

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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ.04 Физическая культура

**общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла  
программы подготовки специалистов среднего звена**

по специальности 15.02.08 Технология машиностроения

Тольятти, 2022

РАССМОТРЕНО

на заседании рабочей группы ОП

Протокол № \_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_ 202\_\_ г.

Руководитель ОП \_\_\_\_\_

Рабочая программа учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом (далее – ФГОС) среднего профессионального образования (далее – СПО) и на основании примерной основной образовательной программы по специальности 15.02.08. ТЕХНОЛОГИЯ МАШИНОСТРОЕНИЯ

Организация-разработчик: ГБПОУ СО «ТПК».

Разработчик:

Масюк Л.Н. преподаватель высшей квалификационной категории;  
Давыдова Н.А. преподаватель высшей квалификационной категории;  
Курченкова О.В. преподаватель высшей квалификационной категории;  
Тюкалова Е.Г. преподаватель первой квалификационной категории.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|   |           |
|---|-----------|
| <b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ<br/>УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | <b>4</b>  |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                     | <b>6</b>  |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ<br/>ДИСЦИПЛИНЫ</b>   | <b>21</b> |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ<br/>ДИСЦИПЛИНЫ</b> | <b>23</b> |

# 1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

**1.1 Место дисциплины в структуре образовательной программы подготовки специалистов среднего звена:** учебная дисциплина входит в технологический цикл.

Учебная дисциплина имеет межпредметные связи с общеобразовательными учебными предметами ОГСЭ.01 Основы философии ОГСЭ.02 История ОГСЭ 03 Иностранный язык, ОП.14 Безопасность жизнедеятельности.

### **1.2 Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины:**

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся **должен уметь:**

- *выполнять гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия спортивных игр;*
- *выполнять комплексы упражнения на развитие основных физических качеств, физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;*
- *осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;*
- *соблюдать технику безопасности при выполнении физических упражнений;*
- *включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;*
- *использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;*
- *применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;*
- *использовать средства профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.*

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся **должен знать:**

- *о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;*
- *о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;*
- *основы здорового образа жизни, профилактику профессиональных заболеваний;*
- *основы формирования двигательных действий и развития физических качеств.*

**Общие компетенции,** формируемые в результате освоения учебной дисциплины:

ОК 02 - организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;

ОК 03 – принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность;

ОК 04 – осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития;

ОК 06 – работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями;

ОК 08 – самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышения квалификации.

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

| <b>Вид учебной работы</b>                                  | <b>Объём часов</b> |
|--|--------------------|
| <b>Объём образовательной нагрузки</b>                      | <b>332</b>         |
| <b>Самостоятельная работа</b>                              | <b>166</b>         |
| <b>Учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b> | <b>166</b>         |
| в том числе:   |                    |
| теоретическое обучение                                     |                    |
| лабораторные работы (если предусмотрено)                   | -                  |
| практические занятия (если предусмотрено)                  | 166                |
| курсовая работа (проект) (если предусмотрено)              | -                  |
| контрольная работа   | -                  |
| <b>Консультации</b>  | <b>-</b>           |
| <b>Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет</b> | <b>6</b>           |

## 2.2 ИНСТРУКЦИЯ ПО СОСТАВЛЕНИЮ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Рабочая программа по общеобразовательному учебному предмету (ОУП)/учебной дисциплине(УД)/профессиональному модулю(ПМ) (далее – РП) – 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 включает объем образовательной программы, состоящий из учебной нагрузки во взаимодействии с преподавателем и внеаудиторной самостоятельной работы обучающегося. Форма РП является единой для преподавателей ГБПОУ СО «ТПК». РП востребуется преподавателем при проектировании им образовательной деятельности и является составным компонентом образовательной программы. При составлении РП необходимо учесть следующее:

1. Рассмотрение и обсуждение РП осуществляется ежегодно на заседаниях рабочих групп ОП соответствующего профиля (что отражается на втором листе). РП утверждается директором (что отражается на первом 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 – 2 часа.
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, 2/2, 2/4, 2/6 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 занятий по соответствующему ОУП/УД/ПМ.
- В графе 6 «Вид занятия» планируются виды учебных занятий: лекция, семинар, лабораторная работа, практическое занятие, контрольная работа, курсовая работа, комбинированный урок, урок-игра, урок-конференция, итоговое занятие, консультация, зачет/дифференцированный зачет (условные обозначения - ЛР – лабораторная работа; ПЗ – практическое занятие; КУ - комбинированный урок, КП- курсовой проект/работа, КР- контрольная работа, УИ- урок-игра, УК- урок-конференция, ИЗ- итоговое занятие, ПМА- промежуточная аттестация, З-зачет, ДЗ-дифференцированный зачет).
7. 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.).
8. В графе №8 «Количество часов» указывается количество часов, отведённое на внеаудиторную самостоятельную работу.
9. Если учебным планом в качестве ПМА предусматривается зачет или дифференцированный зачет, то он включается в общий перечень занятий в качестве последнего занятия и входит в общий объем часов; консультации и экзамен (при наличии) выносятся в виде отдельной строки с указанием объема часов, выделенных на их проведение. В конце ОУП/УД, каждого раздела ПМ и всего ПМ в отдельной строке приводятся итоговые значения часов, предусмотренных в тематическом плане по видам работ. Они должны соответствовать запланированным результатам в п.2.1.

## 2.3 Тематический план и 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            |
|                                 | <b>2 курс</b>   |             |                    |           |             |  |              |
| <b>Тема 1. Лёгкая атлетика.</b> | <b>Содержание учебного материала</b>  | 2/2         | 2                  | 1         | пз          | Ходьба по пересеченной местности                               | 2/2          |
|                                 | Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег.  |             |                    |           |             |  |              |
| <b>Тема 2. Плавание.</b>        | <b>Содержание учебного материала</b>  | 2/4         | 2                  | 2         | пз          | Выполнение комплекса упражнений для мышц ног                   | 2/4          |
|                                 | Техника движений ногами при плавании кроль на груди и на спине.                                     |             |                    |           |             |  |              |
| <b>Тема 3. Лёгкая атлетика.</b> | <b>Содержание учебного материала</b>  | 2/6         | 2                  | 3         | пз          | Бег по пересеченной местности                                  | 2/6          |
|                                 | Техника бега на средние и длинные дистанции.  |             |                    |           |             |  |              |
| <b>Тема 4. Плавание.</b>        | <b>Содержание учебного материала</b>  | 2/8         | 2                  | 4         | пз          | Выполнение комплекса упражнений для верхнего плечевого пояса   | 2/8          |
|                                 | Техника движений руками при плавании кроль на груди и на спине.                                     |             |                    |           |             |  |              |
| <b>Тема 5. Лёгкая атлетика.</b> | <b>Содержание учебного материала</b>  | 2/10        | 2                  | 5         | пз          | Ходьба по пересеченной местности                               | 2/10         |
|                                 | Основы скандинавской ходьбы.  |             |                    |           |             |  |              |
| <b>Тема 6. Плавание.</b>        | <b>Содержание учебного материала</b>  | 2/12        | 2                  | 6         | пз          | Выполнение комплекса упражнений для верхнего плечевого пояса и | 2/12         |
|                                 | Согласование работы рук и ног с дыханием в кроле на груди.  |             |                    |           |             |  |              |



|                                  |  |      |   |    |    |  |      |
|----------------------------------|--|------|---|----|----|--|------|
|                                  |  |      |   |    |    | мышц ног   |      |
| <b>Тема 7. Спортивные игры.</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>                       | 2/14 | 2 | 7  | пз | Комплекс упражнений для развития быстроты                                      | 2/14 |
|                                  | Баскетбол. Техника игры в нападении.                       |      |   |    |    |  |      |
| <b>Тема 8. Плавание.</b>         | <b>Содержание учебного материала</b>                       | 2/16 | 2 | 8  | пз | Выполнение комплекса упражнений для верхнего плечевого пояса и мышц ног        | 2/16 |
|                                  | Согласование работы рук и ног с дыханием в кроле на спине. |      |   |    |    |  |      |
| <b>Тема 9. Спортивные игры.</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>                       | 2/18 | 2 | 9  | пз | Комплекс упражнений для развития ловкости                                      | 2/18 |
|                                  | Баскетбол. Техника игры в защите.                          |      |   |    |    |  |      |
| <b>Тема 10. Плавание.</b>        | <b>Содержание учебного материала</b>                       | 2/20 | 2 | 10 | пз | Учебник «Физическая культура 10-11 классы» Прочитать & 24. Ответить на вопросы | 2/20 |
|                                  | Техника плавания кролем на груди. Старт с тумбочки.        |      |   |    |    |  |      |
| <b>Тема 11. Спортивные игры.</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                       | 2/22 | 2 | 11 | пз | Повторить технику безопасности на уроках физкультуры                           | 2/22 |
|                                  | Баскетбол. Тактика и стратегия игры в нападении и защите.  |      |   |    |    |  |      |
| <b>Тема 12. Плавание.</b>        | <b>Содержание учебного материала</b>                       | 2/24 | 2 | 12 | пз | Учебник «Физическая культура 10-11 классы» Прочитать                           | 2/24 |
|                                  | Техника плавания кролем на спине. Старт из воды.           |      |   |    |    |  |      |

|                                  |  |      |   |    |    |   |      |
|----------------------------------|--|------|---|----|----|---|------|
|                                  |  |      |   |    |    | & 24. Ответить на вопросы                               |      |
| <b>Тема 13. Спортивные игры.</b> | <b>Содержание учебного материала</b>   | 2/26 | 2 | 13 | пз | Выполнить комплекс упражнений с предметом               | 2/26 |
|                                  | Баскетбол. Тактика и стратегия игры в нападении и защите.                            |      |   |    |    |   |      |
| <b>Тема 14. Плавание.</b>        | <b>Содержание учебного материала</b>   | 2/28 | 2 | 14 | пз | Упражнения для укрепления опорно-двигательного аппарата | 2/28 |
|                                  | Техника плавания кролем на груди и на спине. Повороты при кроле на груди и на спине. |      |   |    |    |   |      |
| <b>Тема 15. Гимнастика.</b>      | <b>Содержание учебного материала</b>   | 2/30 | 2 | 15 | пз | Выполнение упражнений с предметами                      | 2/30 |
|                                  | Атлетическая гимнастика. Работа на тренажерах.                                       |      |   |    |    |   |      |
| <b>Тема 16. Плавание.</b>        | <b>Содержание учебного материала</b>   | 2/32 | 2 | 16 | пз | Упражнения для укрепления опорно-двигательного аппарата | 2/32 |
|                                  | Техника плавания кролем на груди и на спине. Повороты при кроле на груди и на спине. |      |   |    |    |   |      |
| <b>Тема 17. Спортивные игры.</b> | <b>Содержание учебного материала</b>   | 2/34 | 2 | 17 | пз | Упражнения для развития быстроты                        | 2/34 |
|                                  | Гандбол. Техника игры в нападении.   |      |   |    |    |   |      |
| <b>Тема 18. Плавание.</b>        | <b>Содержание учебного материала</b>   | 2/36 | 2 | 18 | Пз | Выполнить комплекс упражнений для мышц ног              | 2/36 |
|                                  | Техника движений ногами способом брасс.  |      |   |    |    |   |      |
| <b>Тема 19. Спортивные игры.</b> | <b>Содержание учебного материала</b>   | 2/38 | 2 | 19 | пз | Упражнения для развития ловкости                        | 2/38 |
|                                  | Гандбол. Техника игры в защите.  |      |   |    |    |   |      |

|                                  |  |      |   |    |    |  |      |
|----------------------------------|--|------|---|----|----|--|------|
| <b>Тема 20. Плавание.</b>        | <b>Содержание учебного материала</b>                         | 2/40 | 2 | 20 | пз | Выполнить комплекс упражнений для верхнего плечевого пояса | 2/40 |
|                                  | Техника движений руками способом брасс.                      |      |   |    |    |  |      |
| <b>Тема 21. Спортивные игры.</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                         | 2/42 | 2 | 21 | пз | Выполнить комплекс упражнений с предметом                  | 2/42 |
|                                  | Гандбол. Тактика и стратегия игры в нападении и защите.      |      |   |    |    |  |      |
| <b>Тема 22. Плавание.</b>        | <b>Содержание учебного материала</b>                         | 2/44 | 2 | 22 | пз | Составить комплекс упражнений для развития силы            | 2/44 |
|                                  | Согласование работы рук и ног с дыханием в брассе.           |      |   |    |    |  |      |
| <b>Тема 23. Спортивные игры.</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                         | 2/46 | 2 | 23 | пз | Комплекс упражнений с предметом                            | 2/46 |
|                                  | Волейбол. Техника игры в нападении.                          |      |   |    |    |  |      |
| <b>Тема 24. Плавание.</b>        | <b>Содержание учебного материала</b>                         | 2/48 | 2 | 24 | пз | Составить комплекс упражнений для развития выносливости    | 2/48 |
|                                  | Согласование работы рук и ног с дыханием в брассе.           |      |   |    |    |  |      |
| <b>Тема 25. Спортивные игры.</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                         | 2/50 | 2 | 25 | пз | Комплекс упражнений с предметом                            | 2/50 |
|                                  | Волейбол. Техника игры в защите.                             |      |   |    |    |  |      |
| <b>Тема 26. Плавание.</b>        | <b>Содержание учебного материала</b>                         | 2/52 | 2 | 26 | пз | Упражнения для развития опорно-двигательного аппарата      | 2/52 |
|                                  | Техника плавания способом брасс в полной координации. Старт. |      |   |    |    |  |      |
| <b>Тема 27. Спортивные игры.</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                         | 2/54 | 2 | 27 | пз | Составить комплекс упражнений для укрепления пресса        | 2/54 |
|                                  | Волейбол. Тактика и стратегия игры в нападении и защите.     |      |   |    |    |  |      |

|                                 |   |           |   |    |       |   |           |
|---------------------------------|---|-----------|---|----|-------|---|-----------|
| <b>Тема 28. Плавание.</b>       | <b>Содержание учебного материала</b>  | 2/56      | 2 | 28 | пз    | Общеразвивающие гимнастические упражнения             | 2/56      |
|                                 | Техника плавания способом брасс в полной координации. Поворот на дистанции. |           |   |    |       |   |           |
| <b>Тема 29. Гимнастика.</b>     | <b>Содержание учебного материала</b>  | 2/58      | 2 | 29 | пз    | Составить комплекс упражнений для развития гибкости   | 2/58      |
|                                 | Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.                              |           |   |    |       |   |           |
| <b>Тема 30 . Плавание.</b>      | <b>Содержание учебного материала</b>  | 2/60      | 2 | 30 | пз    | Составить подвижную игру для плавания                 | 2/60      |
|                                 | Техника прикладного плавания. Игры на воде                                  |           |   |    |       |   |           |
| <b>Тема 31. Гимнастика.</b>     | <b>Содержание учебного материала</b>  | 2/62      | 2 | 31 | пз/Дз | Составить комплекс упражнений для утренней гимнастики | 2/62      |
|                                 | Общеразвивающие гимнастические упражнения. Диф.зачет.                       |           |   |    |       |   |           |
| <b>ИТОГО:</b>                   |   | <b>62</b> |   |    |       |   | <b>62</b> |
|                                 | <b>3 курс</b>   |           |   |    |       |   |           |
| <b>Тема 1. Лёгкая атлетика.</b> | <b>Содержание учебного материала</b>  | 2/2       | 2 | 1  | пз    | Ходьба по пересеченной местности                      | 2/2       |
|                                 | Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег.                                  |           |   |    |       |   |           |
| <b>Тема 2. Плавание.</b>        | <b>Содержание учебного материала</b>  | 2/4       | 2 | 2  | пз    | Выполнение комплекса упражнений для мышц ног          | 2/4       |
|                                 | Техника движений ногами при плавании кроль на груди и на спине.             |           |   |    |       |   |           |
| <b>Тема 3. Лёгкая атлетика.</b> | <b>Содержание учебного материала</b>  | 2/6       | 2 | 3  | пз    | Бег по пересеченной местности                         | 2/6       |
|                                 | Техника бега на средние и длинные дистанции.                                |           |   |    |       |   |           |

|                                 |   |      |   |   |    |   |      |
|---------------------------------|---|------|---|---|----|---|------|
| <b>Тема 4. Плавание.</b>        | <b>Содержание учебного материала</b>                            |      |   |   |    |   |      |
|                                 | Техника движений руками при плавании кроль на груди и на спине. | 2/8  | 2 | 4 | пз | Выполнение комплекса упражнений для верхнего плечевого пояса            | 2/8  |
| <b>Тема 5. Лёгкая атлетика.</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                            |      |   |   |    |   |      |
|                                 | Основы скандинавской ходьбы.                                    | 2/10 | 2 | 5 | пз | Ходьба по пересеченной местности  | 2/10 |
| <b>Тема 6. Плавание.</b>        | <b>Содержание учебного материала</b>                            |      |   |   |    |   |      |
|                                 | Согласование работы рук и ног с дыханием в кроле на груди.      | 2/12 | 2 | 6 | пз | Выполнение комплекса упражнений для верхнего плечевого пояса и мышц ног | 2/12 |
| <b>Тема 7. Спортивные игры.</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                            |      |   |   |    |   |      |
|                                 | Баскетбол. Техника игры в нападении.                            | 2/14 | 2 | 7 | пз | Комплекс упражнений для развития быстроты                               | 2/14 |
| <b>Тема 8. Плавание.</b>        | <b>Содержание учебного материала</b>                            |      |   |   |    |   |      |
|                                 | Согласование работы рук и ног с дыханием в кроле на спине.      | 2/16 | 2 | 8 | пз | Выполнение комплекса упражнений для верхнего плечевого пояса и мышц ног | 2/16 |
| <b>Тема 9. Спортивные игры.</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                            |      |   |   |    |   |      |
|                                 | Баскетбол. Техника игры в защите.                               | 2/18 | 2 | 9 | пз | Комплекс упражнений для развития ловкости                               | 2/18 |
| <b>Тема 10. Плавание.</b>       | <b>Содержание учебного материала</b>                            |      |   |   |    | Учебник   |      |

|                                  |  |      |   |    |    |  |      |
|----------------------------------|--|------|---|----|----|--|------|
|                                  | Техника плавания кролем на груди. Старт с тумбочки.                                  | 2/20 | 2 | 10 | пз | «Физическая культура 10-11 классы» Прочитать & 24. Ответить на вопросы         | 2/20 |
| <b>Тема 11. Спортивные игры.</b> | <b>Содержание учебного материала</b>   | 2/22 | 2 | 11 | пз | Повторить технику безопасности на уроках физкультуры                           | 2/22 |
|                                  | Баскетбол. Тактика и стратегия игры в нападении и защите.                            |      |   |    |    |  |      |
| <b>Тема 12. Плавание.</b>        | <b>Содержание учебного материала</b>   | 2/24 | 2 | 12 | пз | Учебник «Физическая культура 10-11 классы» Прочитать & 24. Ответить на вопросы | 2/24 |
|                                  | Техника плавания кролем на спине. Старт из воды.                                     |      |   |    |    |  |      |
| <b>Тема 13. Спортивные игры.</b> | <b>Содержание учебного материала</b>   | 2/26 | 2 | 13 | пз | Выполнить комплекс упражнений с предметом                                      | 2/26 |
|                                  | Баскетбол. Тактика и стратегия игры в нападении и защите.                            |      |   |    |    |  |      |
| <b>Тема 14. Плавание.</b>        | <b>Содержание учебного материала</b>   | 2/28 | 2 | 14 | пз | Упражнения для укрепления опорно-двигательного аппарата                        | 2/28 |
|                                  | Техника плавания кролем на груди и на спине. Повороты при кроле на груди и на спине. |      |   |    |    |  |      |
| <b>Тема 15. Гимнастика.</b>      | <b>Содержание учебного материала</b>   |      |   |    |    |  |      |

|                                  |  |      |   |    |    |  |      |
|----------------------------------|--|------|---|----|----|--|------|
|                                  | Атлетическая гимнастика. Работа на тренажерах.                                       | 2/30 | 2 | 15 | пз | Выполнение упражнений с предметами                         | 2/30 |
| <b>Тема 16. Плавание.</b>        | <b>Содержание учебного материала</b>   | 2/32 | 2 | 16 | пз | Упражнения для укрепления опорно-двигательного аппарата    | 2/32 |
|                                  | Техника плавания кролем на груди и на спине. Повороты при кроле на груди и на спине. |      |   |    |    |  |      |
| <b>Тема 17. Спортивные игры.</b> | <b>Содержание учебного материала</b>   | 2/34 | 2 | 17 | пз | Упражнения для развития быстроты                           | 2/34 |
|                                  | Гандбол. Техника игры в нападении.   |      |   |    |    |  |      |
| <b>Тема 18. Плавание.</b>        | <b>Содержание учебного материала</b>   | 2/36 | 2 | 18 | пз | Выполнить комплекс упражнений для мышц ног                 | 2/36 |
|                                  | Техника движений ногами способом брасс.  |      |   |    |    |  |      |
| <b>Тема 19. Спортивные игры.</b> | <b>Содержание учебного материала</b>   | 2/38 | 2 | 19 | пз | Упражнения для развития ловкости                           | 2/38 |
|                                  | Гандбол. Техника игры в защите.  |      |   |    |    |  |      |
| <b>Тема 20. Плавание.</b>        | <b>Содержание учебного материала</b>   | 2/40 | 2 | 20 | пз | Выполнить комплекс упражнений для верхнего плечевого пояса | 2/40 |
|                                  | Техника движений руками способом брасс.  |      |   |    |    |  |      |
| <b>Тема 21. Спортивные игры.</b> | <b>Содержание учебного материала</b>   | 2/42 | 2 | 21 | пз | Выполнить комплекс упражнений с предметом                  | 2/42 |
|                                  | Гандбол. Тактика и стратегия игры в нападении и защите.                              |      |   |    |    |  |      |
| <b>Тема 22. Плавание.</b>        | <b>Содержание учебного материала</b>   | 2/44 | 2 | 22 | пз | Составить комплекс упражнений для развития силы            | 2/44 |
|                                  | Согласование работы рук и ног с дыханием в бросе.                                    |      |   |    |    |  |      |

|                                  |   |      |   |    |    |   |      |
|----------------------------------|---|------|---|----|----|---|------|
| <b>Тема 23. Спортивные игры.</b> | <b>Содержание учебного материала</b>  | 2/46 | 2 | 23 | пз | Комплекс упражнений с предметом                         | 2/46 |
|                                  | Волейбол. Техника игры в нападении.   |      |   |    |    |   |      |
| <b>Тема 24. Плавание.</b>        | <b>Содержание учебного материала</b>  | 2/48 | 2 | 24 | пз | Составить комплекс упражнений для развития выносливости | 2/48 |
|                                  | Согласование работы рук и ног с дыханием в брассе.                          |      |   |    |    |   |      |
| <b>Тема 25. Спортивные игры.</b> | <b>Содержание учебного материала</b>  | 2/50 | 2 | 25 | пз | Комплекс упражнений с предметом                         | 2/50 |
|                                  | Волейбол. Техника игры в защите.  |      |   |    |    |   |      |
| <b>Тема 26. Плавание.</b>        | <b>Содержание учебного материала</b>  | 2/52 | 2 | 26 | пз | Упражнения для развития опорно-двигательного аппарата   | 2/52 |
|                                  | Техника плавания способом брасс в полной координации. Старт.                |      |   |    |    |   |      |
| <b>Тема 27. Спортивные игры.</b> | <b>Содержание учебного материала</b>  | 2/54 | 2 | 27 | пз | Составить комплекс упражнений для укрепления пресса     | 2/54 |
|                                  | Волейбол. Тактика и стратегия игры в нападении и защите.                    |      |   |    |    |   |      |
| <b>Тема 28. Плавание.</b>        | <b>Содержание учебного материала</b>  | 2/56 | 2 | 28 | пз | Общеразвивающие гимнастические упражнения               | 2/56 |
|                                  | Техника плавания способом брасс в полной координации. Поворот на дистанции. |      |   |    |    |   |      |
| <b>Тема 29. Гимнастика.</b>      | <b>Содержание учебного материала</b>  | 2/58 | 2 | 29 | пз | Составить комплекс упражнений для развития гибкости     | 2/58 |
|                                  | Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.                              |      |   |    |    |   |      |
| <b>Тема 30 . Плавание.</b>       | <b>Содержание учебного материала</b>  | 2/60 | 2 | 30 | пз | Составить подвижную игру для плавания                   | 2/60 |
|                                  | Техника прикладного плавания. Игры на                                       |      |   |    |    |   |      |



|                                 |   |           |   |    |       |  |           |
|---------------------------------|---|-----------|---|----|-------|--|-----------|
|                                 | воде  |           |   |    |       |  |           |
| <b>Тема 31. Гимнастика.</b>     | <b>Содержание учебного материала</b>                            | 2/62      | 2 | 31 | пз/Дз | Составить комплекс упражнений для утренней гимнастики        | 2/62      |
|                                 | Общеразвивающие гимнастические упражнения. Диф.зачет.           |           |   |    |       |  |           |
| <b>ИТОГО</b>                    |   | <b>62</b> |   |    |       |  | <b>62</b> |
|                                 | <b>4 курс</b>   |           |   |    |       |  |           |
| <b>Тема 1. Лёгкая атлетика.</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                            | 2/2       | 2 | 1  | пз    | Ходьба по пересеченной местности                             | 2/2       |
|                                 | Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег.                      |           |   |    |       |  |           |
| <b>Тема 2. Плавание.</b>        | <b>Содержание учебного материала</b>                            | 2/4       | 2 | 2  | пз    | Выполнение комплекса упражнений для мышц ног                 | 2/4       |
|                                 | Техника движений ногами при плавании кроль на груди и на спине. |           |   |    |       |  |           |
| <b>Тема 3. Лёгкая атлетика.</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                            | 2/6       | 2 | 3  | пз    | Бег по пересеченной местности                                | 2/6       |
|                                 | Техника бега на средние и длинные дистанции.                    |           |   |    |       |  |           |
| <b>Тема 4. Плавание.</b>        | <b>Содержание учебного материала</b>                            | 2/8       | 2 | 4  | пз    | Выполнение комплекса упражнений для верхнего плечевого пояса | 2/8       |
|                                 | Техника движений руками при плавании кроль на груди и на спине. |           |   |    |       |  |           |
| <b>Тема 5. Лёгкая атлетика.</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                            | 2/10      | 2 | 5  | пз    | Ходьба по пересеченной местности                             | 2/10      |
|                                 | Основы скандинавской ходьбы.                                    |           |   |    |       |  |           |
| <b>Тема 6. Плавание.</b>        | <b>Содержание учебного материала</b>                            |           |   |    |       | Выполнение комплекса   |           |

|                                  |  |      |   |    |    |  |      |
|----------------------------------|--|------|---|----|----|--|------|
|                                  | Согласование работы рук и ног с дыханием в кроле на груди. | 2/12 | 2 | 6  | пз | упражнений для верхнего плечевого пояса и мышц ног                             | 2/12 |
| <b>Тема 7. Спортивные игры.</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>                       | 2/14 | 2 | 7  | пз | Комплекс упражнений для развития быстроты                                      | 2/14 |
|                                  | Баскетбол. Техника игры в нападении.                       |      |   |    |    |  |      |
| <b>Тема 8. Плавание.</b>         | <b>Содержание учебного материала</b>                       | 2/16 | 2 | 8  | пз | Выполнение комплекса упражнений для верхнего плечевого пояса и мышц ног        | 2/16 |
|                                  | Согласование работы рук и ног с дыханием в кроле на спине. |      |   |    |    |  |      |
| <b>Тема 9. Спортивные игры.</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>                       | 2/18 | 2 | 9  | пз | Комплекс упражнений для развития ловкости                                      | 2/18 |
|                                  | Баскетбол. Техника игры в защите.                          |      |   |    |    |  |      |
| <b>Тема 10. Плавание.</b>        | <b>Содержание учебного материала</b>                       | 2/20 | 2 | 10 | пз | Учебник «Физическая культура 10-11 классы» Прочитать & 24. Ответить на вопросы | 2/20 |
|                                  | Техника плавания кролем на груди. Старт с тумбочки.        |      |   |    |    |  |      |
| <b>Тема 11. Спортивные игры.</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                       | 2/22 | 2 | 11 | пз | Повторить технику безопасности на уроках физкультуры                           | 2/22 |
|                                  | Баскетбол. Тактика и стратегия игры в нападении и защите.  |      |   |    |    |  |      |
| <b>Тема 12. Плавание.</b>        | <b>Содержание учебного материала</b>                       |      |   |    |    | Учебник  |      |

|                           |  |      |   |    |    |  |      |
|---------------------------|--|------|---|----|----|--|------|
|                           | Техника плавания кролем на спине. Старт из воды.                                     | 2/24 | 2 | 12 | пз | «Физическая культура 10-11 классы» Прочитать & 24. Ответить на вопросы | 2/24 |
| Тема 13. Спортивные игры. | Содержание учебного материала  | 2/26 | 2 | 13 | пз | Выполнить комплекс упражнений с предметом                              | 2/26 |
|                           | Баскетбол. Тактика и стратегия игры в нападении и защите.                            |      |   |    |    |  |      |
| Тема 14. Плавание.        | Содержание учебного материала  | 2/28 | 2 | 14 | пз | Упражнения для укрепления опорно-двигательного аппарата                | 2/28 |
|                           | Техника плавания кролем на груди и на спине. Повороты при кроле на груди и на спине. |      |   |    |    |  |      |
| Тема 15. Гимнастика.      | Содержание учебного материала  | 2/30 | 2 | 15 | пз | Выполнение упражнений с предметами                                     | 2/30 |
|                           | Атлетическая гимнастика. Работа на тренажерах.                                       |      |   |    |    |  |      |
| Тема 16. Плавание.        | Содержание учебного материала  | 2/32 | 2 | 16 | пз | Упражнения для укрепления опорно-двигательного аппарата                | 2/32 |
|                           | Техника плавания кролем на груди и на спине. Повороты при кроле на груди и на спине. |      |   |    |    |  |      |
| Тема 17. Спортивные игры. | Содержание учебного материала  | 2/34 | 2 | 17 | пз | Упражнения для развития быстроты                                       | 2/34 |
|                           | Гандбол. Техника игры в нападении.   |      |   |    |    |  |      |
| Тема 18. Плавание.        | Содержание учебного материала  | 2/36 | 2 | 18 | пз | Выполнить комплекс упражнений для мышц ног                             | 2/36 |
|                           | Техника движений ногами способом брасс.  |      |   |    |    |  |      |
| Тема 19. Спортивные       | Содержание учебного материала  |      |   |    |    | Упражнения для   |      |

|  |  |            |   |    |       |  |            |
|--|--|------------|---|----|-------|--|------------|
| <b>игры.</b>   | Гандбол. Техника игры в защите.                                    | 2/38       | 2 | 19 | пз    | развития ловкости  | 2/38       |
| <b>Тема20. Плавание.</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>                               | 2/40       | 2 | 20 | пз    | Выполнить комплекс упражнений для верхнего плечевого пояса | 2/40       |
|  | Техника движений руками способом брасс.                            |            |   |    |       |  |            |
| <b>Тема 21. Спортивные игры.</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>                               | 2/42       | 2 | 21 | пз/Дз | Выполнить комплекс упражнений с предметом                  | 2/42       |
|  | Гандбол. Тактика и стратегия игры в нападении и защите. Диф.зачет. |            |   |    |       |  |            |
| <b>ИТОГО:</b>  |  | <b>42</b>  |   |    |       |  | <b>42</b>  |
| <b>ВСЕГО:</b>  |  | <b>166</b> |   |    |       |  | <b>166</b> |
|  |  |            |   |    |       |  |            |
|  |  |            |   |    |       |  |            |
|  |  |            |   |    |       |  |            |
| <b>ИТОГО: объём образовательной нагрузки – 332 часа, из них:</b><br><b>самостоятельной работы – 166 часов</b><br><b>учебной нагрузки во взаимодействии с преподавателем – 166 часов.</b><br><b>Дифференцированный зачет в 4,6,8 семестрах.</b> |  |            |   |    |       |  |            |

### **3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия: спортивного зала, теннисного зала, открытого стадиона, стрелкового тира, 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
- Скамейки

###### **Стрелковый тир:**

- пневматические винтовки, бумажные мишени.

#### **3.2 Информационное обеспечение обучения**

##### **Перечень рекомендуемых учебных изданий:**

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> 7 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.
4. Теория и методика физического воспитания и спорта:учебник/И.С.Барчуков;под общ.ред.Г.В.Барчуковой.-5-еизд.,стер.-Москва:КОНУС,2019.-366с. (СПО).
5. Физическая культура:учебник/М.Я.Виленский,А.Г.Горшков.-3-еизд.,стер.-Москва:КОНУС,2020-214с.-(СПО).

### **Перечень дополнительных источников и литературы:**

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. Андрияшина 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>

### **Электронные и интернет-ресурсы:**

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](http://www.consultant.ru) Страница 135 из 281 (п. 1.2.8.1.4.2 введен Приказом Минпросвещения России от 22.11.2019 N 632)

## 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения рабочей программы учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе наблюдения за деятельностью обучающихся на занятиях, выполнения обучающимися общих и индивидуальных заданий на занятиях, внеаудиторной самостоятельной работы и т.д., во время промежуточной аттестации - дифференцированных зачетов.

| Результаты обучения*<br>(освоенные умения, усвоенные знания)   | Формы и методы контроля и оценки<br>результатов обучения **  |
|--|--|
| <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия спортивных игр;</li> <li>- выполнять комплексы упражнения на развитие основных физических качеств, физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;</li> <li>- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;</li> <li>- соблюдать технику безопасности при выполнении физических упражнений;</li> <li>- включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;</li> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>- использовать средства профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.</li> </ul> | <p>Анализ и оценка демонстрируемых студентом комплексов физических упражнений для развития: быстроты, ловкости, выносливости, силы, гибкости.</p> <p>Анализ и оценка демонстрируемых студентом комплексов физических упражнений утренней гигиенической гимнастики.</p> <p>Наблюдение при выполнении физических упражнений. Отсутствие случаев травматизма на учебных занятиях.</p> <p>Анализ и оценка демонстрируемых студентом комплексов физических упражнений для профилактики профзаболеваний.</p> <p>Участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях, оценка результатов выполнения контрольных нормативов, тестов контроль выполнения внеаудиторной самостоятельной работы.</p> |
| <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;</li> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> </ul>   | <p>Выполнение практических заданий: комплексы упражнений (комплексы утренней гимнастики, для развития физических качеств и пр.), Написание рефератов, выполнение тестов. Дифференцированный зачет.</p>   |

|  |  |
|--|--|
| <p>- основы здорового образа жизни, профилактику профессиональных заболеваний;</p> <p>- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств.</p> |  |
|--|--|