

Министерство образования и науки Самарской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области «Тольяттинский политехнический колледж»
(ГБПОУ СО «ТПК»)

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
от 31 мая 2022 г. № ОД-171-1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП.06 Физическая культура

**общеобразовательного цикла
основной образовательной программы**

подготовки квалифицированных рабочих, служащих

по профессии: 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной
сварки (наплавки))

Тольятти, 2022

ОДОБРЕНА

Предметно - цикловой

комиссией гуманитарных дисциплин

Протокол № от « » 2022 г.

Председатель ПЦК

_____ / Максимов С.Е./

Организация-разработчик: ГБПОУ СО «ТПК».

Разработчики:

Л.Н. Масюк - преподаватель высшей квалификационной категории

Н.А. Давыдова -преподаватель высшей квалификационной категории

О.В. Курченкова - преподаватель высшей квалификационной категории

Е.Г. Тюкалова - преподаватель

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами основной образовательной программы с получением среднего общего образования, разработанной в соответствии с требованиями ФГОС СОО.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
2. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	7
3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	13
4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	26
5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	29

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебного предмета ориентирована на реализацию федерального компонента государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего общего образования **БД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА** на базовом уровне в пределах программы подготовки специалистов среднего звена (далее ППСЗ) среднего профессионального образования с учетом профиля получаемого профессионального образования.

Содержание программы направлено на достижение следующих целей:

- 1) формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- 2) развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- 3) формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- 4) овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- 5) овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- 6) освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- 7) приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

На изучение предмета «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
по специальности технологического профиля 15.01.05. СВАРЩИК (РУЧНОЙ И
ЧАСТИЧНО МЕХАНИЗИРОВАННОЙ СВАРКИ)

отводится 258 часов в соответствии с разъяснениями по реализации федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (профильное обучение).

В профильную составляющую входит профессионально направленное содержание, необходимое для формирования у обучающихся профессиональных компетенций.

В программе практические занятия дополняются теоретическими сведениями.

Программа содержит тематический план, отражающий количество часов, выделяемое на изучение предмета **БД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**.

Контроль качества освоения предмета **БД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА** проводится в процессе текущего контроля и промежуточной аттестации.

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

Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета по итогам изучения предмета. Дифференцированный зачет по предмету проводится за счет времени, отведенного на её освоение.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание учебного предмета Физическая культура направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебного предмета Физическая культура в преименности с другими общеобразовательными предметами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством личносно и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебного предмета Физическая культура представлено тремя содержательными линиями:

- 1) физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- 2) спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
- 3) введением в профессиональную деятельность специалиста.

Первая содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

Вторая содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Третья содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального

роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

Основное содержание учебного предмета Физическая культура реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-тренировочных занятий.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Для организации учебно-тренировочных занятий студентов по физической культуре кроме обязательных видов спорта (легкой атлетики, кроссовой подготовки, лыж, плавания, гимнастики, спортивных игр) дополнительно предлагаются нетрадиционные (ритмическая и атлетическая гимнастика, и др.).

В программе по предмету физическая культура, реализуемой при подготовке студентов по специальностям технологического профиля, профильной составляющей является раздел виды спорта по выбору: атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах: выполнение упражнений с гантелями, с эспандером, со штангой, с гирей, гимнастической палкой. Составление и правильное выполнение комплекса упражнений на развитие физических качеств.

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Изучение общеобразовательной учебной программы Физическая культура завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ОУП с получением среднего общего образования .

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Учебный предмет **БД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА** изучается в общеобразовательном цикле учебного плана основной образовательной программы среднего профессионального образования на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

2. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Наименование раздела	Учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем			
	Всего учебных занятий	Теоретического обучения	Самостоятельная работа	ЛПЗ
Тема 1. Плавание.	2		Ходьба по пересеченной местности	пз
Тема 2. Легкая атлетика.	2		Выполнение комплекса упражнений для мышц ног	пз
Тема 3. Плавание.	2		Бег по пересеченной местности	пз
Тема 4. Легкая атлетика.	2		Выполнение комплекса упражнений для верхнего плечевого пояса	пз
Тема 5. Плавание.	2		Ходьба по пересеченной местности	пз
Тема 6. Легкая атлетика.	2		Выполнение комплекса упражнений для верхнего плечевого пояса и мышц ног	пз
Тема 7. Плавание.	2		Комплекс упражнений для развития быстроты	пз
Тема 8. Спортивные игры.	2		Выполнение комплекса упражнений для верхнего плечевого пояса и мышц ног	пз
Тема 9. Плавание.	2		Комплекс упражнений для развития ловкости	пз
Тема 10. Спортивные игры.	2		Учебник «Физическая культура 10-11 классы» Прочитать & 24. Ответить на вопросы	пз
Тема 11. Плавание.	2		Повторить технику безопасности на уроках физкультуры	пз
Тема 12. Спортивные игры.	2		Учебник «Физическая культура 10-11 классы» Прочитать & 24. Ответить на вопросы	пз
Тема 13. Плавание.	2		Выполнить комплекс упражнений с предметом	пз
Тема 14. Спортивные игры.	2		Упражнения для укрепления опорно-двигательного аппарата	пз
Тема 15. Плавание.	2		Выполнение упражнений с предметами	пз
Тема 16. Спортивные игры..	2		Упражнения для укрепления опорно-двигательного аппарата	пз
Тема 17. Плавание.	2		Упражнения для развития быстроты	пз
Тема 18. Спортивные игры.	2		Выполнить комплекс упражнений для мышц ног	пз

Тема 19. Плавание.	2		Упражнения для развития ловкости	пз
Тема 20. Гимнастика.	2		Выполнить комплекс упражнений для верхнего плечевого пояса	пз
Тема 21. Плавание.	2		Выполнить комплекс упражнений с предметом	пз
Тема 22. Гимнастика.	2		Составить комплекс упражнений для развития силы	пз
Тема 23. Плавание.	2			пз
Тема 24. Гимнастика.	2			пз
Тема 25. Лыжная подготовка.	2			пз
Тема 26. Плавание.	2			пз
Тема 27. Лыжная подготовка.	2			пз
Тема 28. Плавание.	2			пз
Тема 29. Спортивные игры.	2			пз
Тема 30. Плавание.	2			пз
Тема 31. Спортивные игры.	2			пз
Тема 32. Плавание.	2			пз
Тема 33. Спортивные игры.	2			пз
Тема 34. Плавание.	2			пз
Тема 35. Спортивные игры.	2			пз
Тема 36. Плавание.	2			пз
Тема 37. Спортивные игры.	2			пз
Тема 38. Плавание.	2			пз
Тема 39. Спортивные игры.	2			пз
Тема 40. Плавание.	2			пз
Тема 41. Спортивные игры.	2			пз
Тема 42. Плавание.	2			пз
Тема 43. Спортивные игры.	2			пз
Тема 44. Плавание.	2			пз
Тема 45. Спортивные игры.	2			пз
Тема 46. Плавание.	2			пз
Тема 47. Спортивные игры. Дифференцированный зачет	2			Пз/Дз
Итого	94			

Тема 1. Плавание.	2		Комплекс упражнений с предметом	пз
Тема 2. Лёгкая атлетика.	2		Составить комплекс упражнений для развития выносливости	пз
Тема 3. Плавание.	2		Комплекс упражнений с предметом	пз
Тема 4. Лёгкая атлетика.	2		Упражнения для развития опорно-двигательного аппарата	пз
Тема 5. Плавание.	2		Составить комплекс упражнений для укрепления пресса	пз
Тема 6. Лёгкая атлетика.	2		Общеразвивающие гимнастические упражнения	пз
Тема 7. Плавание.	2		Составить комплекс упражнений для развития гибкости	пз
Тема 8. Спортивные игры.	2		Составить подвижную игру для плавания	пз
Тема 9. Плавание.	2		Составить комплекс упражнений для утренней гимнастики	пз
Тема 10. Спортивные игры.	2		Комплекс упражнений с предметом	пз
Тема 11. Плавание.	2		Составить комплекс упражнений для развития выносливости	пз
Тема 12. Спортивные игры.	2		Комплекс упражнений с предметом	пз
Тема 13. Плавание.	2		Упражнения для развития опорно-двигательного аппарата	пз
Тема 14. Спортивные игры.	2		Составить комплекс упражнений для укрепления пресса	пз
Тема 15. Плавание.	2		Общеразвивающие гимнастические упражнения	пз
Тема 16. Спортивные игры.	2		Составить комплекс упражнений для развития гибкости	пз
Тема 17. Плавание .	2		Составить подвижную игру для плавания	пз
Тема 18. Спортивные игры.	2		Составить комплекс упражнений для утренней гимнастики	пз
Тема 19. Плавание.	2		Комплекс упражнений с предметом	пз
Тема 20. Гимнастика.	2		Составить комплекс упражнений для развития выносливости	пз
Тема 21. Плавание.	2			пз
Тема 22. Гимнастика.	2			пз
Тема 23. Плавание.	2			пз
Тема 24. Гимнастика.	2			пз

Тема 25. Лыжная подготовка.	2			пз
Тема 26. Плавание.	2			пз
Тема 27. Лыжная подготовка.	2			пз
Тема 28. Плавание.	2			пз
Тема 29. Спортивные игры.	2			пз
Тема 30. Плавание.	2			пз
Тема 31. Спортивные игры.	2			пз
Тема 32. Плавание.	2			пз
Тема 33. Спортивные игры.	2			пз
Тема 34. Плавание.	2			пз
Тема 35. Спортивные игры.	2			пз
Тема 36. Плавание.	2			пз
Тема 37. Спортивные игры.	2			пз
Тема 38. Плавание.	2			пз
Тема 39. Спортивные игры. Дифференцированный зачет	2			пз/ДЗ
Итого	78			
ИТОГО: объем образовательной нагрузки – 254 часа, из них: самостоятельной работы – 84 часов учебной нагрузки во взаимодействии с преподавателем – 170 часов.				

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА БД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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
Тема 1. Плавание.	Содержание учебного материала	2/2	2	1	л
	Техника движений ногами при плавании кроль на груди и на спине.				
Тема 2. Спортивные игры.	Содержание учебного материала	2/4	2	2	пз
	Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег.				
Тема 3. Плавание.	Содержание учебного материала	2/4	2	3	пз
	Техника движений ногами при плавании кроль на груди и на спине.				
Тема 4 Спортивные игры.	Содержание учебного материала	2/8	2	4	пз
	Техника бега на средние и длинные дистанции.				
Тема 5. Плавание.	Содержание учебного материала	2/10	2	5	пз
	Техника движений руками при плавании кроль на груди и на спине.				
Тема 6 Спортивные игры.	Содержание учебного материала	2/12	2	6	пз
	Основы скандинавской ходьбы.				
Тема 7. Плавание.	Содержание учебного материала	2/14	2	7	пз
	Техника движений руками при плавании кроль на груди и кроль на спине.				

Тема 8 Спортивные игры.	Содержание учебного материала	2/16	2	8	пз
	Баскетбол. Техника игры в нападении.				
Тема 9. Плавание.	Содержание учебного материала	2/18	2	9	пз
	Согласование работы рук и ног с дыханием в кроле на груди.				
Тема 10. Спортивные игры.	Содержание учебного материала	2/20	2	10	пз
	Баскетбол. Техника игры в нападении.				
Тема 11. Плавание.	Содержание учебного материала	2/22	2	11	пз
	Согласование работы рук и ног с дыханием в кроле на спине.				
Тема 12 Спортивные игры.	Содержание учебного материала	2/24	2	12	пз
	Баскетбол. Техника игры в защите.				
Тема 13 Плавание.	Содержание учебного материала	2/26	2	13	пз
	Техника плавания кролем на груди. Старт с тумбочки.				
Тема 14. Спортивные игры.	Содержание учебного материала	2/28	2	14	пз
	Баскетбол. Техника игры в защите.				
Тема 15 Плавание.	Содержание учебного материала	2/30	2	15	пз
	Техника плавания кролем на груди. Старт с тумбочки.				
Тема 16. Спортивные игры.	Содержание учебного материала	2/32	2	16	пз
	Баскетбол. Тактика и стратегия игры в нападении и защите.				

Тема 17 Плавание.	Содержание учебного материала	2/34	2	17	пз
	Техника плавания кролем на спине. Старт из воды.				
Тема 18. Спортивные игры.	Содержание учебного материала	2/36	2	18	пз
	Баскетбол. Тактика и стратегия игры в нападении и защите.				
Тема 19 Плавание.	Содержание учебного материала	2/38	2	19	пз
	Техника плавания кролем на спине. Старт из воды.				
Тема 20 Гимнастика.	Содержание учебного материала	2/40	2	20	пз
	Общеразвивающие гимнастические упражнения.				
Тема 21 Плавание.	Содержание учебного материала	2/42	2	21	пз
	Техника плавания кролем на груди и на спине. Повороты при кроле на груди и на спине.				
Тема 22 Гимнастика.	Содержание учебного материала	2/44	2	22	пз
	Атлетическая гимнастика. Работа на тренажерах.				
Тема 23 Плавание.	Содержание учебного материала	2/46	2	23	пз
	Техника плавания кролем на груди и на спине. Повороты при кроле на груди и на спине.				
Тема 24. Гимнастика.	Содержание учебного материала	2/48	2	24	пз
	Дыхательная гимнастика.				

Тема 25 Лыжная подготовка.	Содержание учебного материала	2/50	2	25	пз
	Способы передвижения на лыжах.				
Тема 26. Плавание.	Содержание учебного материала	2/52	2	26	пз
	Техника движений ногами способом брасс.				
Тема 27 Спортивные игры.	Содержание учебного материала	2/54	2	27	пз
	Зимний кросс.				
Тема 28. Плавание.	Содержание учебного материала	2/56	2	28	пз
	Техника движений ногами способом брасс.				
Тема 29 Спортивные игры.	Содержание учебного материала	2/58	2	29	пз
	Гандбол. Техника игры в нападении.				
Тема 30 Плавание.	Содержание учебного материала	2/60	2	30	пз
	Техника движений руками способом брасс.				
Тема 31 Спортивные игры.	Содержание учебного материала	2/62	2	31	пз
	Гандбол. Техника игры в нападении				
Тема 32 Плавание.	Содержание учебного материала	2/64	2	32	пз
	Техника движений руками способом брасс.				
Тема 33 Спортивные игры.	Содержание учебного материала	2/66	2	33	пз
	Гандбол. Техника игры в защите.				
Тема 34 Плавание.	Содержание учебного материала	2/68	2	34	пз
	Согласование работы рук и ног с дыханием в брассе				
Тема 35 Спортивные игры.	Содержание учебного материала	2/70	2	35	пз
	Гандбол. Техника игры в защите.				

Тема 36. Плавание.	Содержание учебного материала	2/72	2	36	пз
	Согласование работы рук и ног с дыханием в брассе				
Тема 37 Спортивные игры.	Содержание учебного материала	2/74	2	37	пз
	Гандбол. Тактика и стратегия игры в нападении и защите.				
Тема 38. Плавание.	Содержание учебного материала	2/76	2	38	пз
	Техника плавания способом брасс в полной координации. Старт.				
Тема 39 Спортивные игры.	Содержание учебного материала	2/78	2	39	пз
	Гандбол. Тактика и стратегия игры в нападении и защите.				
Тема 40 Плавание.	Содержание учебного материала	2/80	2	40	пз
	Техника плавания способом брасс в полной координации. Старт.				
Тема 41 Спортивные игры.	Содержание учебного материала	2/82	2	41	пз
	Волейбол. Техника игры в нападении.				
Тема 42 Плавание.	Содержание учебного материала	2/84	2	42	пз
	Техника плавания способом брасс в полной координации. Поворот на дистанции.				
Тема 43 Спортивные игры.	Содержание учебного материала	2/86	2	43	пз
	Волейбол. Техника игры в нападении.				
Тема 44 Плавание.	Содержание учебного материала	2/88	2	44	пз
	Техника плавания способом брасс в полной координации. Поворот на дистанции.				

Тема 45 Спортивные игры.	Содержание учебного материала				
	Волейбол. Техника игры в защите.	2/90	2	45	пз
Тема 46. Плавание.	Содержание учебного материала				
	Техника прикладного плавания. Игры на воде.	2/92	2	46	пз
Тема 47 Спортивные игры.	Содержание учебного материала				
	Волейбол. Техника игры в защите.	2/94	2	47	пз/ДЗ
ИТОГО		94			
Тема 1 Плавание.	Содержание учебного материала				
	Техника движений ногами при плавании кроль на груди и на спине.	2/2	2	1	пз
Тема 2 Легкая атлетика.	Содержание учебного материала				
	Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег.	2/4	2	2	пз
Тема 3 Плавание.	Содержание учебного материала				
	Техника движений ногами при плавании кроль на груди и на спине.	2/6	2	3	пз
Тема 4 Легкая атлетика.	Содержание учебного материала				
	Техника бега на средние и длинные дистанции.	2/8	2	4	пз
Тема 5 Плавание.	Содержание учебного материала				
	Техника движений руками при плавании кроль на груди и на спине.	2/10	2	5	пз
Тема 6. Легкая атлетика.	Содержание учебного материала				

	Основы скандинавской ходьбы.	2/12	2	6	пз
Тема 7 Плавание.	Содержание учебного материала	2/14	2	7	пз
	Техника движений руками при плавании кроль на груди и кроль на спине.				
Тема 8 Спортивные игры.	Содержание учебного материала	2/16	2	8	пз
	Баскетбол. Техника игры в нападении.				
Тема 9 Плавание.	Содержание учебного материала	2/18	2	9	пз
	Согласование работы рук и ног с дыханием в кроле на груди.				
Тема 10 Спортивные игры.	Содержание учебного материала	2/20	2	10	пз
	Баскетбол. Техника игры в нападении.				
Тема 11 Плавание.	Содержание учебного материала	2/22	2	11	пз
	Согласование работы рук и ног с дыханием в кроле на спине.				
Тема 12 Спортивные игры.	Содержание учебного материала	2/24	2	12	пз
	Баскетбол. Техника игры в защите.				
Тема 13. Плавание.	Содержание учебного материала	2/26	2	13	пз
	Техника плавания кролем на груди. Старт с тумбочки.				
Тема 14. Спортивные игры.	Содержание учебного материала	2/28	2	14	пз
	Баскетбол. Техника игры в защите.				
Тема 15 Плавание.	Содержание учебного материала	2/30	2	15	пз
	Техника плавания кролем на груди. Старт с тумбочки.				

Тема 16 Спортивные игры.	Содержание учебного материала	2/32	2	16	пз
	Баскетбол. Тактика и стратегия игры в нападении и защите.				
Тема 17 Плавание.	Содержание учебного материала	2/34	2	17	пз
	Техника плавания кролем на спине. Старт из воды.				
Тема 18 Спортивные игры.	Содержание учебного материала	2/36	2	18	пз
	Баскетбол. Тактика и стратегия игры в нападении и защите.				
Тема 19. Плавание.	Содержание учебного материала	2/38	2	19	пз
	Техника плавания кролем на спине. Старт из воды.				
Тема 20. Гимнастика.	Содержание учебного материала	2/40	2	20	пз
	Общеразвивающие гимнастические упражнения.				
Тема 21 Плавание.	Содержание учебного материала	2/42	2	21	пз
	Техника плавания кролем на груди и на спине. Повороты при кроле на груди и на спине.				
Тема 22 Гимнастика.	Содержание учебного материала	2/44	2	22	пз
	Атлетическая гимнастика. Работа на тренажерах.				
Тема 23 Плавание.	Содержание учебного материала	2/46	2	23	пз
	Техника плавания кролем на груди и на спине. Повороты при кроле на груди и на спине.				
Тема 24. Гимнастика.	Содержание учебного материала	2/48	2	24	пз
	Дыхательная гимнастика.				
Тема 25 Лыжная	Содержание учебного материала				

подготовка.	Способы передвижения на лыжах.	2/50	2	25	пз
Тема 26 Плавание.	Содержание учебного материала	2/52	2	26	пз
	Техника движений ногами способом брасс.				
Тема 27. Лыжная подготовка.	Содержание учебного материала	2/54	2	27	пз
	Зимний кросс.				
Тема 28 Плавание.	Содержание учебного материала	2/56	2	28	пз
	Техника движений ногами способом брасс.				
Тема 29 Спортивные игры.	Содержание учебного материала	2/58	2	29	пз
	Гандбол. Техника игры в нападении.				
Тема 30 Плавание.	Содержание учебного материала	2/60	2	30	пз
	Техника движений руками способом брасс.				
Тема 31. Спортивные игры.	Содержание учебного материала	2/62	2	31	пз
	Гандбол. Техника игры в нападении.				
Тема 32 Плавание.	Содержание учебного материала	2/64	2	32	пз
	Техника движений руками способом брасс.				
Тема 33 Спортивные игры.	Содержание учебного материала	2/66	2	33	пз
	Гандбол. Техника игры в защите.				
Тема 34 Плавание.	Содержание учебного материала	2/68	2	34	пз
	Согласование работы рук и ног с дыханием в брассе				
Тема 35 Плавание.	Содержание учебного материала				

	Гандбол. Техника игры в защите.	2/70	2	35	пз
Тема 36 Плавание.	Содержание учебного материала	2/72	2	36	пз
	Согласование работы рук и ног с дыханием в брассе				
Тема 37 Спортивные игры.	Содержание учебного материала	2/74	2	37	пз
	Гандбол. Тактика и стратегия игры в нападении и защите.				
Тема 38. Плавание.	Содержание учебного материала	2/76	2	38	пз
	Техника плавания способом брасс в полной координации. Старт.				
Тема 39 Спортивные игры.	Содержание учебного материала	2/78	2	39	пз/ДЗ
	Гандбол. Тактика и стратегия игры в нападении и защите.				
ИТОГО		78			
ИТОГО: объём образовательной нагрузки – 254 часа, из них: самостоятельной работы – 84 часа учебной нагрузки во взаимодействии с преподавателем – 170 часов.					

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В результате изучения учебного предмета **БД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА** обучающийся должен обладать следующими результатами:

личностные:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования трудовых жизненных ситуаций навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной.

метапредметные:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникативных технологий (далее-ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности.

предметные

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия: спортивного зала, теннисного зала, тренажерного зала, лыжной базы, стрелкового тира, открытого стадиона, бассейна.

Оборудование спортивных помещений:

Спортивный зал:

- Волейбольные стойки, сетка, волейбольные мячи;
- Баскетбольные щиты, сетки, мячи;
- Гандбольные ворота, мячи;
- Стенки гимнастические, перекладины для подтягивания, гимнастические скамейки;
- Оборудование для бадминтона: ракетки, воланы, сетки;
- Скакалки, гимнастические палки.

Бассейн:

- Таблица плавания брассом;
- Таблица «Способы плавания»;
- Таблица «Техника плавания»;
- Плакат оказания первой помощи пострадавшему на воде;
- Плавательные доски, ласты, балабашки, лопатки.

Теннисный зал:

- Столы настольного тенниса, ракетки, шары.

Тренажерный зал:

- Силовые тренажеры, штанги, гири;
- Гантели, обручи, утяжелители.

Стрелковый тир:

- пневматические винтовки, бумажные мишени.

Лыжная база:

- Лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки.

5.2 Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

Для преподавателей:

1. Физическая культура 5 АО "Издательство "Просвещение"
<http://catalog.prosv.ru/item/25313> 1.2.8.1.2.2 Матвеев А.П. Физическая культура
6 - 7 АО "Издательство "Просвещение" <http://catalog.prosv.ru/item/26494>
1.2.8.1.2.3 Матвеев А.П.

2. Физическая культура 5 - 7 ООО "Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ" <http://drofa-ventana.ru/expertise/umk-10> 1.2.8.1.3.2 Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С.
3. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др./ Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура 5 - 7 АО "Издательство "Просвещение" <http://catalog.prosv.ru/item/25310> 1.2.8.1.1.2 Лях В.И.

Для студентов:

1. Лях В.И. Физическая культура (базовый уровень) 10 - 11 АО "Издательство "Просвещение" <http://catalog.prosv.ru/item/25311> 1.3.6.1.3.1 Матвеев А.П. Физическая культура (базовый уровень) 10 - 11 АО "Издательство "Просвещение" <http://catalog.prosv.ru/item/15757>
2. Андриюхина Т.В., Третьякова Н.В./ Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура (базовый уровень) 10 - 11 ООО "Русское слово-учебник" <http://russkoe-slovo.ru/catalog/472/3311/>
Матвеев А.П., Палехова Е.С. Физическая культура (базовый уровень) 10 - 11 ООО "Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ" <http://drofa-ventana.ru/expertise/umk-17>

Дополнительные источники:

1. Физическая культура 8 - 9 АО "Издательство "Просвещение" <http://catalog.prosv.ru/item/25309> 1.2.8.1.2.1 Матвеев А.П.
2. Физическая культура 5 - 6 ООО "ДРОФА" <http://rosuchebnik.ru/expertise/umk-108> (п. 1.2.8.1.4.1 введен Приказом Минпросвещения России от 22.11.2019 N 632) 1.2.8.1.4.2 Погадаев Г.И.
3. Физическая культура 7 - 9 ООО "ДРОФА" <http://rosuchebnik.ru/expertise/umk-108> Приказ Минпросвещения России от 28.12.2018 N 345 (ред. от 22.11.2019) "О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к ... Документ предоставлен КонсультантПлюс Дата сохранения: 24.01.2020 КонсультантПлюс надежная правовая поддержка www.consultant.ru Страница 135 из 281 (п. 1.2.8.1.4.2 введен Приказом Минпросвещения России от 22.11.2019 N 632)