

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение Иркутской области  
«Профессиональное училище №58 р.п. Юрты»**

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБПОУ ПУ №58 р.п. Юрты



Л. М. Бунис

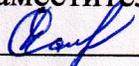
15 мая 2022 год

**ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОДБ.03 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

адаптированная программа профессионального обучения и социально-  
профессиональной адаптации для обучающихся по профессии 18545 Слесарь  
по ремонту сельскохозяйственных машин и оборудования

р.п. Юрты, 2022 г.

Рассмотрена и одобрена на  
заседании методического совета  
Протокол № 10  
«27» июня 2022 г.  
 /Л. Л. Баженова

Согласовано  
Заместитель директора по УПР  
 О.В. Савицкая

Автор: Стальмахович Владислав Сергеевич, преподаватель-организатор ОБЖ  
ГБПОУ ПУ № 58 р.п. Юрты

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» профессионального обучения по профессии **18545 Слесарь по ремонту сельскохозяйственных машин оборудования** составлена государственным бюджетным профессиональным образовательным учреждением «Профессиональное училище № 58 р. п. Юрты» на основании:

– Профессионального стандарта по профессии 35.01.13 Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации № 610н от 08.09.2015).

– Комплекта примерной учебно-программной документации, разработанной институтом профессионального образования в 2002 г.

– Модели учебного плана для профессиональной подготовки лиц с отклонением в развитии. Министерство труда и социального развития Российской Федерации. М., 2002.

– Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью), утвержденного приказом Минобрнауки России 19 декабря 2014 г. № 1599;

– Приказ Минтруда России от 08.09.2014 N 619н "Об утверждении профессионального стандарта "Слесарь по ремонту сельскохозяйственных машин и оборудования" (Зарегистрировано в Минюсте России 10.10.2014 N 34287);

– Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 110800.02 Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства (утв. [приказом](#) Министерства образования и науки РФ от 2 августа 2013 г. N 740).

Рецензенты: - внутренние - О.В. Савицкая, зам. директора по УПР ГБПОУ ПУ № 58.

## СОДЕРЖАНИЕ

1	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3	ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
4	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
5	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОБД.03 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОДБ.03 Физическая культура является частью программы профессионального обучения и социально-профессиональной адаптации для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и направлена на профессии 18545 Слесарь по ремонту сельскохозяйственных машин и оборудования.

Рабочая программа разработана с учетом требований профессионального стандарта и в соответствии с особенностями образовательных потребностей инвалидов и лиц с ОВЗ с учетом возможностей их психофизического развития.

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

Обучающийся в ходе освоения дисциплины должен:

### уметь:

- преодолевать полосы препятствий с использованием различных способов передвижения;
- выполнять приемы самообороны, страховки и самостраховки;
- выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;
- выполнять соревновательные упражнения и техникотактические действия в избранном виде спорта;
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры.

### знать:

- о здоровье, профилактике профессиональных заболеваний и увеличении продолжительности жизни;
- требования безопасности на занятиях физической культурой;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.

## 1.3. Рекомендуемое количество часов на освоение программы:

всего теоретического обучения – 8 часов,

в том числе:

практические занятия – 126 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОДБ.03 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	В том числе по курсам и семестрам			
		1 курс		2 курс	
		1 сем	2 сем	3 сем	4 сем
Максимальная учебная нагрузка (всего)	212	68	52	40	52
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	4	2	2	2	2
Практические занятия	208	66	50	38	50
Промежуточная аттестация в форме Зачета (входит в общее количество часов)					1

### 3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ОДБ.03 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов	Номер занятия	Наименование тем и содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия	Объем часов		Уровень освоения
			ТО	ЛПЗ	
1		2	3	4	5
<b>1 курс I семестр - 68 часа</b>					
<b>Тема 1. Теория</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>		
	1-2	Введение в дисциплину Физическая культура. Техника безопасности на уроках Физической культуры	2		1
<b>Тема 2. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			<b>12</b>	
	3-4	Специальные беговые упражнения на скорость. Обучение техники низкого старта. Отработка старта, финиша. Совершенствование техники, тактики бега на короткие дистанции.		2	2
	5-6	Специальные беговые упражнения на скорость. Отработка старта, финиша. Совершенствование техники, тактики бега на средние дистанции		2	2
	7-8	Техника бега на короткие дистанции. Сдача норматива: бег на 100 метров		2	2
	9-10	Техника бега на средние дистанции. Сдача норматива: бег на 500 метров		2	2
	11-12	Техника бега на длинные дистанции. Сдача норматива: бег на 2000 метров		2	2
	13-14	Прыжки в длину. Метание гранаты.		2	2
<b>Тема 3. Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			<b>32</b>	
	15-16	Т/Б на занятиях. Гимнастика с основами акробатики и атлетической гимнастики. Разучивание комплекса упражнений атлетической гимнастики.		2	2
	17-18	Разучивание техники выполнения упражнений со штангой (жим, приседание и т.п.). Совершенствование техники отжимания.		2	2
	19-20	Комплекс упражнений атлетической гимнастики.		2	2
	21-22	Комплекс упражнений атлетической гимнастики.		2	2
	23-24	Комплекс упражнений атлетической гимнастики.		2	2
	25-26	Комплекс упражнений атлетической гимнастики.		2	2
	27-28	Комплекс упражнений атлетической гимнастики.		2	2
	29-30	Комплекс упражнений атлетической гимнастики.		2	2
	31-32	Комплекс упражнений атлетической гимнастики.		2	2
	33-34	Комплекс упражнений атлетической гимнастики.		2	2
	35-36	Комплекс упражнений атлетической гимнастики.		2	2
	37-38	Комплекс упражнений атлетической гимнастики.		2	2
	39-40	Комплекс упражнений атлетической гимнастики.		2	2
	41-42	Комплекс упражнений атлетической гимнастики.		2	
43-44	Комплекс упражнений атлетической гимнастики.		2	2	
45-46	Комплекс упражнений атлетической гимнастики. Сдача контрольных нормативов.		2	2	
<b>Тема 4. Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			<b>22</b>	
	47-48	Правила игры. Т/Б на занятиях.		2	2

		Совершенствование техники ведения и передачи мяча			
	49-50	Элементы баскетбола. Ведение мяча. Учебные игры.		2	2
	51-52	Элементы баскетбола. Ловля мяча одной рукой. Учебные игры		2	2
	53-54	Элементы баскетбола. Ведение мяча. Учебные игры.		2	2
	55-56	Элементы баскетбола. Передвижение по площадке. Учебные игры.		2	
	57-58	Совершенствование техники бросков по кольцу		2	2
	59-60	Элементы волейбола. Совершенствование техники приема мяча. Учебная игра в волейбол.		2	2
	61-62	Элементы волейбола. Поддача мяча. Учебные игры.		2	2
	63-64	Элементы волейбола. Нападающий удар. Учебные игры		2	2
	65-66	Элементы волейбола. Приём мяча. Учебные игры		2	2
	67-68	Элементы волейбола. Техника подачи и приема мяча. Учебные игры.		2	2
<b>1 курс II семестр - 52 часа</b>					
<b>Тема 1. Теория</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			<b>2</b>	
	69-70	Лекция. Организация и методика проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня и во внеурочное время.		2	1
<b>Тема 5. Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			<b>8</b>	
	71-72	Одновременные и попеременные лыжные ходы. Попеременный двухшажный, одновременный бесшажный ходы. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление препятствий. Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. 2		2	2
	73-74	Разучивание техники попеременных лыжных ходов.		2	2
	75-76	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.		2	2
	77-78	Контрольный забег 5 км.		2	2
<b>Тема 4. Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			<b>10</b>	
	79-80	Элементы баскетбола. Учебные игры.		2	2
	81-82	Элементы баскетбола. Учебные игры.		2	
	83-84	Элементы баскетбола. Учебные игры.		2	2
	85-86	Элементы баскетбола. Учебные игры.		2	2
	87-88	Элементы баскетбола. Учебные игры.		2	2
<b>Тема 6. Единоборство</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			<b>8</b>	
	89-90	Приемы самообороны.		2	2
	91-92	Приемы самообороны.		2	2
	93-94	Приемы самообороны.		2	2
	95-96	Приемы самообороны.		2	2
<b>Тема 7. Прикладная профессиональная физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			<b>10</b>	
	97-98	ППФП. Элементы гимнастики.		2	2
	99-100	ППФП. Элементы гимнастики.		2	2
	101-102	ППФП. Элементы гимнастики.		2	2

	103-104	ППФП. Элементы гимнастики.		2	2
	105-106	ППФП. Элементы гимнастики.		2	2
<b>Тема 4. Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			<b>8</b>	
	107-108	Элементы футбола. Отработка удара.		2	2
	109-110	Элементы футбола. Отработка паса.		2	2
	110-112	Элементы футбола. Отработка приема мяча.		2	2
	111-114	Элементы футбола. Учебная игра.		2	2
<b>Тема 2. Легкая атлетика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			<b>6</b>	
	113-116	Техника бега на короткие дистанции. Метание гранаты.		2	2
	117-118	Техника бега на длинные дистанции.		2	2
	119-120	Техника бега на средние дистанции.		2	2
<b>2 курс III семестр – 40 часа</b>					
<b>Тема 1. Теория</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			<b>2</b>	
	121-122	Лекция «Гигиенические основы физических упражнений. Влияние физических упражнений на физическое состояние человека»		2	2
<b>Тема 2. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			<b>8</b>	
	123-124	Техника бега на короткие дистанции. Сдача норматива: 100 метров		2	2
	125-126	Техника бега на средние дистанции. Сдача норматива: 1000 метров		2	2
	127-128	Техника бега на длинные дистанции. Сдача норматива: 3000 метров		2	2
	129-130	Метание гранаты.		2	2
<b>Тема 4. Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			<b>10</b>	
	131-132	Элементы футбола. Отработка ведения мяча.		2	2
	133-134	Элементы футбола. Отработка приема мяча.		2	2
	135-136	Элементы футбола. Отработка удара.		2	2
	137-138	Элементы футбола. Отработка паса.		2	2
	139-140	Элементы футбола. Учебная игра.		2	2
<b>Тема 3. Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			<b>8</b>	
	141-142	Акробатика. Упражнение с гимнастической палкой, обручем, скакалкой.		2	2
	143-144	Акробатика. Упражнение с гимнастической палкой, обручем, скакалкой.		2	2
	145-146	Акробатика. Упражнение с гимнастической палкой, обручем, скакалкой.		2	2
	147-148	Акробатика. Упражнение с гимнастической палкой, обручем, скакалкой.		2	2
<b>Тема 4. Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			<b>8</b>	
	149-150	Правила игры. Т/Б на занятиях. Совершенствование техники ведения и передачи мяча		2	2
	151-152	Элементы баскетбола		2	2
	153-154	Элементы баскетбола		2	2
	155-156	Элементы баскетбола		2	2
	157-158	Элементы баскетбола		2	2
	159-160	Элементы баскетбола		2	2

**2 курс IV семестр – 52 часа**

<b>Тема 1. теория</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>		
	161-162	Лекция «отрицательное влияние вредных привычек. Правила оказания первой медицинской помощи»	2		1
<b>Тема 5. Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			<b>8</b>	
	163-164	Учебная лыжня. Техника ходьбы.		2	2
	165-166	Учебная лыжня. Попеременный двушажный, одновременный бесшажный ходы. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.		2	2
	167-168	Разучивание техники попеременных лыжных ходов.		2	2
	169-170	Прохождение дистанции до 5 км.		2	2
<b>Тема 3. Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			<b>16</b>	
	171-172	Т/Б на занятиях. Гимнастика с основами акробатики и атлетической гимнастики. Разучивание комплекса упражнений атлетической гимнастики.		2	2
	173-174	Разучивание техники выполнения упражнений со штангой (жим, приседание и т.п.). Совершенствование техники отжимания.		2	2
	175-176	Комплекс атлетической гимнастики.		2	2
	177-178	Комплекс атлетической гимнастики.		2	2
	179-180	Комплекс атлетической гимнастики.		2	2
	181-182	Комплекс атлетической гимнастики.		2	2
	183-184	Комплекс атлетической гимнастики.		2	2
	185-186	Комплекс атлетической гимнастики. Сдача контрольных нормативов.		2	2
<b>Тема 4. Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			<b>12</b>	2
	187-188	Элементы волейбола. Отработка подачи мяча		2	2
	189-190	Элементы волейбола. Отработка приема мяча		2	2
	191-192	Элементы волейбола. Отработка паса		2	2
	193-194	Совершенствование техники комбинаций из изученных элементов техники волейбола.		2	
	195-196	Совершенствование техники комбинаций из изученных элементов техники волейбола.		2	2
	197-198	Элементы волейбола. Учебная игра.		2	2
<b>Тема 7. ПШФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			<b>14</b>	
	199-200	Упражнение на согласование движений. Элементы спортивной игры.		2	2
	201-202	Упражнение на согласование движений. Элементы спортивной игры.		2	2
	203-204	Упражнение на согласование движений. Элементы спортивной игры.		2	2
	205-206	Упражнение на согласование движений. Элементы спортивной игры.		2	2
	207-208	Упражнение на согласование движений. Элементы спортивной игры.		2	2
	209-210	Упражнение на согласование движений. Элементы спортивной игры.		2	2
	211	Упражнение на согласование движений. Пресс за 1 минуту. Скакалка за 1 минуту. Челночный бег 4*10 метров.		1	2
	212	<b>Зачет</b>		1	
<b>Всего</b>			<b>8</b>		
<b>Итого</b>				204	

## **4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия Спортивного зала и открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Технические средства обучения: мультимедийный проектор, ноутбук.

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, на которых реализуется учебная дисциплина «Физическая культура» оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, приборы для измерения давления и др.; кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

беговая дорожка, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, брусья уличные, полоса препятствий, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «СтартФиниш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

### **4.2. Информационное обеспечение обучения**

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

Основные источники:

- 1) Спорт в школе. – М., Физическая культура №2 (428) январь стр. 39,
- 2) Физическая культура в школе. – М., Спорт, №8 2009 стр. 36.
- 3) Спорт в школе. – М., Спорт, №21 2008 стр. 14.
- 4) Физическая культура. – М., №7 июль 2008 стр. 45

### **4.3. Кадровое обеспечение образовательного процесса**

Требования к квалификации педагогических кадров, обеспечивающих обучение по междисциплинарному курсу: высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование по направлению подготовки "Образование и педагогика" или в области, соответствующей преподаваемому модулю, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительная профессиональная подготовка по направлению деятельности в образовательном учреждении. Опыт деятельности в организациях соответствующей профессиональной сферы является обязательным. Преподаватели и мастера производственного обучения должны проходить стажировку в профильных организациях не реже 1 раза в 3 года.