

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Самарской области  
«Сызранский политехнический колледж»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБПОУ «СПК»  
О.Н.Шиляева  
«29» \_\_\_\_\_ 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл  
программы подготовки специалистов среднего звена  
по специальности  
20.02.04 Пожарная безопасность

Сызрань, 2020

## ОДОБРЕНО

Цикловой комиссией

общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин

Председатель  Е.В.Котова

« 28 » мая 2020 г.

Составитель:

Беликова Е.В., преподаватель физической культуры ГБПОУ «СПК»

Рабочая программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования ФГОС СПО по специальности 20.02.04 Пожарная безопасность, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от «18» апреля 2014 г. №354.

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) по специальности 20.02.04 Пожарная безопасность в соответствии с требованиями ФГОС СПО.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>№ п/п</b>	<b>Название разделов</b>	<b>Стр.</b>
1	Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2	Структура и содержание учебной дисциплины	5
3	Условия реализации учебной дисциплины	21
4	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	24
5	Приложение 1	25

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью ППССЗ ГБПОУ «СПК» по специальности 20.02.04 Пожарная безопасность, разработанной в соответствии с ФГОС СПО.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании в рамках реализации программ переподготовки кадров в учреждениях СПО.

Рабочая программа составляется для очной формы обучения.

## 1.2 Место дисциплины в структуре ППССЗ

Учебная дисциплина Физическая культура относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу ППССЗ.

## 1.3 Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины

### Базовая часть

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

– основы здорового образа жизни;

Вариативная часть – не предусмотрено.

Содержание дисциплины должно быть ориентировано на подготовку студентов к освоению профессиональных модулей.

В процессе освоения дисциплины у студентов должны формировать общие компетенции (ОК):

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, людьми, находящимися в зонах пожара.

## 1.4 Количество часов на освоение программы учебной дисциплины

максимальной учебной нагрузки студента 336 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 168 часов;
- самостоятельной работы студента 168 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
лабораторные работы	не предусмотрено
практические занятия	166
контрольные работы	не предусмотрено
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	168
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа: подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности, дополнительные занятия по видам спорта, подготовка к сдаче нормативов по ОФП и видам спорта, составление и выполнение комплексов упражнений на развитие физических качеств и двигательных способностей	168
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, лабораторные работы, контрольные работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Коды формируемых компетенций
<b>РАЗДЕЛ 1 ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>		<b>68</b>		
<b>Тема 1.1 Техника специальных упражнений бегуна.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Техника специальных упражнений бегуна. 2. Основные правила самостоятельных занятий физическими упражнениями.	4	репродуктивный	ОК 2.
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Специальные упражнения бегуна. 3. Разновидности бега, прыжков, низкий и высокий старт. 4. ОФП, повторный бег 100м,400м.	3		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Комплекс упражнений на силу. 2. Беговые задания.	4		
<b>Тема 1.2 Бег на короткие, средние дистанции, контрольные нормативы по общей физической подготовке (ОФП).</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Бег на короткие и средние дистанции. 2. Контрольные нормативы по ОФП.	8	репродуктивный продуктивный	ОК 2,3.
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Нормативы по ОФП: челночный бег 3x10, прыжок в длину с места: юноши - подтягивание на высокой перекладине, девушки - сгибание разгибание рук в упоре лежа на скамейке. 2. Специальные упражнения бегуна. 3. Повторный бег на дистанции: 2x100м, 2x400м.	8		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		

	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Беговые задания.	8		
<b>Тема 1.3</b> <b>Развитие быстроты,</b> <b>контрольный</b> <b>норматив на</b> <b>дистанции 100м.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Развитие быстроты. 2. Контрольный норматив на дистанции 100м.	6	репродуктивный продуктивный	ОК 2,3.
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Бег 100м на время. 2. Бег в чередовании с ходьбой и отдыхом: девушки - 800м, 1200м, юноши – 1200м, 1800м.	6		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Беговые задания.	6		
<b>Тема 1.4</b> <b>Правила</b> <b>эстафетного бега</b> <b>контрольный</b> <b>норматив на</b> <b>дистанции 400м.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Правила эстафетного бега. 2. Контрольный норматив на дистанции 400м.	6	репродуктивный продуктивный	ОК 2,3,6.
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Бег 400м на время. 2. Повторить прием и передачу эстафеты. 3. Эстафета 4х400м. 4. Бег в чередовании с ходьбой 1200м.	6		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Подготовить сообщение по теме: - личное отношение к здоровью, как условие формирования здорового образа жизни, двигательная активность (2курс), - особенности самостоятельных занятий физическими упражнениями для юношей и девушек (3курс), - основные причины изменения общего состояния в период сессии (4курс), - возрастные изменения состояния здоровья (5курс).	6		
<b>Тема 1.5</b> <b>Бег на длинные</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Бег на длинные дистанции.	8	репродуктивный	ОК 2,3.

дистанции, развитие выносливости.	2. Развитие выносливости			
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Повторить технику бега, дыхания и распределения сил на дистанции, контроль нагрузки по пульсу. 2. Бег 1000м, 2000м, 3000м в чередовании с ходьбой, без учета времени и на время.	8		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Подготовить сообщение по теме: - взаимосвязь общей культуры человека и образа жизни, современное состояние здоровья молодежи (2курс), - организация занятий физическими упражнениями различной направленности (3курс), - психофизическая характеристика будущей производственной деятельности (4курс), - режим и объем двигательной активности (5курс).	8		
<b>Тема 1.6 Контрольный норматив на дистанции 2000,3000м.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Контрольный норматив на дистанции 2000м,3000м.	2	репродуктивный	ОК 2,3.
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Контрольный норматив: юноши – 3000м, девушки - 2000м на время.	2		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Комплекс упражнений на гибкость. 2. Игровые задания с теннисным мячом.	2		
<b>РАЗДЕЛ 2 НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС</b>		<b>36</b>		
<b>Тема 2.1 Развитие гибкости, игры по упрощенным</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Развитие гибкости. 2. Игры по упрощенным правилам.	6	репродуктивный	ОК 2,3.



<b>Правилам.</b>	<b>Практическое занятие:</b> 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Комплекс упражнений на развитие гибкости. 3. Игры по упрощенным правилам. 4. Теоретические сведения.	6		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Выполнить комплекс упражнений на гибкость. 2. Игровые задания с теннисным мячом.	6		
<b>Тема 2.2 Игры по правилам, развитие координации.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Игры по правилам. 2. Развитие координации.	4	репродуктивный	ОК 2,3,6.
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Комплекс упражнений на скакалке. 2. Игры по круговой системе, с равным соперником и в парном разряде.	4		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Нормативы по ОФП. 2. Дополнительные тренировочные занятия и участие в соревнованиях и играх по настольному теннису, тренировка в судействе.	4		
<b>Тема 2.3 Контрольные нормативы по ОФП, игры по правилам.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Контрольные нормативы по ОФП. 2. Игры по правилам.	4	репродуктивный продуктивный	ОК 2,3,6.
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Нормативы по ОФП: поднимание туловища за 30сек, юноши - подтягивание на высокой перекладине, девушки - сгибание разгибание рук в упоре лежа на скамейке, прыжки на скакалке за 1 мин. 2. Игры по круговой системе, с равным соперником и в парном разряде.	4		

	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Комплекс упражнений со скакалкой. 2. Дополнительные тренировочные занятия и участие в соревнованиях и играх по настольному теннису, тренировка в судействе.	4		
<b>Тема 2.4 Игры в условиях соревнования.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Игры в условиях соревнования.	4	продуктивный	ОК 2,3,6.
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Сформировать команды и судейскую коллегию. 2. Провести соревнования по круговой системе в подгруппах.	4		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Повторить правила проведения игр по баскетболу . 2. Беговые задания, прыжки. 3. Игровые задания с мячом.	4		
<b>РАЗДЕЛ 3 БАСКЕТБОЛ</b>		<b>56</b>		
<b>Тема 3.1 Способы передвижения и владения мячом, развитие скоростно-силовых качеств.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Способы передвижения и владения мячом. 2. Развитие скоростно-силовых качеств.	4	репродуктивный	ОК 2,3.
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Комплекс беговых заданий, упражнения с мячом. 3. Передвижения, остановки, повороты, упражнения с мячом. 4. Игры по упрощенным правилам.	4		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Подготовить сообщение по теме: - рациональное питание с учетом профессии (2курс)	4		

	- врачебный контроль, его содержание (3курс) - критерии нервно-эмоционального, психического и психофизиологического утомления (4курс) - факторы и динамика работоспособности в учебном году (5курс).			
<b>Тема 3.2</b> <b>Технические приемы защиты и нападения, развитие скоростно-силовых качеств.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Технические приемы защиты и нападения. 2. Развитие скоростно-силовых качеств.	6	репродуктивный	ОК 2,3,6.
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Комплекс прыжковых заданий. 2. Индивидуальные технические приемы в защите и нападении. 3. Игры по упрощенным правилам. 4. Теоретические сведения.	6		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Подготовить сообщение по теме: - режим в трудовой и учебной деятельности (2курс), - самоконтроль, методы, показатели, критерии оценки (3,4курс), - достижения спортсменов колледжа в соревнованиях (5курс).	6		
<b>Тема 3.3</b> <b>Зачет, двусторонняя игра.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Зачет. 2. Двусторонняя игра	6	репродуктивный продуктивный	ОК 2,3,6.
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Зачетные задания: - челночный бег 3x10, прыжок в длину с места, юноши - подтягивание на высокой перекладине, девушки - сгибание разгибание рук в упоре лежа на скамейке, - ведение мяча в сочетании с поворотами и броском в кольцо, броски в кольцо с точек, с двух шагов 2x5, 10 штрафных бросков. 2. Двусторонняя игра.	6		

	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Комплекс прыжковых упражнений, сериями 3x20 с перерывом 5 мин. 2. Выполнить нормативы по специальной подготовке и нормативы по ОФП.	6		
<b>Тема 3.4</b> <b>Комбинационные действия в защите и нападении, развитие силы и координации.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Комбинационные действия в защите и нападении. 2. Развитие силы и координации.	6	репродуктивный	ОК 2,3,6.
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Комплекс упражнений на развитие силы по методу круговой тренировки. 2. Повторить индивидуальные действия в защите и нападении. 3. Выполнить командные действия в защите и нападении. 4. Двусторонняя игра.	6		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Комплекс прыжковых упражнений, сериями 3x20 с перерывом 5 мин. 2. Специальная подготовка по баскетболу.	6		
<b>Тема 3.5</b> <b>Контрольные нормативы по специальной подготовке.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Техника штрафных бросков. 2. Контрольные нормативы по специальной подготовке.	6	репродуктивный продуктивный	ОК 2,3.
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Контрольные нормативы по специальной подготовке: ведение мяча по кругу 3x50м, ведение мяча в сочетании с поворотами и броском в кольцо, 2x5 бросков мяча в кольцо с точек, 5 бросков мяча в кольцо с 2-х шагов, 5,10 штрафных бросков. 2. Двусторонняя игра.	6		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		

	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1.Подготовить сообщение по теме: - гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью (2курс), - коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля (3,4,5курс).	2		
<b>Тема 3.6</b> <b>Игры в условиях соревнования.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Игры в условиях соревнования.	4	продуктивный	ОК 2,3,6.
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Сформировать команды и судейскую коллегию. 2. Провести соревнования по круговой системе в группе.	4		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1.Подготовить сообщение по теме: - правила подбора лыжного инвентаря, техника конькового хода (2 курс), - организация, проведение лыжных соревнований" (3курс), - виды лыжного спорта, современные Олимпийские игры (4курс), - виды лыжного спорта в г. Сызрани, зимние Олимпийские игры (5курс).	4		
<b>РАЗДЕЛ 4</b> <b>ЛЫЖНАЯ</b> <b>ПОДГОТОВКА</b>		12		
<b>Тема 4.1</b> <b>Лыжная подготовка.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1.Лыжная подготовка 2. Правила подбора лыжного инвентаря, техника конькового хода (2 курс).	6	репродуктивный продуктивный	ОК 2,3,6.
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Выступления, доклады. 2. Линейные эстафеты, игровые задания. 3. Комплекс ОФП.	6		

	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Лыжные прогулки, дополнительные тренировочные занятия, участие в массовых соревнованиях по лыжным гонкам.	6		
<b>РАЗДЕЛ 5 ВОЛЕЙБОЛ</b>		<b>80</b>		
<b>Тема 5.1 Прием и передача мяча, развитие скоростно-силовых качеств.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Прием и передача мяча. 2. Развитие скоростно-силовых качеств.	6	репродуктивный	ОК 2,3.
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Комплекс беговых заданий. 3. Прием и передача мяча. 4. Игры по упрощенным правилам. 5. Теоретические сведения.	6		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Беговые, прыжковые задания. 2. Упражнения с мячом.	6		
	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Прием и передача мяча. 2. Развитие координации	6		
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Комплекс беговых заданий. 2. Прием и передача мяча. 3. Нападающий удар, блокировка, взаимодействие игроков 1ой линии. 4. Игры по упрощенным правилам.	6		
<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено			
<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено			
<b>Тема 5.2 Прием и передача мяча, развитие координации.</b>			репродуктивный	ОК 3,6.

	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Комплекс упражнений со скакалкой. 2. Дополнительные тренировочные занятия и участие в соревнованиях и играх по волейболу, тренировка в судействе	6		
<b>Тема 5.3</b> <b>Прием и передача мяча, развитие прыгучести.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Прием и передача мяча. 2. Развитие прыгучести.	6	репродуктивный	ОК 3,6.
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Комплекс прыжковых заданий. 2. Прием и передача мяча. 3. Нападающий удар, блокировка, взаимодействие игроков 2 ой линии. 4. Игры по упрощенным правилам.	6		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Подготовить сообщения по теме: - влияние экологических факторов и наследственности на здоровье (2курс), - использование аутотренинга для повышения работоспособности (3курс), - основные признаки утомления, правила коррекции фигуры (4курс), - спортивные организации г. Сызрани (5курс).	6		
<b>Тема 5.4</b> <b>Техника подачи мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Техника верхней и нижней подачи мяча.	8	репродуктивный	ОК 3,6.
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Прыжковые задания. 2. Игровые задания. 3. Подача мяча. 4. Двусторонняя игра. 5. Теоретические сведения.	8		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		

	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Выполнить нормативы по специальной подготовке. 2. Нормативы по ОФП.	8		
<b>Тема 5.5</b> <b>Контрольные нормативы по специальной подготовке.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Контрольные нормативы по специальной подготовке.	6	репродуктивный продуктивный	ОК 2.
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Контрольные нормативы: 10 верхних, нижних передач над собой, 20 верхних передач в паре, 10 подач мяча. 2. Двусторонняя игра.	6		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Подготовить сообщение по теме: - о вреде и профилактике алкоголизма и наркомании (2курс), - виды и правила закаливания (3,4курс), - о мерах профилактики простудных заболеваний (5курс).	6		
<b>Тема 5.6</b> <b>Контрольные нормативы по ОФП.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Контрольные нормативы по ОФП.	4	репродуктивный продуктивный	ОК 2,3,6.
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Нормативы по ОФП: прыжки на скакалке за 1 минуту, прыжок в длину с места, челночный бег 3x10. 2. Двусторонняя игра. 3. Теоретические сведения.	4		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Комплекс упражнений на гибкость. 2. Комплекс упражнений на развитие силы мышц рук и плечевого пояса.	4		
<b>Тема 5.6</b> <b>Игры в условиях соревнования.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Игры в условиях соревнования.	4	продуктивный	ОК 2,3,6.
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Сформировать команды и судейскую коллегию. 2. Провести соревнования по круговой системе в группе.	4		



	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Комплекс упражнений на гибкость. 2. Комплекс упражнений на силу мышц ног и туловища.	4		
<b>РАЗДЕЛ 6 ГИМНАСТИКА</b>		<b>32</b>		
<b>Тема 6.1 Строевые упражнения, развитие гибкости.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Строевые упражнения. 2. Развитие гибкости.	6	репродуктивный	ОК 2,3,6.
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Строевые упражнения, перестроения на месте, в движении. 3. Комплекс упражнений на гибкость. 4. Теоретические сведения.	6		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Подготовить сообщение по теме: «ГТО – программа оздоровления нации».	6		
<b>Тема 6.2 Техника общеразвивающих упражнений (ОРУ).</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Техника ОРУ.	4	репродуктивный	ОК 2,3,6.
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Правила подбора упражнений ОРУ, основные исходные положения, движения рук, ног, наклоны, выпады, приседы. 2. Упражнения в положении сидя, лежа, с предметами. 3. Комплексы ОРУ отдельным и поточным методом, составление комплекса ОРУ.	4		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Составить комплекс ОРУ.	4		

<b>Тема 6.3 Комплексы упражнений.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Комплексы упражнений.	4	репродуктивный продуктивный	ОК 3,6.
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Составить и выполнить комплекс ОРУ, производственной гимнастики с учетом профессии. 2. Комплексы ЛФК при нарушениях осанки и дыхательной системы.	4		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Выполнить акробатические упражнения: перекаты, стойка на лопатках, стойка на голове, на руках у опоры, кувырок вперед, назад, переворот боком.	4		
<b>Тема 6.4 Техника акробатических упражнений.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Техника акробатических упражнений.	2	репродуктивный	ОК 3,6.
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Комплекс упражнений на гибкость. 2. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки, перевороты. 3. Акробатические соединения из 4 элементов.	2		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Подобрать упражнения и составить комплекс на развитие силы мышц рук, ног и туловища. 2. Выполнить упражнения комплекса в динамическом, статическом режимах, методом повторных непредельных усилий.	2		
<b>РАЗДЕЛ 7 ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>		<b>52</b>		
<b>Тема 7.1 Развитие</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Развитие физических качеств и двигательных способностей.	10	репродуктивный	ОК 2,3,6.

<b>физических качеств и двигательных способностей.</b>	<b>Практическое занятие:</b> 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Подбор и выполнение упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, упражнений на подвижность и координацию. 3. Бег в чередовании с ходьбой и отдыхом: юноши - 3000м, девушки - 2000м без учета времени.	10		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Беговые задания, упражнения для укрепления стопы, голени и бедер. 2. Дополнительная тренировка и участие в соревнованиях по легкой атлетике.	10		
<b>Тема 7.2 Контрольный норматив на дистанции 2000м,3000м.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Контрольный норматив на дистанции 2000м,3000м.	4	продуктивный	ОК 2,3.
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Контрольный норматив: юноши – 3000м, девушки - 2000м на время.	4		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Нормативы по ОФП.	4		
<b>Тема 7.3 Профессионально-прикладная физическая подготовка, зачет.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка. 2. Зачет.	6	продуктивный	ОК 2,3,6.
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Повторить технику и методику развития физических качеств и двигательных способностей. 2. Выполнить комплексы ОФП, индивидуально или в группе. 3. Зачетные задания: прыжок в длину с места, юноши - подтягивание на высокой перекладине, девушки - сгибание разгибание рук в упоре лежа на скамейке, поднятие туловища за 30сек.	6		

	4.Теоретические сведения.			
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1.Выполнить нормативы ОФП и зачетные задания.	6		
<b>Тема 7.4</b> <b>Дифференцированный</b> <b>зачет.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1.Дифференцированный зачет.	6	репродуктивный продуктивный	ОК 2,3.
	<b>Практическое занятие:</b> 1.Нормативы по ОФП: прыжок в длину с места, юноши - подтягивание на высокой перекладине.девушки - сгибание, разгибание рук в упоре лежа на скамейке, поднятие туловища за 30сек. 2.Зачетные задания.	6		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1.Ответить на вопросы по основам физического воспитания (5курс).	6		
<b>Всего часов</b>		<b>336</b>		

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация учебной дисциплины «Физическая культура» требует наличие спортивного зала, беговых дорожек на дистанции 100 метров, 400 метров.

##### **Оборудование спортивного зала:**

- баскетбольные щиты, кольца, сетки
- волейбольные стойки, сетка
- теннисные столы
- гимнастические стенки
- гимнастические скамейки
- гимнастические перекладины

##### **Спортивный инвентарь:**

- секундомер
- рулетка
- волейбольные мячи
- баскетбольные мячи
- скакалки
- теннисные сетки, ракетки и мячи
- гимнастические коврики
- лыжи, лыжные ботинки и палки,

##### **Технические средства обучения:**

- музыкальный центр
- видеопроектор
- персональный компьютер
- экран
- фотоаппарат
- принтер

**3.2. Информационное обеспечение обучения** (перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы).

##### **Основная литература**

1. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: Юнити, 2016. - 431 с.
2. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - М.: Альфа-М, 2017. - 352 с.

3. Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М.: Academia, 2017. - 416 с.
4. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2018. - 224 с.
5. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2018. - 256 с.
6. Виленский, М.Я. Физическая культура (спо) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2018. - 256 с.
7. Кузнецов, В.С. Физическая культура (спо) / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: КноРус, 2016. - 224 с.
8. Гришина, Ю.И. Физическая культура студента: Учебное пособие / Ю.И. Гришина. - Рн/Д: Феникс, 2019. - 480 с.
9. Муллер, А.Б. Физическая культура студента: Учебное пособие / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко - М.: Инфра-М, 2018. - 320 с.
10. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 424 с.
11. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Академия, 2018. - 288 с.

#### **Дополнительная литература**

1. Бишаева, А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента / А.А. Бишаева. - М.: КноРус, 2017. - 160 с.
2. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник / С.Н. Попов. - М.: Academia, 2019. - 96 с.
3. Малейченко, Е.А. Физическая культура. Лекции: Учебное пособие / Е.А. Малейченко и др. - М.: Юнити, 2016. - 208 с.
4. Барчукова, Г.В. Физическая культура: н/ теннис: Учебное пособие / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. - М.: Советский спорт, 2015. - 312 с.
5. Маргазин, В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и нарушениях обмена / В.А. Маргазин. - СПб.: СпецЛит, 2016. - 112 с.
6. Маргазин, В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем / В.А. Маргазин. - СПб.: СпецЛит, 2015. - 234 с.

#### **Перечень Интернет-ресурсов**

1. <http://www.gto.ru/>
2. <http://www.volley.ru/>
3. <http://www.rusathletics.com/>
4. <http://www.russiabasket.ru/>
5. [http://files.lib.sfu-kras.ru/ebibl/umkd/280/u\\_practice.pdf](http://files.lib.sfu-kras.ru/ebibl/umkd/280/u_practice.pdf)
6. [https://video-uroki-online.com/sport/nastolnyy\\_tennis/](https://video-uroki-online.com/sport/nastolnyy_tennis/)
7. <https://mirznanii.com/a/224330/tekhnika-igry-v-basketbol>
8. <http://www.fizkult-ura.ru/>
9. <http://www.fizkultura-vsem.ru/>
10. <http://www.ukzdor.ru/fizkult.html>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
<p><i>В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:</i> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни</p> <p><i>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:</i> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<p>«Отлично» «Зачет» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p> <p>«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно» «Незачет» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- устный ответ на практических занятиях</li> <li>- отчет по внеаудиторной самостоятельной работе (рефераты, доклады, сообщения)</li> <li>- наблюдение за выполнением практического задания</li> <li>- оценка выполнения практического задания</li> <li>- сдача контрольных нормативов</li> <li>- зачет</li> <li>- дифференцированный зачет</li> <li>- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка</li> <li>- выполнять условия задания на творческом уровне с представлением собственной позиции</li> <li>- делать осознанный выбор способов действий, из ранее известных</li> <li>- осуществлять коррекцию (исправление) сделанных ошибок на новом уровне предлагаемых заданий</li> <li>- работать в группе и представлять как свою, так и позицию группы</li> <li>- мониторинг роста творческой самостоятельности и навыков получения нового знания каждым обучающимся</li> <li>- формирование результата итоговой аттестации по дисциплине на основе суммы результатов текущего контроля</li> </ul>

**ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ  
АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ**

№ п/п	Тема учебного занятия	Кол-во часов	Активные и интерактивные формы и методы обучения	Формируемые компетенции
1.	Игры в условиях соревнования	12	Деловая игра	ОК3,ОК6
2.	Лыжная подготовка	6	Беседы с использованием интернет ресурсов	ОК2, ОК 3, ОК 6
3.	Комплексы упражнений	4	Деловая игра	ОК2, ОК 3, ОК 6
4.	Развитие физических качеств и двигательных способностей	8	Деловая игра	ОК2, ОК 3, ОК 6



