



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»


С.Н. Чернова

30  20 19 г.

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

***«общеобразовательного цикла»
программы подготовки специалистов среднего звена
по специальностям технического профиля***

Тольятти, 2019

РАССМОТРЕНО

рабочей группой преподавателей
общеобразовательного цикла

Руководитель

/Брагина И.М./

29 июля 20 19

Организация-разработчик: ГАПОУ СО «ТИПК».

Разработчики:

Ибрагимова Р.Р. – преподаватель высшей квалификационной категории
Бабушкина М.Е. - преподаватель первой квалификационной категории

Рабочая программа учебного предмета **ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА** для специальностей среднего профессионального образования технического профиля 09.02.06 Сетевое и системное администрирование; 27.02.07 Управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям); 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей, 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений.

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; 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 программы подготовки специалистов среднего звена 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.....	16
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	19
ПРИЛОЖЕНИЕ 1.....	22

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа общеобразовательной учебной предмета **Физическая культура** предназначена для изучения физической культуры в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена.

Рабочая программа разработана на основе примерной программы дисциплины **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, образовательной программы подготовки специалистов среднего звена (ППСЗ).

В ГАПОУ СО «ТИПК» на учебный предмет **Физическая культура** по специальностям среднего профессионального образования технического профиля отводится 176 часов, в том числе 117 часов аудиторной нагрузки, включая практические занятия, внеаудиторной самостоятельной работы студентов – 59 часов в соответствии с разъяснениями по реализации федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (профильное обучение) в пределах ОП среднего профессионального образования.

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 профиля.

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 учебный 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.

ИНСТРУКЦИЯ

по составлению рабочей программы учебного предмета/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 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
Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО				-
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни.	2	1	1	
Тема 1.2 Физическая культура в обеспечении здоровья.	2	1	1	
Тема 1.3 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	1	1	
Тема 1.4 Самоконтроль и его основные методы.	2	1	1	
Тема 1.5 Самоконтроль и его основные методы.	2	1	1	
Тема 1.6 Психофизиологические основы учебного и производственного труда.	2	1	1	
Тема 1.7 Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	2	1	1	
Тема 1.8 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	2	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	
Раздел 2. Виды спорта				
Тема 2.1 Легкая атлетика	15	7	8	8
Тема 2.2 Волейбол	48	14	34	34
Тема 2.3 Баскетбол	52	14	38	38
Тема 2.4 Футбол	30	9	21	21

Дифференцированный зачет	1		1	1
Итого	176	59	117	102

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
Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Содержание учебного материала	15					15
	Основы здорового образа жизни	1/1	1	1	Лекция	Подготовка реферата	1
	Физическая культура в обеспечении здоровья.	1/2	1	2	Лекция	Подготовка реферата	1
	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1/3	1	3	Лекция	Подготовка реферата	1
	Самоконтроль и его основные методы.	1/4	1	4	Лекция	Подготовка реферата	1
	Самоконтроль и его основные методы.	1/5	1	5	Лекция	Подготовка реферата	1
	Психофизиологические основы учебного и производственного труда	1/6	1	6	Лекция	Подготовка реферата	1
	Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	1/7	1	7	Лекция	Подготовка реферата	1
	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	1/8	1	8	Лекция	Подготовка реферата	1
	Современное состояние физической культуры и спорта.	1/9	1	9	Лекция	Подготовка реферата	1
	Физическая культура и личность профессионала.	1/10	1	10	Лекция	Подготовка реферата	1
	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1/11	1	11	Лекция	Подготовка реферата	1
	Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	1/12	1	12	Лекция	Подготовка реферата	1
	Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1/13	1	13	Лекция	Подготовка реферата	1

	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	1/14	1	14	Лекция	Подготовка реферата	1
	Показатели и критерии оценки самоконтроля.	1/15	1	15	Лекция	Подготовка реферата	1
Раздел 2. Виды спорта Тема 2.1 Легкая атлетика	Содержание учебного материала	4					3
	Выполнить общеразвивающие упражнения	1/16	3	16	ПЗ	Выполнение комплекса ОРУ	1
	Выполнить прыжок в длину с места	1/17	3	17	ПЗ	Прыжки на скакалке	1
	Выполнить специально-беговые упражнения	1/18	3	18	ПЗ	Упражнения на выносливость	1
	Выполнить бег на 400 м (дев.), на 800 м (юн.)	1/19	3	19	ПЗ		
Тема 2.2 Волейбол	Содержание учебного материала	8					3
	Выполнить верхнюю передачу мяча	1/20	3	20	ПЗ	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1
	Учебная игра	1/21	3	21	ПЗ		
	Выполнить нижнюю передачу мяча	1/22	3	22	ПЗ		
	Учебная игра	1/23	3	23	ПЗ		
	Выполнить прием мяча снизу	1/24	3	24	ПЗ	Упражнения на силу пресса	1
	Учебная игра	1/25	3	25	ПЗ		
	Выполнить прием мяча сверху	1/26	3	26	ПЗ	Упражнения на силу верхних конечностей	1
	Учебная игра	1/27	3	27	ПЗ		
Тема 2.3 Баскетбол	Содержание учебного материала	10					4
	Выполнить передачу мяча сверху от плеча	1/28	3	28	ПЗ		
	Учебная игра	1/29	3	29	ПЗ		
	Выполнить передачу мяча одной рукой от плеча	1/30	3	30	ПЗ	Передача мяча в парах	1
	Учебная игра	1/31	3	31	ПЗ		

	Выполнить бросок мяча с ближней дистанции	1/32	3	32	ПЗ	Бросок мяча в корзину	1
	Учебная игра	1/33	3	33	ПЗ		
	Выполнить ведение мяча, 2 шага, бросок	1/34	3	34	ПЗ	ОРУ на ловкость	1
	Учебная игра	1/35	3	35	ПЗ		
	Выполнить бросок мяча со средней дистанции	1/36	3	36	ПЗ	Бросок мяча в корзину	1
	Учебная игра	1/37	3	37	ПЗ		
Тема 2.4 Футбол	Содержание учебного материала	6					3
	Выполнить ведение мяча правой, левой ногой	1/38	3	38	ПЗ	Общеразвивающие упражнения	1
	Учебная игра	1/39	3	39	ПЗ		
	Выполнить технику передачи мяча	1/40	3	40	ПЗ	Упражнения на силу нижних конечностей	1
	Учебная игра	1/41	3	41	ПЗ		
	Выполнить технику ударов по мячу	1/42	3	42	ПЗ	Упражнения на силу	1
	Учебная игра	1/43	3	43	ПЗ		
Тема 2.2 Волейбол	Содержание учебного материала	12					5
	Выполнить нижнюю прямую подачу	1/44	3	44	ПЗ	Упражнения на силу рук	1
	Учебная игра	1/45	3	45	ПЗ		
	Выполнить прием мяча с подачи	1/46	3	46	ПЗ	Упражнения на ловкость	1
	Учебная игра	1/47	3	47	ПЗ		
	Выполнить верхнюю подачу мяча	1/48	3	48	ПЗ		
	Учебная игра	1/49	3	49	ПЗ		
	Выполнить прямой нападающий удар	1/50	3	50	ПЗ	Упражнения на координацию	1
	Учебная игра. Зачет	1/51	3	51	ПЗ		

	Выполнить технику блокирования	1/52	3	52	ПЗ	Упражнения на силу пресса	1
	Учебная игра	1/53	3	53	ПЗ		
	Выполнить подачу мяча по зонам	1/54	3	54	ПЗ	Упражнения на координацию	1
	Учебная игра	1/55	3	55	ПЗ		
Тема 2.3 Баскетбол	Содержание учебного материала	16					6
	Выполнить бросок мяча с дальней дистанции	1/56	3	56	ПЗ	Упражнения на координацию	1
	Учебная игра	1/57	3	57	ПЗ		
	Выполнить штрафной бросок	1/58	3	58	ПЗ		
	Учебная игра	1/59	3	59	ПЗ	Анализ игры	1
	Выполнить технику владения мячом	1/60	3	60	ПЗ	Упражнения на координацию	1
	Учебная игра	1/61	3	61	ПЗ		
	Выполнить технику защиты	1/62	3	62	ПЗ		
	Учебная игра	1/63	3	63	ПЗ		
	Выполнить технику нападения	1/64	3	64	ПЗ	Упражнения на ловкость	1
	Учебная игра	1/65	3	65	ПЗ		
	Выполнить технику передач мяча в парах	1/66	3	66	ПЗ	Упражнения на ловкость	1
	Учебная игра	1/67	3	67	ПЗ		
	Выполнить технику передачи мяча двумя руками от груди	1/68	3	68	ПЗ	Передачи мяча в парах	1
	Учебная игра	1/69	3	69	ПЗ		

	Выполнить сдачу нормативов	1/70	3	70	ПЗ		
	Учебная игра	1/71	3	71	ПЗ		
Тема 2.4 Футбол	Содержание учебного материала	5					2
	Выполнить технику обманных движений (финты)	1/72	3	72	ПЗ	Скоростно-силовые упражнения	1
	Учебная игра	1/73	3	73	ПЗ		
	Выполнить технику остановки мяча	1/74	3	74	ПЗ	Упражнения на координацию	1
	Учебная игра	1/75	3	75	ПЗ		
	Выполнить командную тактику игры	1/76	3	76	ПЗ		
Тема 2.1 Легкая атлетика	Содержание учебного материала	4					4
	Выполнить технику бега по повороту	1/77	3	77	ПЗ	Упражнения на координацию	1
	Выполнить технику передачи эстафетной палочки	1/78	3	78	ПЗ	Общеразвивающие упражнения	1
	Выполнить челночный бег 3x10 м	1/79	3	79	ПЗ	Спринтерский бег	1
	Выполнить сдачу нормативов	1/80	3	80	ПЗ	Упражнения на силу пресса	1
Тема 2.2 Волейбол	Содержание учебного материала	14					6
	Выполнить технику верхней и нижней передачи мяча	1/81	3	81	ПЗ		
	Учебная игра	1/82	3	82	ПЗ		
	Выполнить прием мяча сверху с падением	1/83	3	83	ПЗ	Упражнения на силу рук	1
	Учебная игра	1/84	3	84	ПЗ		
	Выполнить прием мяча снизу с падением	1/85	3	85	ПЗ	Упражнения на ловкость	1
	Учебная игра	1/86	3	86	ПЗ		

	Выполнить технику подачи в прыжке	1/87	3	87	ПЗ	Прыжки на скакалке	1
	Учебная игра	1/88	3	88	ПЗ	Анализ игры	1
	Выполнить технику игры в защите	1/89	3	89	ПЗ	Упражнения на координацию	1
	Учебная игра	1/90	3	90	ПЗ		
	Выполнить технику приема с подачи мяча	1/91	3	91	ПЗ	Упражнения на силу рук	1
	Учебная игра	1/92	3	92	ПЗ		
	Выполнить тактику игры в нападении	1/93	3	93	ПЗ		
	Учебная игра	1/94	3	94	ПЗ		
Тема 2.3 Баскетбол	Содержание учебного материала	12					4
	Выполнить технику передачи мяча двумя руками от груди	1/95	3	95	ПЗ	Упражнения на координацию	1
	Учебная игра	1/96	3	96	ПЗ		
	Выполнить сдачу нормативов	1/97	3	97	ПЗ		
	Учебная игра	1/98	3	98	ПЗ		
	Выполнить технику нападения	1/99	3	99	ПЗ	Скоростно-силовые упражнения	1
	Учебная игра	1/100	3	100	ПЗ		
	Выполнить технику защиты	1/101	3	101	ПЗ	Силовые упражнения	1
	Учебная игра	1/102	3	102	ПЗ		
	Выполнить технику броска мяча двумя руками в прыжке	1/103	3	103	ПЗ		
	Учебная игра	1/104	3	104	ПЗ		
	Выполнить технику и тактику игры	1/105	3	105	ПЗ	Силовые упражнения	1
	Выполнить сдачу нормативов	1/106	3	106	ПЗ		

Тема 2.4 Футбол	Содержание учебного материала	11					4
	Выполнить обманные движения (финты)	1/107	3	107	ПЗ	Упражнения на координацию	1
	Учебная игра	1/108	3	108	ПЗ		
	Выполнить остановки мяча	1/109	3	109	ПЗ	Упражнения на ловкость	1
	Учебная игра	1/110	3	110	ПЗ		
	Выполнить вбрасывание мяча	1/111	3	111	ПЗ	Упражнения на силу верхних конечностей	1
	Учебная игра	1/112	3	112	ПЗ		
	Выполнить командную тактику игры	1/113	3	113	ПЗ		
	Учебная игра	1/114	3	114	ПЗ		
	Выполнить технику отбивания мяча	1/115	3	115	ПЗ	Силовые упражнения	1
	Учебная игра	1/116	3	116	ПЗ		
	Дифференцированный зачет	1/117	3	117	ПЗ		
Всего за год: максимальной нагрузки – 176 часов аудиторной нагрузки – 117 часов самостоятельной работы – 59 часов практических занятий -102 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

ТЕМЫ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ

1. Основы здорового образа жизни.
2. Врачебный контроль. Самоконтроль.
3. Кикбоксинг.
4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.
5. Волейбол.
6. Здоровый образ жизни.
7. Бокс.
8. Развитие физической культуры в современном обществе.
9. Современные Олимпийские игры.
10. Фитнес.

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 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., 2014.
- 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, 2014.
- 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., 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., 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)

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 специалиста.	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.

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

