

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

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



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ «СПК»
О.Н.Шиляева
«09» июля 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл
программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности
40.02.02 Правоохранительная деятельность

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 40.02.02 Правоохранительная деятельность, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от «21» августа 2014 г. №509.

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность в соответствии с требованиями ФГОС СПО.

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Название разделов	Стр.
1	Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2	Структура и содержание учебной дисциплины	6
3	Условия реализации учебной дисциплины	22
4	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	24
5	Приложение 1	25

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью ППССЗ ГБПОУ «СПК» по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность 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 ОГСЭ.04 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 студент должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную физкультуру для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную подготовку;
- применять навыки профессионально – прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности;
- применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений;

В результате освоения дисциплины студент должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- способы самоконтроля за состоянием здоровья;
- тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.

Вариативная часть – не предусмотрено.

Содержание дисциплины должно быть ориентировано на подготовку студентов к освоению профессиональных модулей 40.02.02 Правоохранительная деятельность и овладению профессиональными компетенциями.

ПК 1.6 Применять меры административного пресечения правонарушений, включая применение физической силы и специальных средств.

В процессе освоения дисциплины у студентов должны формировать

общие компетенции (ОК):

ОК 2. Понимать и анализировать вопросы ценностно – мотивационной сферы.

ОК 3. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 6. Осуществлять поиск в использовании информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 10. Адаптироваться к меняющимся условиям профессиональной деятельности.

ОК 14. Организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки студента 340 час, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 170 часа;
- самостоятельной работы студента – 170 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	340
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	170
в том числе:	
лабораторные работы	не предусмотрено
практические занятия	170
контрольные работы	не предусмотрено
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	170
в том числе:	
Внеаудиторская 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.	170
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
РАЗДЕЛ 1 ТЕОРИЯ		60		
Тема 1.1 Техника специальных упражнений бегуна.	Содержание учебного материала: 1. Техника специальных упражнений бегуна.	2	репродуктивный	ОК 2,3
	Практическое занятие 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Специальные упражнения бегуна. 3. Разновидность бега, прыжков, низкий и высокий старт. 4. ОФП, повторный бег 100м, 400м.	2		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Комплекс упражнений на силу. 2. Беговые задания.	2		
Тема 1.2 Бег на короткие, средние дистанции, контрольные нормативы по общей физической подготовке.	Содержание учебного материала: 1. Бег на короткие и средние дистанции. 2. Контрольные нормативы по ОФП.	6	репродуктивный продуктивный	ОК 2,3
	Практическое занятие: 1. Нормативы по ОФП: челночный бег 3x10, прыжок в длину с места: юноши – подтягивание на высокой перекладине, девушки – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке. 2. Специальные упражнения бегуна. 3. Повторный бег на дистанции 2x100м, 2x400м.	6		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Беговые задания	6		

Тема 1.3 Развитие быстроты, контрольный норматив на дистанции 100м.	Содержание учебного материала: 1. Развитие быстроты. 2. Контрольный норматив на дистанции 100м.	6	репродуктивный продуктивный	ОК 2,3,6
	Практическое занятие: 1. Бег 100м на время. 2. Бег в чередовании с ходьбой и отдыхом: девушки – 800м,1200м, юноши – 1200м,1800м.	6		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Беговые задания.	6		
Тема 1.4 Правила эстафетного бега, контрольный норматив на дистанции 400м.	Содержание учебного материала: 1. Правила эстафетного бега. 2. Контрольный норматив на дистанции 400м.	6	репродуктивный продуктивный	ОК 2,3
	Практическое занятие: 1. Бег 400м на время. 2. Повторить прием и передачу эстафеты. 3. Эстафета 4x400м. 4. Бег в чередовании с ходьбой 1200м.	6		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 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		
Тема 1.5 Бег на длинные дистанции, развитие выносливости.	Содержание учебного материала: 1. Бег на длинные дистанции. 2. Развитие выносливости.	8	репродуктивный	ОК 2,3,10
	Практическое занятие:	8		

	<p>1. Повторить технику бега, дыхания и распределения сил на дистанции, контроль нагрузки по пульсу.</p> <p>2. Бег 1000м,2000м,3000м в чередовании с ходьбой, без учета времени и на время.</p>			
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>1. Подготовить сообщение по теме: – взаимосвязь общей культуры человека и образ 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).</p>	8		
Тема 1.6 Контрольный норматив на дистанции 2000,3000м.	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>1. Контрольный норматив на дистанции 2000,3000м.</p>	2	репродуктивный	ОК 2,3,10,14
	<p>Практическое занятие:</p> <p>1. Контрольный норматив: юноши – 3000м, девушки – 2000м на время.</p>	2		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>1. Комплекс упражнений на гибкость. 2. Игровые задания с теннисным мячом.</p>	2		
РАЗДЕЛ 2 НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС		40		
Тема 2.1 Развитие гибкости, игры по упрощенным правилам.	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>1. Развитие гибкости. 2. Игры по упрощенным правилам.</p>	6	репродуктивный	ОК 2,3,10
	<p>Практическое занятие:</p> <p>1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Комплекс упражнений на развитие гибкости.</p>	6		

	3. Игры по упрощенным правилам. 4. Теоретические сведения.			
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнить комплекс упражнений на гибкость. 2. Игровые задания с теннисным мячом.	6		
Тема 2.2 Игры по правилам, развитие координации.	Содержание учебного материала: 1. Игры по правилам. 2. Развитие координации.	6	репродуктивный	ОК 2,3,6
	Практическое занятие: 1. Комплекс упражнений на скакалке. 2. Игры по круговой системе, с равным соперником, в парном разряде.	6		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Нормативы по ОФП. 2. Дополнительные тренировочные занятия и участие в соревнованиях и играх по настольному теннису, тренировка в судействе.	6		
Тема 2.3 Контрольные нормативы по ОФП, игры по правилам.	Содержание учебного материала: 1. Контрольные нормативы по ОФП. 2. Игры по правилам.	6	репродуктивный продуктивный	ОК 2,3
	Практическое занятие: 1. Нормативы по ОФП: поднимание туловища за 30 сек, 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, в парном разряде.	6		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		

	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Комплекс упражнений со скакалкой. 2. Дополнительные тренировочные занятия и участие в соревнованиях и играх по настольному теннису, тренировка в судействе.	6		
Тема 2.4 Игры в условиях соревнования.	Содержание учебного материала: 1. Игры в условиях соревнований.	2	продуктивный	ПК.1.6
	Практическое занятие: 1. Сформировать команды и судейскую коллегию. 2. Соревнование по круговой системе в подгруппах.	2		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Повторить правила проведения игр по баскетболу. 2. Беговые задания, прыжки. 3. Игровые задания с мячом.	2		
РАЗДЕЛ 3 БАСКЕТБОЛ		64		
Тема 3.1 Способы передвижения и владения мячом, развитие скоростно-силовых качеств.	Содержание учебного материала: 1. Способы передвижения и владения мячом. 2. Развитие скоростно – силовых качеств.	4	репродуктивный	ОК 2,3,10
	Практическое занятие: 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		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовить сообщение по теме: - рациональное питание с учетом профессии (2курс) - врачебный контроль, его содержание (3курс) - критерии нервно – эмоционального, психического и психофизиологического утомления (4курс)	4		

	- факторы и динамика работоспособности в учебном году (5курс).			
Тема 3.2 Технические приемы защиты и нападения, развитие скоростно-силовых качеств.	Содержание учебного материала: 1. Технические приемы защиты и нападения. 2. Развитие скоростно - силовых качеств.	6	репродуктивный	ОК 2,3,14
	Практическое занятие: 1. Комплекс прыжковых заданий. 2. Индивидуальные технические приемы в защите и нападении. 3. Игры по упрощенным правилам. 4. Теоретические сведения.	6		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовить сообщение по теме: - режим в трудовой и учебной деятельности (2курс) - самоконтроль, методы, показатели, критерии оценки (3.4 курс) - достижения спортсменов колледжа в соревнованиях (5курс).	6		
Тема 3.3 Зачет, двусторонняя игра.	Содержание учебного материала: 1. Зачет. 2. Двусторонняя игра.	6	репродуктивный продуктивный	ПК.1.6
	Практическое занятие: 1. Зачетные задания: - челночный бег 3x10м, прыжки 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		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Комплекс прыжковых упражнений, сериями 3x20, с	6		

	перерывом в 5 мин. 2. Выполнить нормативы по специальной подготовке и нормативы по ОФП.			
Тема 3.4 Комбинационные действия в защите и нападении, развитие силы и координации.	Содержание учебного материала: 1. Комбинационные действия в защите и нападении. 2. Развитие силы и координации.	10	репродуктивный	ПК.1.6
	Практическое занятие: 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.	10		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Комплекс прыжковых упражнений, сериями 3x20 с перерывом 5 мин. 2. Специальная подготовка по баскетболу.	10		
Тема 3.5 Контрольные нормативы по специальной подготовке.	Содержание учебного материала: 1. Техника штрафных бросков. 2. Контрольные нормативы по специальной подготовке.	2	репродуктивный продуктивный	ОК 2,3,6
	Практическое занятие: 1. Нормативы по специальной подготовке: ведение мяча по кругу 3x50м, ведение мяча в сочетании с поворотами и броском в кольцо, 2x5 шагов, 5,10 штрафных бросков. 2. Двусторонняя игра.	2		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Подготовить доклад по теме: - гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью (2курс), - коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.	2		

Тема 3.6 Игры в условиях соревнования.	Содержание учебного материала: 1. Игры в условиях соревнований.	4	продуктивный	ПК.1.6
	Практическое занятие: 1. Сформировать команды и судейскую коллегию. 2. Провести соревнования по круговой системе в группе.	4		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Подготовить сообщение по теме: - правила подбора лыжного инвентаря, техника конькового хода (2курс), - организация, проведение лыжных соревнований (3курс) - виды лыжного спорта в г. Сызрань, зимние Олимпийские игры (5курс).	4		
РАЗДЕЛ 4 ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА		12		
Тема 4.1 Лыжная подготовка.	Содержание учебного материала: 1. Лыжная подготовка. 2. Правила подбора инвентаря, техника конькового хода (2курс).	6	репродуктивный продуктивный	ОК 3, 6,8
	Практическое занятие: 1. Выступление, доклады. 2. Линейные эстафеты, игровые задания. 3. Комплекс ОФП.	6		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Лыжные прогулки, дополнительные тренировочные занятия, участие в массовых соревнованиях по лыжным гонкам.	6		
РАЗДЕЛ 5 ВОЛЕЙБОЛ		76		
Тема 5.1 Прием и передача	Содержание учебного материала: 1. Прием и передача мяча.	6	репродуктивный	ОК 2,3,6

мяча, развитие скоростно-силовых качеств.	1. Развитие скоростно-силовых качеств.			
	Практическое занятие: 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Комплекс беговых заданий. 3. Прием и передача мяча. 4. Игры по упрощенным правилам. 5. Теоретические сведения.	6		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Беговые, прыжковые задания. 2. Упражнения с мячом.	6		
Тема 5.2 Прием и передача мяча, развитие координации.	Содержание учебного материала: 1. Прием и передача мяча. 2. Развитие координации.	4	репродуктивный	ПК.1.6
	Практическое занятие: 1. Комплекс беговых заданий. 2. Прием и передача мяча. 3. Нападающий удар, блокировка, взаимодействие игроков 1ой линии. 4. Игры по упрощенным правилам.	4		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Комплекс упражнений со скакалкой. 2. Дополнительные тренировочные занятия и участие в соревнованиях и играх по волейболу, тренировка в судействе.	4		
Тема 5.3 Прием и передача мяча, развитие прыгучести.	Содержание учебного материала: 1. Прием и передача мяча. 2. Развитие прыгучести.	6	репродуктивный	ПК.1.6
	Практическое занятие: 1. Комплекс прыжковых заданий. 2. Прием и передача мяча. 3. Нападающий удар, блокировка, взаимодействие игроков	6		

	2 ой линии. 4. Игры по упрощенным правилам.			
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Подготовить сообщение по теме: - влияние экологических факторов и наследственности на здоровье (2курс), - использование аутотренинга для повышения работоспособности (3курс), - основные признаки утомления, правила коррекции фигуры (4курс).	6		
Тема 5.4 Техника подачи мяча.	Содержание учебного материала: 1. Техника верхней и нижней передачи.	10	репродуктивный	ОК 2,3,6,10
	Практическое занятие: 1. Прыжковые, игровые задания. 2. Подача мяча. 3. Двусторонняя игра. 4. Теоретические сведения.	10		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнить нормативы по специальной подготовке. 2. Нормативы по ОФП.	не предусмотрено		
Тема 5.5 Контрольные нормативы по специальной подготовке.	Содержание учебного материала: 1. Контрольные нормативы по специальной подготовке: 10 верхних передач, 10 нижних передач над собой, 20 верхних передач в паре, 10 подач мяча. 2. Двусторонняя игра.	4	репродуктивный продуктивный	ОК 2,3,6
	Практическое занятие: 1. Нормативы по специальной подготовке. 2. Двусторонняя игра.	4		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		

	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовить сообщение по теме: - о вреде и профилактике алкоголизма и наркомании (2курс), - виды и правила закаливания (3,4 курс), - о мерах профилактики простудных заболеваний (5 курс).	4		
Тема 5.6 Контрольные нормативы по ОФП.	Содержание учебного материала: 1. Контрольные нормативы по ОФП.	4	репродуктивный продуктивный	ОК 2,3,6,10
	Практическое занятие: 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		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Комплекс упражнений на гибкость. 2. Комплекс упражнений на развитие силы мышц рук и плечевого пояса.	4		
Тема 5.7 Игры в условиях соревнования.	Содержание учебного материала: 1. Игры в условиях соревнований.	4	продуктивный	ПК.1.6
	Практическое занятие: 1. Сформировать команды и судейскую коллегию. 2. Провести соревнования по круговой системе в группе.	4		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Комплекс упражнений на гибкость. 2. Комплекс упражнений на силу мышц ног и туловища.	4		
РАЗДЕЛ 6 ГИМНАСТИКА		36		
Тема 6.1 Строевые упражнения,	Содержание учебного материала: 1. Строевые упражнения. 2. Развитие гибкости.	6	репродуктивный	ОК 3,6,10

развитие гибкости.	Практическое занятие: 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Перестроения на месте, в движении. 3. Комплекс упражнений на гибкость. 4. Теоретические сведения.	6		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Подготовить сообщение по теме: «ГТО- программа оздоровления нации».	6		
Тема 6.2 Техника общеразвивающих упражнений (ОРУ).	Содержание учебного материала: 1. Техника ОРУ.	4	репродуктивный	ОК 2,3,6,10
	Практическое занятие: 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		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Составить комплекс ОРУ.	4		
Тема 6.3 Комплексы упражнений.	Содержание учебного материала: 1. Комплекс упражнений.	4	репродуктивный продуктивный	ПК.1.6
	Практическое занятие: 1. Составить комплекс ОРУ, производственной гимнастики с учетом профессии. 2. Комплексы ЛФК при нарушениях осанки и дыхательной системы.	4		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнить акробатические упражнения: перекаты, стойка на	4		

	лопатках, стойка на голове, на руках у опоры, кувырок вперед, назад, переворот боком.			
Тема 6.4 Техника акробатических упражнений.	Содержание учебного материала: 1. Техника акробатических упражнений.	4	репродуктивный	ОК 2,3,6,10
	Практическое занятие: 1. Комплекс упражнений на гибкость. 2. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки, перевороты. 3. Акробатические соединения из 4 элементов.	4		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Подобрать упражнения и составить комплекс на развитие силы мышц, ног и туловища. 2. Выполнить упражнения комплекса в динамическом, статическом режимах, методом повторных непредельных усилий.	4		
РАЗДЕЛ 7 ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		52		
Тема 7.1 Развитие физических качеств и двигательных способностей.	Содержание учебного материала: 1. Развитие физических качеств и двигательных способностей.	12	репродуктивный	ОК 2,3,6,10
	Практическое занятие: 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Подбор и выполнение упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, упражнений на подвижность и координацию. 3. Бег: юноши - 3000м, девушки - 2000м без учета времени.	12		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Беговые задания, упражнения для укрепления стопы, голени и бедер.	12		

	2. Дополнительная тренировка и участие в соревнованиях по легкой атлетике.			
Тема 7.2 Контрольный норматив на дистанции 2000м,3000м.	Содержание учебного материала: 1. Контрольный норматив на дистанции 2000,3000м.	4	продуктивный	ОК 2,3,6,10,14
	Практическое занятие: 1. Бег: юноши – 3000м, девушки - 2000м на время.	4		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Норматив по ОФП.	4		
Тема 7.3 Профессионально-прикладная физическая подготовка, зачет.	Содержание учебного материала: 1. Профессионально – прикладная физическая подготовка. 2. Зачет.	8	продуктивный	ОК 2,3,6,10
	Практическое занятие: 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, поднимание туловища за 30 сек.	8		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнить нормативы ОФП и зачетные задания.	8		
Тема 7.4 Дифференцированный зачет.	Содержание учебного материала: 1. Дифференцированный зачет.	2	репродуктивный продуктивный	ОК 2,3
	Практическое занятие: 1. Нормативы по ОФП: прыжок в длину с места, юноши – подтягивание на высокой перекладине, девушки – сгибание разгибание рук в упоре лежа на скамейке, поднимание туловища за 30 сек. 2. Зачетные задания.	2		

	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Ответить на вопросы по основам физического воспитания (5курс).	2		
	Всего часов	340		

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
6. 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"> – устный ответ на практических занятиях – наблюдение за выполнением практического задания – оценка выполнения практического задания – сдача контрольных – нормативов – зачет – дифференцированный зачет – традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка – выполнять условия задания на творческом уровне с представлением собственной позиции – делать осознанный выбор способов действий, из ранее известных – осуществлять коррекцию (исправление) сделанных ошибок на новом уровне предлагаемых заданий – работать в группе и представлять как свою, так и позицию группы – мониторинг роста творческой самостоятельности и навыков получения нового знания каждым обучающимся – формирование результата итоговой аттестации по дисциплине на основе суммы результатов текущего контроля

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	10	Деловая игра	ПК 1.6
2.	Лыжная подготовка	6	Беседы с использованием интернет ресурсов	ПК 1.6
3.	Комплексы упражнений	4	Деловая игра	ПК 1.6
4.	Развитие физических качеств и двигательных способностей	12	Деловая игра	ПК 1.6

