



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

УТВЕРЖДЕНО
Приказ директора
ГАПОУ СО «ТИПК»
31.05.2024г. №154-од

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2024 г.

РАССМОТРЕНО

на заседании рабочей группы ОП

Протокол № 10 от «28» мая 2024 г.

Руководитель ОП Е.Н.Гражданкина

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО) по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам транспорта).

Организация-разработчик: ГАПОУ СО «ТИПК»

Разработчик:

Бабушкина М.Е.. – преподаватель первой квалификационной категории

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью образовательной программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

социально-гуманитарный цикл.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

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

Общие компетенции, формируемые в результате освоения учебной дисциплины:

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

- максимальной учебной нагрузки обучающегося 122 часа, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 122 часа;
- самостоятельной работы обучающегося 0 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	122
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	122
в том числе:	
лекционные занятия	2
практические занятия	118
итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	2

ИНСТРУКЦИЯ

по составлению рабочей программы учебной дисциплины/профессионального модуля

Рабочая программа по учебной дисциплине/профессиональному модулю (далее – РП УД/ПМ) – учебно-методический документ, составленный в соответствии с учебным планом, в котором отражена последовательность изучения и распределение объема времени по разделам и темам. Количество часов по РП УД/ПМ включает 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 основной профессиональной образовательной программы.

При составлении РП УД/ПМ необходимо учесть следующее:

1. Рассмотрение и обсуждение РП УД/ПМ осуществляется ежегодно на заседаниях рабочих групп ППССЗ 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, и др.).
9. В графе №8 «Количество часов» указывается количество часов, отведённое на внеаудиторную самостоятельную работу.

2.2. Содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения	№ занятия	Вид занятия	Внеаудиторная самостоятельная работа	
						Задание	Кол-во часов
1	2	3	4	5	6	7	8
2 курс Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Содержание учебного материала	3					8
	Основы здорового образа жизни Физическая культура в обеспечении здоровья.	1/1	1	1	Лекция		
	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль и его основные методы.	1/2	1	2	Лекция		
	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	1/3	1	3	ПЗ		
Раздел 2. Виды спорта Тема 2.1 Легкая атлетика	Содержание учебного материала	6					
	Прыжок в длину с места. Общеразвивающие упражнения.	1/4	3	4	ПЗ		
	Бег на короткие дистанции.	1/5	3	5	ПЗ		
	Специально-беговые упражнения.	1/6	3	6	ПЗ		
	Бег на длинные дистанции	1/7	3	7	ПЗ		
	Метание гранаты (на дальность)	1/8	3	8	ПЗ		
	Легкоатлетические игры с элементами спортивных игр.	1/9	3	9	ПЗ		
Тема 2.2 Волейбол	Содержание учебного материала	6					
	Верхняя передача мяча. Учебная игра.	1/10	3	10	ПЗ		
	Нижняя подача мяча. Учебная игра.	1/11	3	11	ПЗ		
	Нижняя прямая подача.	1/12	3	12	ПЗ		
	Учебная игра.	1/13	3	13	ПЗ		
	Верхняя прямая подача.	1/14	3	14	ПЗ		
	Учебная игра.	1/15	3	15	ПЗ		
Тема 2.3	Содержание учебного материала	7					

Баскетбол	Техника ведения мяча правой, левой рукой, поочередно.	1/16	3	16	ПЗ		
	Техника броска с ближней дистанции.	1/17	3	17	ПЗ		
	Учебная игра.	1/18	3	18	ПЗ		
	Передача мяча сверху. Учебная игра.	1/19	3	19	ПЗ		
	Бросок со средней дистанции.	1/20	3	20	ПЗ		
	Учебная игра.	1/21	3	21	ПЗ		
	Судейство. Сдача нормативов.	1/22	3	22	ПЗ		
Тема 2.4 Футбол	Содержание учебного материала	3					
	Техника удара по мячу ногой. Учебная игра.	1/23	3	23	ПЗ		
	Техника удара по воротам. Учебная игра.	1/24	3	24	ПЗ		
	Техника передачи мяча. Учебная игра	1/25	3	25	ПЗ		
Тема 2.2 Волейбол	Содержание учебного материала	4					
	Выполнить нижнюю прямую подачу. Учебная игра	1/26	3	26	ПЗ		
	Выполнить прием мяча с подачи. Учебная игра	1/27	3	27	ПЗ		
	Выполнить верхнюю подачу мяча. Учебная игра	1/28	3	28	ПЗ		
	Выполнить прямой нападающий удар. Учебная игра.	1/29	3	29	ПЗ		
Тема 2.3 Баскетбол	Содержание учебного материала	4					
	Выполнить бросок мяча с дальней дистанции. Учебная игра	1/30	3	30	ПЗ		
	Выполнить штрафной бросок. Учебная игра	1/31	3	31	ПЗ		
	Выполнить технику владения мячом. Учебная игра	1/32	3	32	ПЗ		
	Выполнить технику защиты. Учебная игра	1/33	3	33	ПЗ		

Тема 2.4 Футбол	Содержание учебного материала	3					
	Выполнить технику обманных движений (финты). Учебная игра	1/34	3	34	ПЗ		
	Выполнить технику остановки мяча. Учебная игра	1/35	3	35	ПЗ		
	Выполнить командную тактику игры.	1/36	3	36	ПЗ		
3 курс Тема 2.1 Легкая атлетика	Содержание учебного материала	6					
	Бег по повороту.	1/37	3	37	ПЗ		
	Передача эстафетной палочки.	1/38	3	38	ПЗ		
	Челночный бег 3x10 м.	1/39	3	39	ПЗ		
	Бег на средние дистанции.	1/40	3	40	ПЗ		
	Легкоатлетические игры с элементами спортивных игр.	1/41	3	41	ПЗ		
	Скоростно-силовые упражнения. Зачет.	1/42	3	42	ПЗ		
Тема 2.2 Волейбол	Содержание учебного материала	6					
	Техника блокирования. Учебная игра.	1/43	3	43	ПЗ		
	Прием мяча с подачи. Учебная игра.	1/44	3	44	ПЗ		
	Верхняя и нижняя передачи мяча. Учебная игра.	1/45	3	45	ПЗ		
	Подача мяча по зонам. Учебная игра.	1/46	3	46	ПЗ		
	Техника нападения.	1/47	3	47	ПЗ		
	Прием нормативов.	1/48	3	48	ПЗ		
Тема 2.3 Баскетбол	Содержание учебного материала	10					
	Выполнить технику передачи мяча двумя руками от груди. Учебная игра	1/49	3	49	ПЗ		
	Выполнить сдачу нормативов. Учебная игра	1/50	3	50	ПЗ		
	Выполнить технику нападения. Учебная игра	1/51	3	51	ПЗ		
	Выполнить технику защиты. Учебная игра	1/52	3	52	ПЗ		
	Выполнить технику броска мяча двумя руками в прыжке. Учебная игра.	1/53	3	53	ПЗ		

Тема 2.4 Футбол	Содержание учебного материала	4					
	Выполнить обманные движения (финты). Учебная игра	1/54	3	54	ПЗ		
	Выполнить остановки мяча. Учебная игра	1/55	3	55	ПЗ		
	Выполнить вбрасывание мяча. Учебная игра	1/56	3	56	ПЗ		
	Остановки мяча. Учебная игра	1/57	3	57	ПЗ		
Тема 2.2 Волейбол	Содержание учебного материала	5					
	Подача мяча по зонам. Учебная игра.	1/58	3	58	ПЗ		
	Прием мяча с подачи. Учебная игра.	1/59	3	59	ПЗ		
	Техника приема мяча снизу в падении. Учебная игра.	1/60	3	60	ПЗ		
	Прием мяча снизу. Прием мяча сверху. Учебная игра.	1/61	3	61	ПЗ		
	Тактика игры. Учебная двухсторонняя игра. Сдача нормативов.	1/62	3	62	ПЗ		
Тема 2.3 Баскетбол	Содержание учебного материала	10					
	Бросок с ближней дистанции.	1/63	3	63	ПЗ		
	Учебная игра.	1/64	3	64	ПЗ		
	Бросок со средней дистанции.	1/65	3	65	ПЗ		
	Учебная игра.	1/66	3	66	ПЗ		
	Бросок с дальней дистанции.	1/67	3	67	ПЗ		
	Учебная игра.	1/68	3	68	ПЗ		
	Финты.	1/69	3	69	ПЗ		
	Учебная игра.	1/70	3	70	ПЗ		
	Техника нападения.	1/71	3	71	ПЗ		
	Учебная двухсторонняя игра.	1/72	3	72	ПЗ		
4 курс Тема 2.2 Волейбол	Содержание учебного материала	8					
	Прием мяча от сетки	1/73	3	73	ПЗ		
	Учебная игра.	1/74	3	74	ПЗ		

	Передача мяча сверху.	1/75	3	75	ПЗ		
	Учебная игра.	1/76	3	76	ПЗ		
	Передача мяча снизу.	1/77	3	77	ПЗ		
	Учебная игра.	1/78	3	78	ПЗ		
	Блокирование.	1/79	3	79	ПЗ		
	Учебная двухсторонняя игра.	1/80	3	80	ПЗ		
Тема 2.3. Баскетбол	Содержание учебного материала	7					
	Передача мяча в парах. Учебная игра.	1/81	3	81	ПЗ		
	Зачет	1/82	3	82	ПЗ		
	Передача мяча в тройках.	1/83	3	83	ПЗ		
	Учебная игра.	1/84	3	84	ПЗ		
	Обманные движения. Финты.	1/85	3	85	ПЗ		
	Учебная игра.	1/86	3	86	ПЗ		
	Ведение, 2 шага, бросок.	1/87	3	87	ПЗ		
Тема 2.4. Футбол	Содержание учебного материала	9					
	Отбор мяча.	1/88	3	88	ПЗ		
	Учебная игра.	1/89	3	89	ПЗ		
	Обманные движения.	1/90	3	90	ПЗ		
	Учебная игра.	1/91	3	91	ПЗ		
	Техника защиты.	1/92	3	92	ПЗ		
	Учебная игра.	1/93	3	93	ПЗ		
	Техника перемещения в защите.	1/94	3	94	ПЗ		
	Учебная двухсторонняя игра.	1/95	3	95	ПЗ		
	Финты.	1/96	3	96	ПЗ		
Тема 2.3. Баскетбол	Содержание учебного материала	7					
	Техника игры в защите.	1/97	3	97	ПЗ		
	Техника игры в нападении.	1/98	3	98	ПЗ		
	Учебная игра.	1/99	3	99	ПЗ		
	Финты. Учебная игра.	1/100	3	100	ПЗ		
	Штрафной бросок.	1/101	3	101	ПЗ		
	Учебная игра. Сдача нормативов.	1/102	3	102	ПЗ		
Тема 2.2. Волейбол	Содержание учебного материала	6					
	Техника игры в защите.	1/103	3	103	ПЗ		
	Учебная игра.	1/104	3	104	ПЗ		

	Блокирование.	1/105	3	105	ПЗ		
	Учебная игра.	1/106	3	106	ПЗ		
	Прием мяча от сетки.	1/107	3	107	ПЗ		
	Учебная двухсторонняя игра. Зачет.	1/108	3	108	ПЗ		
Тема 2.1 Легкая атлетика	Содержание учебного материала	4					
	Бег на длинные дистанции	1/109	3	109	ПЗ		
	Метание гранаты (на дальность)	1/110	3	110	ПЗ		
	Сдача нормативов.	1/111	3	111	ПЗ		
	Легкоатлетические игры с элементами спортивных игр.	1/112	3	112	ПЗ		
Тема 2.2. Волейбол	Содержание учебного материала	5					
	Верхняя передача мяча.	1/113	3	113	ПЗ		
	Учебная игра.	1/114	3	114	ПЗ		
	Нижняя подача мяча.	1/115	3	115	ПЗ		
	Учебная игра.	1/116	3	116	ПЗ		
	Нижняя прямая подача.	1/117	3	117	ПЗ		
Тема 2.3. Баскетбол	Содержание учебного материала	5					
	Передача мяча сверху.	1/118	3	118	ПЗ		
	Учебная игра.	1/119	3	119	ПЗ		
	Бросок со средней дистанции.	1/120	3	120	ПЗ		
	Учебная игра.	1/121	3	121	ПЗ		
	Судейство. Дифференцированный зачет	1/122	3	122	ПЗ		
Всего: максимальной нагрузки – 122 часов аудиторной нагрузки – 122 часов самостоятельной работы – 0 часов практических занятий -120 часов							

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия спортивного зала

Инвентарь учебного кабинета: мячи, скакалки, обручи, маты

Оборудование учебного кабинета:

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

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- интерактивная доска.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий и Интернет-ресурсов

- 1) Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ.ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2015.
- 2) Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб.пособие. —М., 2014.
- 3) Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. —М., 2014.
- 4) Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. —3-е изд. —М., 2014.
- 5) 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., 2014.
- 6) Бишаева А.А. «Физическая культура»: учебник для начального и среднего профессионального образования.-М.: Изд.центр «Академия», 2014
- 7) Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2014.
- 8) Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
- 9) Сайганова Е. Г, Дудов В. А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2014. — (Бакалавриат).
- 10) Смирнов А.Т., Мишин Б.И., Васнев В.А. Основы безопасности жизнедеятельности. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. 10—11 кл. — М., 2014.
- 11) [www. minstm. gov. ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
- 12) [www. edu. ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
- 13) [www. olympic. ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
- 14) [www. goup32441. narod. ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособие).

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов.

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