД3.3;П2,П4ОК09;ЛР9,ЛР13,ЛР14;ЛР16,ЛР21,
	1 Изучение комбинационных действий защиты и нападения	2	
Тема 6.3 Штрафные броски Двусторонняя игра	2 Совершенствование комбинационных действий защиты и нападения	4	ОК4;ОК8; ПК3.5, Л5,Л6,УУПД3.4;УРД1.4;УРД3.3,П2,П4ЛР9,ЛР13, ЛР14;ЛР16,ЛР21, ЛР22, ЛР26
	<b>Практические занятия</b>	6	
	1 Изучение правил двусторонней игры	2	
	2 Обучение технике штрафных бросков		
	3 Совершенствование штрафных бросков. Двусторонняя игра	4	
<b>Виды работ для освобожденных от практических занятий, студентов с ОВЗ и инвалидностью</b>			
Подготовка рефератов, подготовка презентаций по разделу: «Баскетбол» Изучение правил игры, техники безопасности при игре в баскетбол. Тестирование по теме « Баскетбол». Помощь в организации и проведении судейства.			
<b>Раздел 7 Плавание</b>		<b>8</b>	ОК4;ОК8;
Тема 7.1 Техника спортивных способов плавания	<b>Практические занятия</b>	8	ПК3.5,Л1,Л7,Л8,Л9,УУПД1.5УКД1.3.,УРД1.4,УРД4.2,П3,П5ЛР7,ЛР16,ЛР21
	1 Ознакомление с техникой спортивных способов плавания		
	2 Обучение технике спортивных способов плавания	2	
	3 Совершенствование техники спортивных способов плавания	2	
	4 Развитие физических способностей средствами плавания. Подвижные игры и эстафеты с элементами плавания		
<b>Виды работ для освобожденных от практических занятий, студентов с ОВЗ и инвалидностью</b>			

1	2	3	4
	Подготовка рефератов, подготовка презентаций по разделу «Плавание». Правила поведения на воде, техника безопасности. Помощь в организации занятий.		
<b>Раздел 8. Атлетическая гимнастика. Техника упражнений на тренажерах</b>		<b>8</b>	ОК8;
Тема8.1 Техника упражнений на тренажерах	<b>Практические занятия</b>	4	ПК3.5,Л4,УУПД2.11,У УПД3.4,УРД2.4,УРД4. 2;П4,П3;ЛР9,ЛР13,ЛР1 4;ЛР16,ЛР21,ЛР22, ЛР26
	1 Ознакомление с техникой упражнений	2	
	2 Изучение комплекса упражнений		
	3 Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса	2	
Тема8.2 Техника для коррекции фигуры	<b>Практические занятия</b>	4	ОК8;ПК3.5, Л4,УУПД2.11,УУПД3. 4,УРД2.4,УРД4.2,П4,П 3;ЛР9,ЛР13,ЛР14;ЛР1 6,ЛР20,ЛР21, ЛР22, ЛР26
	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.	4	
	<b>Виды работ для освобожденных от практических занятий, студентов с ОВЗ и инвалидностью</b> Подготовка рефератов, подготовка презентаций по разделу «Атлетическая гимнастика» «Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья» Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой .Помощь в организации занятий.		
<b>Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачет</b>		4	
<b>Всего</b>		118	

### **3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОДБ.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**3.1 Для реализации программы учебной дисциплины** должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: спортивный зал, тренажерный зал, плавательный бассейн, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий и футбольным полем

Спортивное оборудование: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары); оборудование для занятий аэробикой ( степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы). гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке учебно-методическая документация (комплексное учебно-методическое обеспечение дисциплины).

Помещения для самостоятельной работы оснащены компьютерной техникой, с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду (ЭОР), эор.мггтк.рф, необходимым комплектом лицензионного программного обеспечения.

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

##### **3.2.1 Основные источники**

1. Виленский М. Я. Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. Москва : КноРус, 2020. 181 с. ЭБС ВООК.ru.

2. Кузнецов В. С. Физическая культура : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. Москва : КноРус, 2020. 256 с. ЭБС ВООК.ru.

##### **3.2.2 Профессиональные базы и информационные справочные системы**

1. Краткая история олимпийского движения. Режим доступа:  
[www.olympichistory.info](http://www.olympichistory.info)

2. Министерство спорта Российской Федерации. Режим доступа:  
[www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)

3. Спортивная Россия. Режим доступа: [www.infosport.ru](http://www.infosport.ru)

##### **3.2.3 Электронные издания (электронные ресурсы)**

1. БМСИ – библиотека международной спортивной информации. Режим доступа: <http://www.bmsi.ru/> (дата обращения: 14.04.2022)
2. Единое окно доступа к образовательным ресурсам. Режим доступа: <http://www.window.edu.ru/> (дата обращения: 15.04.2022)
3. Министерство спорта Российской Федерации. Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/> (дата обращения 14.04.2022)

#### **3.2.4. Периодические издания (журналы)**

- 1.«Физическая культура в школе», - Москва: Школьная Пресса, научно - методический журнал.
- 2.«Физическое воспитание и спортивная тренировка», - Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГА ФК», научно - методический журнал
- 3.«Физическая культура, спорт-наука и практика», -Краснодар. КГУ ФК, спорта и туризма, научно - методический журнал.

#### **3.2.5 Дополнительные источники**

- 1.Болманенкова, Т.А. Основы физического воспитания : учебное пособие / Т.А. Болманенкова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 236 с. Университетская библиотека online
- 2.Шеенко, Е.И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности) : учебное пособие / Е.И. Шеенко, Б.Г. Толистинов, И.А. Халев. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 81 с. Университетская библиотека online

#### **4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОДБ.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем по средствам использования фонда оценочных средств по дисциплине ОДБ.06 Физическая культура, который представлен отдельным документом.

**5 РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСТИ ДОСТИЖЕНИЯ  
ЛИЧНОСТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ**

Личностные результаты реализации программы воспитания	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях	ЛР 6
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	ЛР 7
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	ЛР 9
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности</b>	
Демонстрирующий умение эффективно взаимодействовать в команде, вести диалог, в том числе с использованием средств коммуникации	ЛР 13
Демонстрирующий навыки анализа и интерпретации информации из различных источников с учетом нормативно-правовых норм	ЛР 14
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные Республикой Адыгея</b>	
Принимающий активное участие в социально значимых мероприятиях, соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России; готовый оказать поддержку нуждающимся	ЛР 16
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные ключевыми работодателями</b>	
Готовый к профессиональной конкуренции и конструктивной реакции на критику.	ЛР 20
Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	ЛР 21
Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: проектно-мыслящий, эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, нацеленный на достижение поставленных целей; демонстрирующий профессиональную жизнестойкость.	ЛР 22
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные субъектами образовательного процесса</b>	
Готовый к созданию положительного имиджа колледжа	ЛР 26

**6. МЕРОПРИЯТИЯ, ЗАПЛАНИРОВАННЫЕ НА ПЕРИОД  
РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СОГЛАСНО  
КАЛЕНДАРНОМУ ПЛАНУ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

<b>Дата</b>	<b>Содержание и формы деятельности</b>	<b>Участники</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Коды ЛР</b>
сентябрь -	День солидарности в борьбе с терроризмом, беседа, просмотр видео, фото презентаций	1 курс	МГГТК АГУ	ЛР9, ЛР 26
октябрь	Соревнования по футболу	3 курс	МГГТК АГУ	ЛР9, ЛР13, ЛР 20, ЛР21, ЛР 22, ЛР 26
ноябрь	День памяти погибших при исполнении служебных обязанностей сотрудников органов внутренних дел России	1-3 курс	МГГТК АГУ	ЛР6, ЛР7, ЛР9, ЛР13, ЛР14, ЛР16, ЛР21, ЛР22, ЛР26
ноябрь-	Соревнования по волейболу	2 курс	МГГТК АГУ	ЛР9, ЛР13, ЛР 20, ЛР21, ЛР 22, ЛР 26
декабрь	День Героев Отечества, беседа, дискуссия, просмотр фрагментов художественных фильмов, посвященных Героям России	4 курс	МГГТК АГУ	ЛР6, ЛР7, ЛР9, ЛР13, ЛР14, ЛР16, ЛР21, ЛР22, ЛР26
январь	Соревнования по настольному теннису	1-2 курс	МГГТК АГУ	ЛР9, ЛР13, ЛР 20, ЛР21, ЛР 22, ЛР 26
февраль	Студенческая научно-практическая конференция	2-4 курс	МГГТК АГУ	ЛР6, ЛР7, ЛР9, ЛР13, ЛР16, ЛР20, ЛР26
	Соревнования ко Дню защитника Отечества	1-4 курс	МГГТК АГУ	ЛР9, ЛР13
март	Международный женский день, соревнования по плаванию среди студенток	1-4 курс	МГГТК АГУ	ЛР9, ЛР21, ЛР22, ЛР 26
	Праздник проводов зимы «Широкая Масленица», спортивные, подвижные игры, эстафеты	1 курс	МГГТК АГУ	ЛР 21, ЛР 26
апрель	Всероссийское физкультурно-спортивное	1-3 курс	МГГТК АГУ	ЛР9, ЛР 26

	<b>тестирование «ГТО»</b>			
	<b>Всемирный день Земли</b>	1-2 курс	МГГТК АГУ	ЛР6,ЛР7,ЛР9, ЛР13,ЛР14, ЛР16,ЛР20,Л Р21,ЛР22, ЛР26
<b>Май</b>	<b>День детских общественных организаций России</b>	1 курс	МГГТК АГУ	ЛР9, ЛР13,ЛР 20- ЛР 22
<b>Июнь</b>	<b>День молодежи, спортивная неделя отделения</b>	2-3 курс	МГГТК АГУ	ЛР9,ЛР13,ЛР 20,ЛР 22 ЛР 26



## **7 АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОДБ.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ОБУЧЕНИИ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Адаптация рабочей программы учебной дисциплины ОДБ.06 Физическая культура при реализации адаптивной образовательной программы – программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений 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.

### **7.1 Оборудование спортивного зала для обучающихся с различными видами ограничения здоровья.**

Оснащение спортивного зала в соответствии с п. 3.1. должно отвечать особым образовательным потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья: спортзал должен быть оснащен оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения для обучающихся с различными видами ограничений здоровья.

*Для обучающихся с нарушением слуха, спортзал должен быть оборудован:*

- аудиотехникой;
- видеотехникой;
- электронной доской;
- мультимедийной системой.

*Для слабовидящих обучающихся в спортзале предусматриваются:*

- просмотр удаленных объектов при помощи видеувеличителей для удаленного просмотра.;
- программ не визуального доступа к информации;
- технических средств приема-передачи учебной информации в доступных формах.

Вышеуказанное оснащение устанавливается в спортзале при наличии обучающихся по адаптированной образовательной программе с учетом имеющегося типа нарушений здоровья у обучающегося.

## **7.2 Информационное и методическое обеспечение обучающихся.**

Доступ к информационным и библиографическим ресурсам, указанным в п. 3.2. рабочей программы, должен быть представлен в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья:

Для лиц с нарушениями зрения (не менее одного вида):

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла;

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (не менее одного вида):

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Для лиц с нервно-психическими нарушениями (расстройство аутистического спектра, нарушение психического развития) (не менее одного вида):

- использование текста с иллюстрациями;
- мультимедийные материалы.

Во время самостоятельной подготовки обучающиеся инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья должны быть обеспечены доступом к сети Интернет.

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

Применяемые при реализации рабочей программы учебной дисциплины ОДБ.06 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.