



Министерство образования и науки Самарской области  
Государственное автономное профессиональное образовательное  
учреждение Самарской области «Тольяттинский индустриально-  
педагогический колледж»  
(ГАПОУ СО «ТИПК»)

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАПОУ СО «ТИПК»

*Чернова* С.Н. Чернова

*25 января* 20 *21* г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Тольятти, 2021г.

РАССМОТРЕНО

на заседании рабочей группы ОП

Протокол № 6 от «25» 01.20 21 г.

Руководитель ОП *В.А.* А.А. Безуглая

Рабочая программа учебной дисциплины **ОП.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА** разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом (далее – ФГОС) среднего профессионального образования (далее – СПО) и на основании примерной основной образовательной программы по профессии 08.01.25 Мастер отделочных строительных и декоративных работ

Организация-разработчик: ГАПОУ СО «ТИПК».

Разработчик: Ибрагимова Р.Р. - преподаватель высшей квалификационной категории

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>7</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>10</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>12</b>

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы подготовки специалистов среднего звена:** учебная дисциплина входит в общепрофессиональный цикл.

Учебная дисциплина имеет практическую направленность и межпредметные связи с общеобразовательным учебным предметом дисциплиной ОУП.06 Физическая культура и профессиональными модулями: ПМ.01 Выполнение штукатурных и декоративных работ, ПМ.03 Выполнение малярных и декоративно-художественных работ.

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

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

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

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

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

**Общие компетенции,** формируемые в результате освоения учебной дисциплины:

ОК 3. Планировать и реализовывать профессиональное и личностное развитие.

ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объём часов
<b>Объем образовательной нагрузки</b>	<b>40</b>
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>0</b>
<b>Учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b>	<b>40</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	6
лабораторные работы (если предусмотрено)	-
практические занятия (если предусмотрено)	33
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	-
контрольная работа	-
Промежуточная аттестация – дифференцированный зачёт	1

## **2.2. ИНСТРУКЦИЯ**

### **по составлению рабочей программы учебной дисциплины/профессионального модуля**

Рабочая программа по учебной дисциплине/профессиональному модулю (далее – РП УД/ПМ) – учебно-методический документ, составленный в соответствии с учебным планом, в котором отражена последовательность изучения и распределение объема времени по разделам и темам. Количество часов по РП УД/ПМ включает объём образовательной программы, состоящий из суммарной учебной нагрузки во взаимодействии с преподавателем и самостоятельной работы.

Форма РП УД/ПМ является единой для преподавателей ГАПОУ СО «ТИПК». РП УД/ПМ востребуется преподавателем при проектировании им образовательной деятельности и является составным компонентом образовательной программы.

При составлении РП УД/ПМ необходимо учесть следующее:

1. Рассмотрение и обсуждение РП УД/ПМ осуществляется ежегодно на заседаниях рабочих групп ОП соответствующего профиля. РП УД/ПМ утверждается директором, что отражается на втором листе.
2. В графе №1 «Наименование разделов и тем» последовательно планируется весь материал рабочей программы, распределенный по разделам и темам.
3. В графе №2 «Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, курсовая работа (проект)» последовательно планируется весь материал рабочей программы, распределенный по дидактическим единицам (вопросам), № лабораторных работ и практических занятий. Следует выделять основные темы с разбивкой на занятия – 1 час.
4. В графе 3 «Объём часов» ставится дробь, числитель которой означает количество часов, отведенных на занятие в данный день, а знаменатель – количество часов, прошедшее с начала учебного года. Например, 1/1, 1/2, 1/3, 1/4, 1/5 и т.д.
5. В графе №4 «Уровень освоения» указывается уровень освоения темы в соответствии с рекомендациями: 1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств); 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством); 3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)
6. В графе 5 «№ занятий» последовательно проставляются номера занятий (1.2.3....), которые должны соответствовать записям, зафиксированным в журнале теоретических занятий по соответствующим УД/ПМ.
7. В графе 6 «Вид занятия» планируются виды учебных занятий: лекция, семинар, лабораторная работа, практическое занятие, контрольная работа, консультация, выполнение курсовой работы, комбинированный урок, деловая или ролевая игра, разбор конкретных ситуаций, психологический и иной тренинг, компьютерная симуляция, групповая дискуссия (условные обозначения - ЛР – лабораторная работа; ПЗ – практическое занятие; КУ - комбинированный урок).
8. В графе 7 «Внеаудиторная самостоятельная работа» указываются виды самостоятельной работы (проработка конспектов занятий, самостоятельная работа с учебником и нормативной литературой, решение задач, выполнение отчётных работ к практическим занятиям и лабораторным работам, выполнение расчетно-графических работ, написание рефератов, подготовка презентаций, подготовка докладов, подготовка сообщений и др.).
9. В графе №8 «Количество часов» указывается количество часов, отведённое на самостоятельную работу.

### 2.3 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения	№ занятия	Вид занятия
1	2	3	4	5	6
<b>Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>			
	Современное состояние здоровья молодежи.	1/1	1	<b>1</b>	Лекция
	Двигательная активность.	1/2	1	<b>2</b>	Лекция
	Режим в трудовой и учебной деятельности.	1/3	1	<b>3</b>	Лекция
	Режим в трудовой и учебной деятельности.	1/4	1	<b>4</b>	Лекция
	Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1/5	1	<b>5</b>	Лекция
	Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1/6	1	<b>6</b>	Лекция
<b>Раздел 2. Виды спорта Тема 2.1 Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>			
	Выполнить общеразвивающие упражнения	1/7	3	<b>7</b>	ПЗ
	Выполнить прыжок в длину с места	1/8	3	<b>8</b>	ПЗ
	Выполнить специально-беговые упражнения	1/9	3	<b>9</b>	ПЗ
	Выполнить бег 400 м (дев.), 800 м (юн.)	1/10	3	<b>10</b>	ПЗ
<b>Тема 2.2 Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>			
	Выполнить верхнюю передачу мяча	1/11	3	<b>11</b>	ПЗ
	Учебная игра	1/12	3	<b>12</b>	ПЗ
	Выполнить нижнюю передачу мяча	1/13	3	<b>13</b>	ПЗ
	Учебная игра	1/14	3	<b>14</b>	ПЗ
	Выполнить прием мяча снизу	1/15	3	<b>15</b>	ПЗ
	Учебная игра	1/16	3	<b>16</b>	ПЗ
	Выполнить прием мяча сверху	1/17	3	<b>17</b>	ПЗ
<b>Тема 2.3 Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>			
	Выполнить передачу мяча сверху от плеча	1/19	3	<b>19</b>	ПЗ
	Учебная игра	1/20	3	<b>20</b>	ПЗ

	Выполнить передачу мяча одной рукой от плеча	1/21	3	<b>21</b>	ПЗ
	Учебная игра	1/22	3	<b>22</b>	ПЗ
	Выполнить бросок с ближней дистанции	1/23	3	<b>23</b>	ПЗ
	Учебная игра	1/24	3	<b>24</b>	ПЗ
<b>Тема 2.4 Футбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>			
	Выполнить технику ведения мяча правой, левой ногой	1/25	3	<b>25</b>	ПЗ
	Учебная игра	1/26	3	<b>26</b>	ПЗ
	Выполнить технику передачи мяча	1/27	3	<b>27</b>	ПЗ
	Учебная игра	1/28	3	<b>28</b>	ПЗ
	Выполнить технику ударов по мячу.	1/29	3	<b>29</b>	ПЗ
	Учебная игра	1/30	3	<b>30</b>	ПЗ
<b>Тема 2.5 Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>			
	Выполнить нижнюю прямую подачу	1/31	3	<b>31</b>	ПЗ
	Учебная игра	1/32	3	<b>32</b>	ПЗ
	Выполнить прием мяча с подачи	1/33	3	<b>33</b>	ПЗ
	Учебная игра	1/34	3	<b>34</b>	ПЗ
	Выполнить верхнюю подачу мяча	1/35	3	<b>35</b>	ПЗ
	Учебная игра	1/36	3	<b>36</b>	ПЗ
	Выполнить прямой нападающий удар	1/37	3	<b>37</b>	ПЗ
	Учебная игра.	1/38	3	<b>38</b>	ПЗ
	Выполнить технику блокирования	1/39	3	<b>39</b>	ПЗ
	Дифференцированный зачет	1/40	3	<b>40</b>	ПЗ
<b>Объём образовательной нагрузки – 40 часов      учебной нагрузки во взаимодействии с преподавателем – 40 часа</b> <b>практических занятий – 34 часа</b>					



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация рабочей программы учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

Инвентарь учебного кабинета: мячи, скакалки, обручи, маты

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя.

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

##### **Перечень рекомендуемых учебных изданий:**

- 1) Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ.ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2012.
- 2) Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ.ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2014.
- 3) Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. — М., 2013.
- 4) Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб.пособие. — М., 2013.
- 5) Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
- 6) Бишаева А.А. «Физическая культура»: учебник для начального и среднего профессионального образования.-М.: Изд.центр «Академия», 2013
- 7) Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.
- 8) Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. — М., 2014.
- 9) Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2013.
- 10) Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2013.
- 11) Сайганова Е. Г, Дудов В. А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2013. — (Бакалавриат).
- 12) Смирнов А.Т. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учеб. для 10—11 кл. общеобразовательных учреждений / — М., 2012.

13) Смирнов А.Т., Мишин Б.И., Васнев В.А. Основы безопасности жизнедеятельности. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. 10—11 кл. – М., 2014.

14) Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. —3-е изд. —М., 2013.

15) Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. —3-е изд. —М., 2013.

### **Интернет-ресурсы**

16) [www. minstm. gov. ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

17) [www. edu. ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

18) [www. olympic. ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

19) [www. goup32441. narod. ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособие)

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

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, сдачи нормативов, подготовки рефератов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Уметь:</b>	
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Реферат, подбор индивидуального комплекса упражнений, выполнение разминки с элементами оздоровительной и адаптивной физической культуры. Сдача нормативов
<b>Знать:</b>	
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Реферат
- основы здорового образа жизни.	Реферат, подбор индивидуального комплекса физических упражнений.