



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  
*30.01.2019* 20 *19* г.




**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
ОУП 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**«общеобразовательного цикла»**  
**программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих**  
**по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки**  
**(наплавки))**

Тольятти, 2019

## РАССМОТРЕНО

рабочей группой преподавателей  
общеобразовательного цикла

Руководитель   
Брагина И.М./

29 мая 2019

Организация-разработчик: ГАПОУ СО «ТИПК».

Разработчики:

Бабушкина М.Е. – преподаватель первой квалификационной категории

Ибрагимова Р.Р. - преподаватель высшей квалификационной категории

Рабочая программа учебного предмета **ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА** для профессии среднего профессионального образования 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)).

Рабочая программа разработана на основе примерной программы дисциплины **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования для профессий среднего профессионального образования, одобренной и утвержденной Департаментом государственной политики и нормативно-правового регулирования в сфере образования Минобрнауки России от 23 июля 2015 года и письма Департамента государственной политики в сфере общего образования от 03.03.2016 №08-334; с учетом Концепции преподавания физической культуры в Российской Федерации, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 9 апреля 2016 г. № 637-р, и Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

Рабочая программа разработана в соответствии с методическими рекомендациями и шаблоном, утвержденном в ГАПОУ СО «ТИПК».

Содержание рабочей программы реализуется в процессе освоения студентами образовательной программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих с получением среднего общего образования, разработанной в соответствии с требованиями ФГОС СОО.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....</b>	<b>7</b>
2.1 Тематический план.....	7
2.2 Содержание учебного предмета .....	9
<b>3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ.....</b>	<b>21</b>
<b>4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....</b>	<b>22</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 1.....</b>	<b>24</b>



## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа общеобразовательного учебного предмета **Физическая культура** предназначена для изучения физической культуры в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования, в пределах освоения образовательной программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих на базе основного общего образования.

Рабочая программа разработана на основе примерной программы учебного предмета **Физическая культура**. **Физическая культура** для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования от 23 июля 2015 года.

Содержание рабочей программы **Физическая культура** направлено на достижение следующих целей:

- 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.

В рабочую программу включено содержание, направленное на формирование у студентов компетенций, необходимых для качественного освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, — программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ).

В ГАПОУ СО «ТИПК» на освоение учебного предмета **Физическая культура** по профессии среднего профессионального образования 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)) отводится 256 (мах) часов, в том числе 171 час аудиторной нагрузки в соответствии с разъяснениями по реализации федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (профильное обучение) в пределах программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих.

Основу данной рабочей программы составляет содержание, согласованное с требованиями федерального компонента стандарта среднего общего образования базового уровня.

В рабочей программе теоретические сведения дополняются демонстрациями и практическими занятиями.

Рабочая программа содержит тематический план, отражающий количество часов, выделяемое на изучение учебного предмета **Физическая культура** при овладении студентами специальностями технического и социально-экономического профилей.

Контроль качества освоения учебного предмета **Физическая культура** проводится в процессе текущего, рубежного контроля и промежуточной аттестации.

Текущий и рубежный контроль проводится в пределах учебного времени, отведенного на дисциплину, как традиционными, так и инновационными методами, включая компьютерное тестирование. Результаты рубежного контроля учитываются при подведении итогов по дисциплине.

Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета по итогам изучения учебного предмета в конце учебного года.

## **ИНСТРУКЦИЯ**

### **по составлению рабочей программы учебной дисциплины**

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 максимальную учебную нагрузку, состоящую из обязательной аудиторной нагрузки и внеаудиторной самостоятельной работы обучающегося.

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 ОПОП 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 внеаудиторной 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 внеаудиторную самостоятельную работу.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### Физическая культура

#### 2.1 Тематический план

Наименование раздела	Количество часов			
	максимальная учебная нагрузка	самостоятельная учебная работа	обязательная аудиторная учебная нагрузка, в т.ч.:	
			всего занятий	ЛР и ПЗ
<b>Раздел 1. Основы здорового образа жизни</b>	<b>26</b>	<b>11</b>	<b>15</b>	
Тема 1.1. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала.	1		1	
Тема 1.2 Современное состояние здоровья молодежи.	2	1	1	
Тема 1.3 Двигательная активность.	1		1	
Тема 1.4 Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности.	2	1	1	
Тема 1.5 Самоконтроль и его основные методы.	1		1	
Тема 1.6 Самоконтроль и его основные методы.	2	1	1	
Тема 1.7 Двигательная активность.	2	1	1	
Тема 1.8 Физическая культура в обеспечении здоровья.	1		1	
Тема 1.9 Современное состояние физической культуры и спорта.	2	1	1	
Тема 1.10 Физическая культура и личность профессионала.	2	1	1	
Тема 1.11 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	1	1	
Тема 1.12 Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	2	1	1	
Тема 1.13 Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	2	1	1	
Тема 1.14 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	2	1	1	
Тема 1.15 Показатели и критерии оценки самоконтроля.	2	1	1	
<b>Раздел 2. Виды спорта</b>	<b>230</b>	<b>74</b>	<b>156</b>	<b>156</b>
<b>Тема 2.1 Легкая атлетика</b>	36	14	22	22
<b>Тема 2.2 Волейбол</b>	79	28	51	51
<b>Тема 2.3 Баскетбол</b>	56	16	40	40
<b>Тема 2.4 Футбол</b>	37	10	27	27
<b>Тема 2.5 Гимнастика</b>	21	6	15	15

Дифференцированный зачет	1		1	1
Итого	256	85	171	156



## 2.2 Содержание учебного предмета

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения	№ занятия	Вид занятия	Внеаудиторная самостоятельная работа	
						Задание	Кол-во часов
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>15</b>					<b>11</b>
	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала.	1/1	1	<b>1</b>	Лекция		
	Современное состояние здоровья молодежи.	1/2	1	<b>2</b>	Лекция	Подготовка реферата	1
	Двигательная активность.	1/3	1	<b>3</b>	Лекция		
	Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности.	1/4	1	<b>4</b>	Лекция	Подготовка реферата	1
	Самоконтроль и его основные методы.	1/5	1	<b>5</b>	Лекция		
	Самоконтроль и его основные методы	1/6	1	<b>6</b>	Лекция	Подготовка реферата	1
	Двигательная активность.	1/7	1	<b>7</b>	Лекция	Подготовка реферата	1
	Физическая культура в обеспечении здоровья.	1/8	1	<b>8</b>	Лекция		
	Современное состояние физической культуры и спорта.	1/9	1	<b>9</b>	Лекция	Подготовка реферата	1
	Физическая культура и личность профессионала.	1/10	1	<b>10</b>	Лекция	Подготовка реферата	1
	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1/11	1	<b>11</b>	Лекция	Подготовка реферата	1
	Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	1/12	1	<b>12</b>	Лекция	Подготовка реферата	1
	Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1/13	1	<b>13</b>	Лекция	Подготовка реферата	1

	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	1/14	1	<b>14</b>	Лекция	Подготовка реферата	1
	Показатели и критерии оценки самоконтроля.	1/15	1	<b>15</b>	Лекция	Подготовка реферата	1
<b>Раздел 2. Виды спорта Тема 2.1 Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>					<b>3</b>
	Выполнить общеразвивающие упражнения	1/16	3	<b>16</b>	ПЗ	Выполнение комплекса ОРУ	1
	Выполнить прыжок в длину с места	1/17	3	<b>17</b>	ПЗ	Прыжки на скакалке	1
	Выполнить специально-беговые упражнения	1/18	3	<b>18</b>	ПЗ	Упражнения на выносливость	1
	Выполнить бег 400 м (дев.), 800 м (юн.)	1/19	3	<b>19</b>	ПЗ		
	Выполнить бег на короткие дистанции	1/20	3	<b>20</b>	ПЗ		
	Выполнить бег на длинные дистанции	1/21	3	<b>21</b>	ПЗ		
<b>Тема 2.2 Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>					<b>6</b>
	Выполнить верхнюю передачу мяча	1/22	3	<b>22</b>	ПЗ	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1
	Учебная игра	1/23	3	<b>23</b>	ПЗ	Анализ игры	
	Выполнить нижнюю передачу мяча	1/24	3	<b>24</b>	ПЗ	Упражнения на силу верхних конечностей	1
	Учебная игра	1/25	3	<b>25</b>	ПЗ	Анализ игры	1
	Выполнить прием мяча снизу	1/26	3	<b>26</b>	ПЗ	Упражнения на силу пресса	1
	Учебная игра	1/27	3	<b>27</b>	ПЗ	Анализ игры	
	Выполнить прием мяча сверху	1/28	3	<b>28</b>	ПЗ		
	Учебная игра	1/29	3	<b>29</b>	ПЗ	Анализ игры	1
	Выполнить технику блокирования	1/30	3	<b>30</b>	ПЗ		
	Учебная игра	1/31	3	<b>31</b>	ПЗ	Анализ игры	
	Выполнить прием мяча с низу	1/32	3	<b>32</b>	ПЗ		1
	Учебная игра	1/33	3	<b>33</b>	ПЗ	Анализ игры	
<b>Тема 2.3 Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>					<b>6</b>
	Выполнить передачу мяча сверху от плеча	1/34	3	<b>34</b>	ПЗ		

	Учебная игра	1/35	3	<b>35</b>	ПЗ		
	Выполнить передачу мяча одной рукой от плеча	1/36	3	<b>36</b>	ПЗ	Передача мяча в парах	1
	Учебная игра	1/37	3	<b>37</b>	ПЗ	Анализ игры	1
	Выполнить бросок с ближней дистанции	1/38	3	<b>38</b>	ПЗ		
	Учебная игра	1/39	3	<b>39</b>	ПЗ		
	Выполнить технику ведения мяча, 2 шага, бросок	1/40	3	<b>40</b>	ПЗ	Бросок мяча в корзину	1
	Учебная игра	1/41	3	<b>41</b>	ПЗ		
	Выполнить бросок со средней дистанции	1/42	3	<b>42</b>	ПЗ	ОРУ на ловкость	1
	Учебная игра	1/43	3	<b>43</b>	ПЗ		
	Выполнить бросок с дальней дистанции	1/44	3	<b>44</b>	ПЗ	Бросок мяча в корзину	1
	Учебная игра	1/45	3	<b>45</b>	ПЗ	Анализ игры	1
<b>Тема 2.4 Футбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>					<b>3</b>
	Выполнить технику ведения мяча правой, левой ногой	1/46	3	<b>46</b>	ПЗ	Общеразвивающие упражнения	1
	Учебная игра	1/47	3	<b>47</b>	ПЗ		
	Выполнить технику передачи мяча	1/48	3	<b>48</b>	ПЗ	Упражнения на силу нижних конечностей	1
	Учебная игра	1/49	3	<b>49</b>	ПЗ		
	Выполнить технику ударов по мячу	1/50	3	<b>50</b>	ПЗ	Упражнения на силу	
	Учебная игра. Зачет	1/51	3	<b>51</b>	ПЗ	Анализ игры	1
<b>Тема 2.5 Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>					<b>13</b>
	Выполнить нижнюю прямую подачу	1/52	3	<b>52</b>	ПЗ	Упражнения на силу рук	1
	Учебная игра	1/53	3	<b>53</b>	ПЗ	Анализ игры	1
	Выполнить прием мяча с подачи	1/54	3	<b>54</b>	ПЗ	Упражнения на ловкость	1

	Учебная игра	1/55	3	<b>55</b>	ПЗ	Анализ игры	1
	Выполнить верхнюю подачу мяча	1/56	3	<b>56</b>	ПЗ		
	Учебная игра	1/57	3	<b>57</b>	ПЗ	Анализ игры	1
	Выполнить прямой нападающий удар	1/58	3	<b>58</b>	ПЗ	Упражнения на координацию	1
	Учебная игра.	1/59	3	<b>59</b>	ПЗ	Анализ игры	1
	Выполнить технику блокирования	1/60	3	<b>60</b>	ПЗ	Упражнения на силу пресса	1
	Учебная игра	1/61	3	<b>61</b>	ПЗ		1
	Выполнить подачу мяча по зонам	1/62	3	<b>62</b>	ПЗ	Упражнения на координацию	1
	Учебная игра	1/63	3	<b>63</b>	ПЗ		
	Выполнить технику блокирования	1/64	3	<b>64</b>	ПЗ		1
	Учебная игра	1/65	3	<b>65</b>	ПЗ		
	Выполнить технику перемещения по площадке	1/66	3	<b>66</b>	ПЗ		1
	Учебная игра	1/67	3	<b>67</b>	ПЗ		1
<b>Тема 2.3 Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>					<b>5</b>
	Выполнить бросок с дальней дистанции	1/68	3	<b>68</b>	ПЗ	Упражнения на координацию	1
	Учебная игра	1/69	3	<b>69</b>	ПЗ		
	Выполнить штрафной бросок	1/70	3	<b>70</b>	ПЗ		
	Учебная игра	1/71	3	<b>71</b>	ПЗ	Анализ игры	1
	Выполнить технику владения мячом	1/72	3	<b>72</b>	ПЗ	Упражнения на координацию	1
	Учебная игра	1/73	3	<b>73</b>	ПЗ		
	Выполнить технику защиты	1/74	3	<b>74</b>	ПЗ		

	Учебная игра	1/75	3	<b>75</b>	ПЗ		
	Выполнить технику нападения	1/76	3	<b>76</b>	ПЗ	Упражнения на ловкость	1
	Учебная игра	1/77	3	<b>77</b>	ПЗ		
	Выполнить технику передач мяча в парах	1/78	3	<b>78</b>	ПЗ	Упражнения на ловкость	1
	Учебная игра	1/79	3	<b>79</b>	ПЗ		
	Выполнить технику передачи мяча двумя руками от груди	1/80	3	<b>80</b>	ПЗ	Передачи мяча в парах	
	Учебная игра	1/81	3	<b>81</b>	ПЗ		
	Выполнить сдачу нормативов	1/82	3	<b>82</b>	ПЗ		
	Учебная игра	1/83	3	<b>83</b>	ПЗ		
<b>Тема 2.4 Футбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>					<b>3</b>
	Выполнить обманные движения (финты)	1/84	3	<b>84</b>	ПЗ	Скоростно-силовые упражнения	1
	Учебная игра	1/85	3	<b>85</b>	ПЗ		
	Выполнить технику остановки мяча	1/86	3	<b>86</b>	ПЗ	Упражнения на координацию	1
	Учебная игра	1/87	3	<b>87</b>	ПЗ		
	Выполнить удары головой по мячу	1/88	3	<b>88</b>	ПЗ		
	Учебная игра	1/89	3	<b>89</b>	ПЗ	Анализ игры	1
<b>Тема 2.1 Легкая атлетика</b>							
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>					<b>4</b>
	Выполнить бег по повороту	1/90	3	<b>90</b>	ПЗ	Упражнения на координацию	1
	Выполнить передачу эстафетной палочки	1/91	3	<b>91</b>	ПЗ	Общеразвивающие упражнения	1
	Выполнить общеразвивающие упражнения	1/92	3	<b>92</b>			

	Выполнить челночный бег 3х10 м	1/93	3	<b>93</b>	ПЗ	Спринтерский бег	1
	Выполнить прыжок в длину с места	1/94	3	<b>94</b>			
	Выполнить сдача нормативов. Зачет	1/95	3	<b>95</b>	ПЗ	Упражнения на силу пресса	1
<b>2 курс Тема 2.2 Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>					<b>4</b>
	Выполнить верхнюю и нижнюю передачи мяча	1/96	3	<b>96</b>	ПЗ		
	Учебная игра	1/97	3	<b>97</b>	ПЗ		
	Выполнить прием мяча снизу с падением	1/98	3	<b>98</b>	ПЗ	Упражнения на ловкость	1
	Учебная игра	1/99	3	<b>99</b>	ПЗ		
	Выполнить технику подачи в прыжке	1/100	3	<b>100</b>	ПЗ	Прыжки на скакалке	1
	Учебная игра	1/101	3	<b>101</b>	ПЗ		
	Выполнить технику игры в защите	1/102	3	<b>102</b>	ПЗ	Упражнения на координацию	1
	Учебная игра	1/103	3	<b>103</b>	ПЗ		
	Выполнить технику приема подачи мяча	1/104	3	<b>104</b>	ПЗ	Упражнения на силу рук	1
	Учебная игра	1/105	3	<b>105</b>	ПЗ		
<b>Тема 2.3 Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>					<b>5</b>
	Выполнить технику передачи мяча двумя руками от груди	1/106	3	<b>106</b>	ПЗ	Упражнения на координацию	1
	Учебная игра	1/107	3	<b>107</b>	ПЗ	Упражнения на координацию	1
	Выполнить сдачу нормативов	1/108	3	<b>108</b>	ПЗ		
	Учебная игра	1/109	3	<b>109</b>	ПЗ	Упражнения на ловкость	1
	Выполнить технику нападения	1/110	3	<b>110</b>	ПЗ	Упражнения на силу верхних	



						конечностей	
	Учебная игра	1/111	3	<b>111</b>	ПЗ		1
	Выполнить технику защиты	1/112	3	<b>112</b>	ПЗ		
	Учебная игра	1/113	3	<b>113</b>	ПЗ		
	Выполнить технику броска двумя руками в прыжке	1/114	3	<b>114</b>	ПЗ		
	Учебная игра	1/115	3	<b>115</b>	ПЗ	Силовые упражнения	1
	Выполнить технику и тактику игры	1/116	3	<b>116</b>	ПЗ		
	Выполнить сдачу нормативов	1/117	3	<b>117</b>	ПЗ		
Тема 2.4 Футбол	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>15</b>					<b>4</b>
	Выполнить обманные движения (финты)	1/118	3	<b>118</b>	ПЗ		
	Учебная игра	1/119	3	<b>119</b>	ПЗ	Анализ игры	1
	Выполнить технику остановки мяча	1/120	3	<b>120</b>	ПЗ		
	Учебная игра	1/121	3	<b>121</b>	ПЗ		
	Выполнить вбрасывание мяча	1/122	3	<b>122</b>	ПЗ		
	Учебная игра	1/123	3	<b>123</b>	ПЗ		
	Выполнить командную тактику игры	1/124	3	<b>124</b>	ПЗ		
	Учебная игра	1/125	3	<b>125</b>	ПЗ		
	Выполнить технику отбивания мяча	1/126	3	<b>126</b>	ПЗ	Силовые упражнения	1
	Учебная игра	1/127	3	<b>127</b>	ПЗ		
	Выполнить технику ударов головой по мячу	1/128	3	<b>128</b>	ПЗ		
	Учебная игра	1/129	3	<b>129</b>	ПЗ	Учебная игра	1

	Выполнить технику ударов ногой по мячу	1/130	3	<b>130</b>	ПЗ		
	Выполнить технику остановки мяча	1/131	3	<b>131</b>	ПЗ		
	Учебная игра	1/132	3	<b>132</b>	ПЗ	Учебная игра	1
<b>Тема 2.1 Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>5</b>					<b>3</b>
	Прыжок в длину с места.	1/133	3	<b>133</b>	ПЗ	Прыжки на скакалке	1
	Выполнить бег на короткие дистанции.	1/134	3	<b>134</b>	ПЗ	Бег для развития выносливости	1
	Выполнить общеразвивающие упражнения.	1/135	3	<b>135</b>	ПЗ		
	Выполнить бег на средние дистанции.	1/136	3	<b>136</b>	ПЗ		
	Выполнить бег на длинные дистанции.	1/137	3	<b>137</b>	ПЗ	Бег для развития выносливости	1
<b>Тема 2.5 Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>3</b>	3		ПЗ		<b>2</b>
	Выполнить комплекс классической дыхательной гимнастики	1/138	3	<b>138</b>	ПЗ		
	Выполнить комплекс упражнений при плоскостопии	1/139	3	<b>139</b>	ПЗ	Дыхательные упражнения	1
	Выполнить комплекс упражнений для профилактики и снятия утомления. Зачет	1/140	3	<b>140</b>	ПЗ		
<b>Тема 2.5 Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>7</b>				Дыхательные упражнения	<b>2</b>
	Выполнить комплекс упражнений для коррекции нарушения осанки	1/141	3	<b>141</b>	ПЗ		1
	Выполнить комплекс упражнений для различных мышечных групп	1/142	3	<b>142</b>	ПЗ		
	Выполнить комплекс упражнений для координации движений	1/143	3	<b>143</b>	ПЗ	Упражнения на равновесие	1
	Выполнить комплекс упражнений при	1/144	3	<b>144</b>	ПЗ		

	плоскостопии						
	Выполнить комплекс упражнений для профилактики и снятия утомления	1/145	3	<b>145</b>	ПЗ		
	Выполнить комплекс классической дыхательной гимнастики	1/146	3	<b>146</b>	ПЗ	Дыхательные упражнения	1
	Выполнить комплекс упражнений для коррекции нарушения осанки	1/147	3	<b>147</b>	ПЗ		
<b>Тема 2.2 Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>					<b>2</b>
	Выполнить прием мяча снизу с падением	1/148	3	<b>148</b>	ПЗ		
	Учебная игра.	1/149	3	<b>149</b>	ПЗ	Учебная игра	1
	Выполнить технику блокирования.	1/150	3	<b>150</b>	ПЗ		
	Учебная игра.	1/151	3	<b>151</b>	ПЗ		
	Выполнить прием мяча с подачи.	1/152	3	<b>152</b>	ПЗ	Прыжки на скакалке	1
	Учебная игра.	1/153	3	<b>153</b>	ПЗ		
<b>Тема 2.1 Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>5</b>					<b>4</b>
	Выполнить метание гранаты.	1/154	3	<b>154</b>	ПЗ	Комплекс упражнений для силы верхних конечностей	1
	Выполнить бег 400м (девушки) и 800м (юноши)	1/155	3	<b>155</b>	ПЗ	Спринтерский бег	1
	Выполнить передачу эстафетной палочки.	1/156	3	<b>156</b>	ПЗ	Упражнения на координацию	1
	Выполнить эстафетный бег 4x100м, 4x400м.	1/157	3	<b>157</b>	ПЗ		
	Выполнить кроссовую подготовку.	1/158	3	<b>158</b>	ПЗ	Бег по пересеченной местности	1
<b>Тема 2.2 Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>7</b>					<b>3</b>

	Выполнить перемещения по площадке	1/159	3	<b>159</b>	ПЗ	Комплекс общеразвивающих упражнений	1
	Учебная игра.	1/160	3	<b>160</b>	ПЗ		
	Выполнить верхнюю подачу мяча.	1/161	3	<b>161</b>	ПЗ	Комплекс общеразвивающих упражнений	1
	Учебная игра.	1/162	3	<b>162</b>	ПЗ		
	Выполнить нижнюю прямую подачу.	1/163	3	<b>163</b>	ПЗ	Комплекс упражнений на силу пресса	1
	Учебная игра.	1/164	3	<b>164</b>	ПЗ		
	Выполнить прямой нападающий удар.	1/165	3	<b>165</b>	ПЗ		
<b>Тема 2.5 Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>					<b>2</b>
	Выполнить производственную гимнастику	1/166	3	<b>166</b>	ПЗ		
	Выполнить комплекс упражнений при плоскостопии	1/167	3	<b>167</b>	ПЗ		
	Выполнить комплекс упражнений для укрепления позвоночника	1/168	3	<b>168</b>	ПЗ	Дыхательные упражнения	1
	Выполнить комплекс упражнений для координации движений	1/169	3	<b>169</b>	ПЗ	Упражнения на равновесие	1
	Выполнить упражнения на равновесие	1/170	3	<b>170</b>	ПЗ		
	Дифференцированный зачет.	1/171	3	<b>171</b>	ПЗ		
<b>Всего за год: максимальной нагрузки – 256 часов      аудиторной нагрузки – 171 час      самостоятельной работы – 85 часов</b> <b>практических занятий -156 часов</b>							

## Образовательные результаты освоения учебного предмета Физическая культура

<b>Код</b>	<b>Наименование результата обучения</b>
У 1	Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики
У 2	Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации
У 3	Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями
У 4	Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения
У 5	Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки
У 6	Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой
У 7	Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма

<b>Код</b>	<b>Наименование результата обучения</b>
Зн 1	Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни
Зн 2	Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности
Зн 3	Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

## **ТЕМЫ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ**

1. Бокс.
2. Роль физической культуры в современном обществе.
3. Смешанные единоборства.
4. Хоккей.
5. Футбол.
6. Волейбол.
7. Баскетбол.
8. Фехтование.
9. Биатлон.
10. Параолимпиада 2016г.



### 3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ

В результате изучения учебного предмета **Физическая культура** студент должен:

**знать/понимать:**

Код	Наименование результата обучения
Зн 1	Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни
Зн 2	Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности
Зн 3	Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

**уметь:**

Код	Наименование результата обучения
У 1	Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики
У 2	Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации
У 3	Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями
У 4	Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения
У 5	Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки
У 6	Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой
У 7	Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма

В процессе освоения учебной дисциплины у студентов должны формироваться общие компетенции (ОК):

Код	Наименование результата обучения
ОК 3.	Принимать решение в стандартных и не стандартных ситуациях и нести за них ответственность
ОК 4.	Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития
ОК 5.	Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности
ОК 8.	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации

## **4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

Реализация рабочей программы учебного предмета требует наличия спортивного зала.

Инвентарь учебного кабинета: мячи, скакалки, обручи, маты

Оборудование учебного кабинета:

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

### **4.2. 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., 2016.
- 2) Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ.ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2015.
- 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., 2016.
- 4) Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб.пособие. —М., 2016.
- 5) Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. —М., 2017.
- 6) Бишаева А.А. «Физическая культура»: учебник для начального и среднего профессионального образования.-М.: Изд.центр «Академия», 2016
- 7) Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2015.
- 8) Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. —М., 2016.
- 9) Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2016.
- 10) Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2017.
- 11) Сайганова Е. Г, Дудов В. А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2016. — (Бакалавриат).
- 12) Смирнов А.Т. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учеб. для 10—11 кл. общеобразовательных учреждений / – М., 2015.
- 13) Смирнов А.Т., Мишин Б.И., Васнев В.А. Основы безопасности жизнедеятельности. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. 10—11 кл. – М., 2016.

- 14) Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. —3-е изд. —М., 2016.
- 15) Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. —3-е изд. —М., 2016.

**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)

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

к рабочей программе учебного предмета **Физическая культура**

### ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ И ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ

№ п/п	Тема учебного занятия	Кол-во часов	Активные и интерактивные формы и методы обучения	Код формируемых компетенций
1.	Основы здорового образа жизни.	1	Изучение и закрепление материала (лекция-беседа, лекция-дискуссия).	ОК 3.,ОК 4., ОК 5., ОК 8.
2.	Физическая культура в обеспечении здоровья.	1	Изучение и закрепление материала (лекция-беседа).	ОК 3.,ОК 4., ОК 5., ОК 8.
3.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1	Изучение и закрепление материала (лекция-беседа).	ОК 3.,ОК 4., ОК 5., ОК 8.
4.	Самоконтроль и его основные методы.	1	Изучение и закрепление материала (лекция-беседа).	ОК 3.,ОК 4., ОК 5., ОК 8.
5.	Показатели и критерии оценки самоконтроля.	1	Изучение и закрепление материала (лекция-беседа).	ОК 3.,ОК 4., ОК 5., ОК 8.
6.	Психофизиологические основы учебного и производственного труда.	1	Изучение и закрепление материала (лекция-беседа).	ОК 3.,ОК 4., ОК 5., ОК 8.
7.	Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	1	Изучение и закрепление материала (лекция-беседа).	ОК 3.,ОК 4., ОК 5., ОК 8.
8.	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	1	Изучение и закрепление материала (лекция-беседа).	ОК 3.,ОК 4., ОК 5., ОК 8.
9.	Современное состояние физической культуры и спорта.	1	Изучение и закрепление материала (лекция-беседа).	ОК 3.,ОК 4., ОК 5., ОК 8.
10.	Физическая культура и личность профессионала.	1	Изучение и закрепление материала (лекция-беседа).	ОК 3.,ОК 4., ОК 5., ОК 8.
11.	Основы методики самостоятельных занятий физическими	1	Изучение и закрепление	ОК 3.,ОК 4., ОК 5.,

	упражнениями.		материала (лекция-беседа).	ОК 8.
12.	Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	1	Изучение и закрепление материала (лекция-беседа).	ОК 3., ОК 4., ОК 5., ОК 8.
13.	Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1	Изучение и закрепление материала (лекция-беседа).	ОК 3., ОК 4., ОК 5., ОК 8.
14.	Физическая культура в профессиональной деятельности человека.	1	Изучение и закрепление материала (лекция-беседа).	ОК 3., ОК 4., ОК 5., ОК 8.
15.	Самоконтроль и его основные методы.	1	Изучение и закрепление материала (лекция-беседа).	ОК 3., ОК 4., ОК 5., ОК 8.

<b>Код</b>	<b>Наименование результата обучения</b>
ОК 3.	Принимать решение в стандартных и не стандартных ситуациях и нести за них ответственность
ОК 4.	Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития
ОК 5.	Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности
ОК 8.	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации

