



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 *сентября* 20 *19* г.



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

**«общеобразовательного цикла»
программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих
по профессиям 08.01.25 Мастер отделочных строительных
и декоративных работ, 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию
автомобилей.**

Тольятти, 2019

РАССМОТРЕНО

Рабочей группой преподавателей
общеобразовательных дисциплин

Руководитель _____
/Брагина И.М./

29 июля 20 19

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 08.01.25 Мастер отделочных строительных и декоративных работ, 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей.

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

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	7
2.1 Тематический план.....	7
2.2 Содержание учебного предмета	8
3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ.....	19
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО	
ПРЕДМЕТА	20
ПРИЛОЖЕНИЕ 1.....	22

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 дисциплины **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 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.

Объём образовательной нагрузки учебного предмета **Физическая культура** по профессии среднего профессионального образования 08.01.25 Мастер отделочных строительных и декоративных работ, 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей отводится 173 часа, включая практические занятия.

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.

Программа содержит тематический план, отражающий количество часов, выделяемое на изучение учебного предмета **Физическая культура** при овладении

студентами профессии среднего профессионального образования 08.01.25 Мастер отделочных строительных и декоративных работ, 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей.

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 предмет, как традиционными, так и инновационными методами, включая компьютерное тестирование. Результаты рубежного контроля учитываются при подведении итогов по учебному предмету.

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

ИНСТРУКЦИЯ

по составлению рабочей программы учебного предмета

Рабочая программа по учебному предмету/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	Учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем		
	Всего учебных занятий	Теоретического обучения	ЛПЗ
Раздел 1. Основы здорового образа жизни	15	15	
Тема 1.1. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала.	1	1	
Тема 1.2 Современное состояние здоровья молодежи.	1	1	
Тема 1.3 Двигательная активность.	1	1	
Тема 1.4 Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности.	1	1	
Тема 1.5 Самоконтроль и его основные методы.	1	1	
Тема 1.6 Самоконтроль и его основные методы.	1	1	
Тема 1.7 Двигательная активность.	1	1	
Тема 1.8 Физическая культура в обеспечении здоровья.	1	1	
Тема 1.9 Современное состояние физической культуры и спорта.	1	1	
Тема 1.10 Физическая культура и личность профессионала.	1	1	
Тема 1.11 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1	1	
Тема 1.12 Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	1	1	
Тема 1.13 Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1	1	
Тема 1.14 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	1	1	
Тема 1.15 Показатели и критерии оценки самоконтроля.	1	1	
Раздел 2. Виды спорта	156		156
Тема 2.1 Легкая атлетика	22		22
Тема 2.2 Волейбол	51		51
Тема 2.3 Баскетбол	40		40
Тема 2.4 Футбол	27		27
Тема 2.5 Гимнастика	16		16

Консультации	2		
Итого	173	15	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
1	2	3	4	5	6
Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Содержание учебного материала	15			
	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала.	1/1	1	1	Лекция
	Современное состояние здоровья молодежи.	1/2	1	2	Лекция
	Двигательная активность.	1/3	1	3	Лекция
	Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности.	1/4	1	4	Лекция
	Самоконтроль и его основные методы.	1/5	1	5	Лекция
	Самоконтроль и его основные методы	1/6	1	6	Лекция
	Двигательная активность.	1/7	1	7	Лекция
	Физическая культура в обеспечении здоровья.	1/8	1	8	Лекция
	Современное состояние физической культуры и спорта.	1/9	1	9	Лекция
	Физическая культура и личность профессионала.	1/10	1	10	Лекция
	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1/11	1	11	Лекция
	Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	1/12	1	12	Лекция
	Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1/13	1	13	Лекция
	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	1/14	1	14	Лекция
	Показатели и критерии оценки самоконтроля.	1/15	1	15	Лекция
Раздел 2. Виды спорта Тема 2.1	Содержание учебного материала	6			
	Выполнить общеразвивающие упражнения	1/16	3	16	ПЗ
	Выполнить прыжок в длину с места	1/17	3	17	ПЗ

Легкая атлетика	Выполнить специально-беговые упражнения	1/18	3	18	ПЗ
	Выполнить бег 400 м (дев.), 800 м (юн.)	1/19	3	19	ПЗ
	Выполнить бег на короткие дистанции	1/20	3	20	ПЗ
	Выполнить бег на длинные дистанции	1/21	3	21	ПЗ
Тема 2.2 Волейбол	Содержание учебного материала	12			
	Выполнить верхнюю передачу мяча	1/22	3	22	ПЗ
	Учебная игра	1/23	3	23	ПЗ
	Выполнить нижнюю передачу мяча	1/24	3	24	ПЗ
	Учебная игра	1/25	3	25	ПЗ
	Выполнить прием мяча снизу	1/26	3	26	ПЗ
	Учебная игра	1/27	3	27	ПЗ
	Выполнить прием мяча сверху	1/28	3	28	ПЗ
	Учебная игра	1/29	3	29	ПЗ
	Выполнить технику блокирования	1/30	3	30	ПЗ
	Учебная игра	1/31	3	31	ПЗ
	Выполнить прием мяча с низу	1/32	3	32	ПЗ
	Учебная игра	1/33	3	33	ПЗ
Тема 2.3 Баскетбол	Содержание учебного материала	12			
	Выполнить передачу мяча сверху от плеча	1/34	3	34	ПЗ
	Учебная игра	1/35	3	35	ПЗ
	Выполнить передачу мяча одной рукой от плеча	1/36	3	36	ПЗ
	Учебная игра	1/37	3	37	ПЗ
	Выполнить бросок с ближней дистанции	1/38	3	38	ПЗ
	Учебная игра	1/39	3	39	ПЗ
	Выполнить технику ведения мяча, 2 шага, бросок	1/40	3	40	ПЗ
	Учебная игра	1/41	3	41	ПЗ
	Выполнить бросок со средней дистанции	1/42	3	42	ПЗ
	Учебная игра	1/43	3	43	ПЗ
	Выполнить бросок с дальней дистанции	1/44	3	44	ПЗ
	Учебная игра	1/45	3	45	ПЗ
Тема 2.4 Футбол	Содержание учебного материала	6			
	Выполнить технику ведения мяча правой, левой ногой	1/46	3	46	ПЗ

	Учебная игра	1/47	3	47	ПЗ
	Выполнить технику передачи мяча	1/48	3	48	ПЗ
	Учебная игра	1/49	3	49	ПЗ
	Выполнить технику ударов по мячу	1/50	3	50	ПЗ
	Учебная игра. Зачет	1/51	3	51	ПЗ
Тема 2.5 Волейбол	Содержание учебного материала	16			
	Выполнить нижнюю прямую подачу	1/52	3	52	ПЗ
	Учебная игра	1/53	3	53	ПЗ
	Выполнить прием мяча с подачи	1/54	3	54	ПЗ
	Учебная игра	1/55	3	55	ПЗ
	Выполнить верхнюю подачу мяча	1/56	3	56	ПЗ
	Учебная игра	1/57	3	57	ПЗ
	Выполнить прямой нападающий удар	1/58	3	58	ПЗ
	Учебная игра.	1/59	3	59	ПЗ
	Выполнить технику блокирования	1/60	3	60	ПЗ
	Учебная игра	1/61	3	61	ПЗ
	Выполнить подачу мяча по зонам	1/62	3	62	ПЗ
	Учебная игра	1/63	3	63	ПЗ
	Выполнить технику блокирования	1/64	3	64	ПЗ
	Учебная игра	1/65	3	65	ПЗ
	Выполнить технику перемещения по площадке	1/66	3	66	ПЗ
	Учебная игра	1/67	3	67	ПЗ

Тема 2.3 Баскетбол	Содержание учебного материала	16			
	Выполнить бросок с дальней дистанции	1/68	3	68	ПЗ
	Учебная игра	1/69	3	69	ПЗ
	Выполнить штрафной бросок	1/70	3	70	ПЗ
	Учебная игра	1/71	3	71	ПЗ
	Выполнить технику владения мячом	1/72	3	72	ПЗ
	Учебная игра	1/73	3	73	ПЗ
	Выполнить технику защиты	1/74	3	74	ПЗ
	Учебная игра	1/75	3	75	ПЗ
	Выполнить технику нападения	1/76	3	76	ПЗ
	Учебная игра	1/77	3	77	ПЗ
	Выполнить технику передач мяча в парах	1/78	3	78	ПЗ
	Учебная игра	1/79	3	79	ПЗ
	Выполнить технику передачи мяча двумя руками от груди	1/80	3	80	ПЗ
	Учебная игра	1/81	3	81	ПЗ
	Выполнить сдачу нормативов	1/82	3	82	ПЗ
	Учебная игра	1/83	3	83	ПЗ
Тема 2.4 Футбол	Содержание учебного материала	6			
	Выполнить обманные движения (финты)	1/84	3	84	ПЗ
	Учебная игра	1/85	3	85	ПЗ
	Выполнить технику остановки мяча	1/86	3	86	ПЗ
	Учебная игра	1/87	3	87	ПЗ
	Выполнить удары головой по мячу	1/88	3	88	ПЗ
	Учебная игра	1/89	3	89	ПЗ

Тема 2.1 Легкая атлетика					
	Содержание учебного материала	6			
	Выполнить бег по повороту	1/90	3	90	ПЗ
	Выполнить передачу эстафетной палочки	1/91	3	91	ПЗ
	Выполнить общеразвивающие упражнения	1/92	3	92	
	Выполнить челночный бег 3х10 м	1/93	3	93	ПЗ
	Выполнить прыжок в длину с места	1/94	3	94	
Тема 2.2 Волейбол	Выполнить сдача нормативов. Зачет	1/95	3	95	ПЗ
	Содержание учебного материала	10			
	Выполнить верхнюю и нижнюю передачи мяча	1/96	3	96	ПЗ
	Учебная игра	1/97	3	97	ПЗ
	Выполнить прием мяча снизу с падением	1/98	3	98	ПЗ
	Учебная игра	1/99	3	99	ПЗ
	Выполнить технику подачи в прыжке	1/100	3	100	ПЗ
	Учебная игра	1/101	3	101	ПЗ
	Выполнить технику игры в защите	1/102	3	102	ПЗ
	Учебная игра	1/103	3	103	ПЗ
	Выполнить технику приема подачи мяча	1/104	3	104	ПЗ
Тема 2.3 Баскетбол	Учебная игра	1/105	3	105	ПЗ
	Содержание учебного материала	12			
	Выполнить технику передачи мяча двумя руками от груди	1/106	3	106	ПЗ
	Учебная игра	1/107	3	107	ПЗ
	Выполнить сдачу нормативов	1/108	3	108	ПЗ
	Учебная игра	1/109	3	109	ПЗ
	Выполнить технику нападения	1/110	3	110	ПЗ
	Учебная игра	1/111	3	111	ПЗ

	Выполнить технику защиты	1/112	3	112	ПЗ
	Учебная игра	1/113	3	113	ПЗ
	Выполнить технику броска двумя руками в прыжке	1/114	3	114	ПЗ
	Учебная игра	1/115	3	115	ПЗ
	Выполнить технику и тактику игры	1/116	3	116	ПЗ
	Выполнить сдачу нормативов	1/117	3	117	ПЗ
Тема 2.4 Футбол	Содержание учебного материала	15			
	Выполнить обманные движения (финты)	1/118	3	118	ПЗ
	Учебная игра	1/119	3	119	ПЗ
	Выполнить технику остановки мяча	1/120	3	120	ПЗ
	Учебная игра	1/121	3	121	ПЗ
	Выполнить вбрасывание мяча	1/122	3	122	ПЗ
	Учебная игра	1/123	3	123	ПЗ
	Выполнить командную тактику игры	1/124	3	124	ПЗ
	Учебная игра	1/125	3	125	ПЗ
	Выполнить технику отбивания мяча	1/126	3	126	ПЗ
	Учебная игра	1/127	3	127	ПЗ
	Выполнить технику ударов головой по мячу	1/128	3	128	ПЗ
	Учебная игра	1/129	3	129	ПЗ
	Выполнить технику ударов ногой по мячу	1/130	3	130	ПЗ
	Выполнить технику остановки мяча	1/131	3	131	ПЗ
	Учебная игра	1/132	3	132	ПЗ

Тема 2.1 Легкая атлетика	Содержание учебного материала	5			
	Прыжок в длину с места.	1/133	3	133	ПЗ
	Выполнить бег на короткие дистанции.	1/134	3	134	ПЗ
	Выполнить общеразвивающие упражнения.	1/135	3	135	ПЗ
	Выполнить бег на средние дистанции.	1/136	3	136	ПЗ
	Выполнить бег на длинные дистанции.	1/137	3	137	ПЗ
Тема 2.5 Гимнастика	Содержание учебного материала	10			ПЗ
	Выполнить комплекс классической дыхательной гимнастики	1/138	3	138	ПЗ
	Выполнить комплекс упражнений при плоскостопии	1/139	3	139	ПЗ
	Выполнить комплекс упражнений для профилактики и снятия утомления. Зачет	1/140	3	140	ПЗ
	Выполнить комплекс упражнений для коррекции нарушения осанки	1/141	3	141	ПЗ
	Выполнить комплекс упражнений для различных мышечных групп	1/142	3	142	ПЗ
	Выполнить комплекс упражнений для координации движений	1/143	3	143	ПЗ
	Выполнить комплекс упражнений при плоскостопии	1/144	3	144	ПЗ
	Выполнить комплекс упражнений для профилактики и снятия утомления	1/145	3	145	ПЗ
	Выполнить комплекс классической дыхательной гимнастики	1/146	3	146	ПЗ
	Выполнить комплекс упражнений для коррекции нарушения осанки	1/147	3	147	ПЗ

Тема 2.2 Волейбол	Содержание учебного материала	6			
	Выполнить прием мяча снизу с падением	1/148	3	148	ПЗ
	Учебная игра.	1/149	3	149	ПЗ
	Выполнить технику блокирования.	1/150	3	150	ПЗ
	Учебная игра.	1/151	3	151	ПЗ
	Выполнить прием мяча с подачи.	1/152	3	152	ПЗ
	Учебная игра.	1/153	3	153	ПЗ
Тема 2.1 Легкая атлетика	Содержание учебного материала	5			
	Выполнить метание гранаты.	1/154	3	154	ПЗ
	Выполнить бег 400м (девушки) и 800м (юноши)	1/155	3	155	ПЗ
	Выполнить передачу эстафетной палочки.	1/156	3	156	ПЗ
	Выполнить эстафетный бег 4х100м, 4х400м.	1/157	3	157	ПЗ
	Выполнить кроссовую подготовку.	1/158	3	158	ПЗ
Тема 2.2 Волейбол	Содержание учебного материала	7			
	Выполнить перемещения по площадке	1/159	3	159	ПЗ
	Учебная игра.	1/160	3	160	ПЗ
	Выполнить верхнюю подачу мяча.	1/161	3	161	ПЗ
	Учебная игра.	1/162	3	162	ПЗ
	Выполнить нижнюю прямую подачу.	1/163	3	163	ПЗ
	Учебная игра.	1/164	3	164	ПЗ
	Выполнить прямой нападающий удар.	1/165	3	165	ПЗ
Тема 2.5 Гимнастика	Содержание учебного материала	6			
	Выполнить производственную гимнастику	1/166	3	166	ПЗ
	Выполнить комплекс упражнений при плоскостопии	1/167	3	167	ПЗ
	Выполнить комплекс упражнений для укрепления позвоночника	1/168	3	168	ПЗ
	Выполнить комплекс упражнений для	1/169	3	169	ПЗ

	координации движений				
	Выполнить упражнения на равновесие	1/170	3	170	ПЗ
	Дифференцированный зачет.	1/171	3	171	ПЗ
	Консультации	2			
Объем образовательной нагрузки – 173 часа практических занятий – 156 часов					
учебной нагрузки во взаимодействии с преподавателем – 173 часа,					

Образовательные результаты освоения учебного предмета Физическая культура

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

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

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 учебного предмета у студентов должны формироваться общие компетенции (ОК):

Код	Наименование результата обучения
ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.
ОК 04	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

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 03., ОК 04., ОК 08.
2.	Физическая культура в обеспечении здоровья.	1	Изучение и закрепление материала (лекция-беседа).	ОК 03., ОК 04., ОК 08.
3.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1	Изучение и закрепление материала (лекция-беседа).	ОК 03., ОК 04., ОК 08.
4.	Самоконтроль и его основные методы.	1	Изучение и закрепление материала (лекция-беседа).	ОК 03., ОК 04., ОК 08.
5.	Показатели и критерии оценки самоконтроля.	1	Изучение и закрепление материала (лекция-беседа).	ОК 03., ОК 04., ОК 08.
6.	Психофизиологические основы учебного и производственного труда.	1	Изучение и закрепление материала (лекция-беседа).	ОК 03., ОК 04., ОК 08.
7.	Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	1	Изучение и закрепление материала (лекция-беседа).	ОК 03., ОК 04., ОК 08.
8.	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	1	Изучение и закрепление материала (лекция-беседа).	ОК 03., ОК 04., ОК 08.
9.	Современное состояние физической культуры и спорта.	1	Изучение и закрепление материала (лекция-беседа).	ОК 03., ОК 04., ОК 08.
10.	Физическая культура и личность профессионала.	1	Изучение и закрепление материала (лекция-беседа).	ОК 03., ОК 04., ОК 08.
11.	Основы методики самостоятельных занятий физическими	1	Изучение и закрепление	ОК 03., ОК 04., ОК

	упражнениями.		материала (лекция-беседа).	08.
12.	Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	1	Изучение и закрепление материала (лекция-беседа).	ОК 03.,ОК 04., ОК 08.
13.	Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1	Изучение и закрепление материала (лекция-беседа).	ОК 03.,ОК 04., ОК 08.
14.	Физическая культура в профессиональной деятельности человека.	1	Изучение и закрепление материала (лекция-беседа).	ОК 03.,ОК 04., ОК 08.
15.	Самоконтроль и его основные методы.	1	Изучение и закрепление материала (лекция-беседа).	ОК 03.,ОК 04., ОК 08.

Код	Наименование результата обучения
ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.
ОК 04	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

