

# **МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ**

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

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказ директора  
ГБПОУ «СПК»  
от 25.05.2023 № 106.1-од

## **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, 2023**

## **РАССМОТРЕНО НА ЗАСЕДАНИИ ОДОБРЕНО**

Цикловой комиссии  
Общих гуманитарных и  
социально-экономических дисциплин  
Протокол заседания цикловой  
комиссии

Методистом Разиевой Т.С.  
Экспертное заключение технической  
экспертизы рабочих программ ООП  
по специальности 40.02.02  
Правоохранительная деятельность.

от 17.05.2023 № 9  
Председатель ЦК Долбина О.С.

от 19.05.2023

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

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.02 История разработана на основе ФГОС СПО по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от «12» мая 2014 г. № 509.

Рабочая программа ориентирована на подготовку студентов к выполнению заданий, соответствующих требованиям регионального чемпионата «Профессионалы» по компетенции Правоохранительная деятельность, требований демонстрационного экзамена.

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями к оформлению, установленными в ГБПОУ «СПК».

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами основной образовательной программы по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность.

## 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	6
3	Условия реализации учебной дисциплины	22
4	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	25
5	Приложение 1	26

# 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 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 170 часов;
- самостоятельной работы студента - 170 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)	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
<b>РАЗДЕЛ 1 ТЕОРИЯ</b>		<b>60</b>		
<b>Тема 1.1 Техника специальных упражнений бегуна.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Техника специальных упражнений бегуна.	2	репродуктивный	ОК 2,3
	<b>Практическое занятие</b> 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Специальные упражнения бегуна. 3. Разновидность бега, прыжков, низкий и высокий старт. 4. ОФП, повторный бег 100м, 400м.	2		
	<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.	2		
<b>Тема 1.2 Бег на короткие, средние дистанции, контрольные нормативы по общей физической подготовке.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Бег на короткие и средние дистанции. 2. Контрольные нормативы по ОФП.	6	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 и разгибание рук в упоре лежа на скамейке. 2. Специальные упражнения бегуна. 3. Повторный бег на дистанции 2x100м, 2x400м.	6		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Беговые задания	6		

<b>Тема 1.3</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 2,3,6
	<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
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Бег 400м на время. 2. Повторить прием и передачу эстафеты. 3. Эстафета 4x400м. 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</b> <b>длинные дистанции,</b> <b>развитие</b> <b>выносливости.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Бег на длинные дистанции. 2. Развитие выносливости.	8	репродуктивный	ОК 2,3,10
	<b>Практическое занятие:</b>	8		



	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.			
	<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 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).	8		
<b>Тема 1.6 Контрольный норматив на дистанции 2000,3000м.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Контрольный норматив на дистанции 2000,3000м.	2	репродуктивный	ОК 2,3,10,14
	<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>40</b>		
<b>Тема 2.1 Развитие гибкости, игры по упрощенным правилам.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Развитие гибкости. 2. Игры по упрощенным правилам.	6	репродуктивный	ОК 2,3,10
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	6		

	3. Игры по упрощенным правилам. 4. Теоретические сведения.			
	<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.	6	репродуктивный	ОК 2,3,6
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Комплекс упражнений на скакалке. 2. Игры по круговой системе, с равным соперником, в парном разряде.	6		
	<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.	6		
<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.	6	репродуктивный продуктивный	ОК 2,3
	<b>Практическое занятие:</b> 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		
	<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.	6		
<b>Тема 2.4</b> <b>Игры в условиях соревнования.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Игры в условиях соревнований.	2	продуктивный	ПК. 1.6
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Сформировать команды и судейскую коллегию. 2. Соревнование по круговой системе в подгруппах.	2		
	<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.	2		
<b>РАЗДЕЛ 3</b> <b>БАСКЕТБОЛ</b>		<b>64</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 2,3,10
	<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> 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.			
<b>Тема 3.2 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 2,3,14
	<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> Подготовить сообщение по теме: - режим в трудовой и учебной деятельности - самоконтроль, методы, показатели, критерии оценки - достижения спортсменов колледжа в соревнованиях	6		
<b>Тема 3.3 Зачет, двусторонняя игра.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Зачет. 2. Двусторонняя игра.	6	репродуктивный продуктивный	ПК. 1.6
	<b>Практическое занятие:</b> 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		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Комплекс прыжковых упражнений, сериями 3x20, с	6		

	перерывом в 5 мин. 2. Выполнить нормативы по специальной подготовке и нормативы по ОФП.			
<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.	10	репродуктивный	ПК. 1.6
	<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.	10		
	<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.	10		
<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.	2	репродуктивный продуктивный	ОК 2,3,6
	<b>Практическое занятие:</b> 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		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Подготовить доклад по теме: - гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью (2курс), - коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.	2		

<b>Тема 3.6</b> <b>Игры в условиях соревнования.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Игры в условиях соревнований.	4	продуктивный	ПК. 1.6
	<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 (2курс), - организация, проведение лыжных соревнований (3курс) - виды лыжного спорта в г. Сызрань, зимние Олимпийские игры (5курс).	4		
<b>РАЗДЕЛ 4 ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b>		<b>12</b>		
<b>Тема 4.1</b> <b>Лыжная подготовка.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Лыжная подготовка. 2. Правила подбора инвентаря, техника конькового хода (2курс).	6	репродуктивный продуктивный	ОК 3, 6,8
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Выступление, 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</b> <b>ВОЛЕЙБОЛ</b>		<b>76</b>		
<b>Тема 5.1</b> <b>Прием и передача</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Прием и передача мяча.	6	репродуктивный	ОК 2,3,6

<b>мяча, развитие скоростно-силовых качеств.</b>	1. Развитие скоростно-силовых качеств.			
	<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>Тема 5.2 Прием и передача мяча, развитие координации.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Прием и передача мяча. 2. Развитие координации.	4	репродуктивный	ПК. 1.6
	<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.	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 волейболу, тренировка в судействе.	4		
<b>Тема 5.3 Прием и передача мяча, развитие прыгучести.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Прием и передача мяча. 2. Развитие прыгучести.	6	репродуктивный	ПК. 1.6
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Комплекс прыжковых заданий. 2. Прием и передача мяча. 3. Нападающий удар, блокировка, взаимодействие игроков	6		

	2 ой линии. 4. Игры по упрощенным правилам.			
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 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		
<b>Тема 5.4 Техника подачи мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Техника верхней и нижней передачи.	10	репродуктивный	ОК 2,3,6,10
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Прыжковые, игровые задания. 2. Подача мяча. 3. Двусторонняя игра. 4. Теоретические сведения.	10		
	<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.	не предусмотрено		
<b>Тема 5.5 Контрольные нормативы по специальной подготовке.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 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
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Нормативы по специальной подготовке. 2. Двусторонняя игра.	4		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		



	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 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		
<b>Тема 5.6 Контрольные нормативы по ОФП.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Контрольные нормативы по ОФП.	4	репродуктивный продуктивный	ОК 2,3,6,10
	<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 5.7 Игры в условиях соревнования.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Игры в условиях соревнований.	4	продуктивный	ПК. 1.6
	<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>36</b>		
<b>Тема 6.1 Строевые упражнения,</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Строевые упражнения. 2. Развитие гибкости.	6	репродуктивный	ОК 3,6,10

<b>развитие гибкости.</b>	<b>Практическое занятие:</b> 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. 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 2,3,6,10
	<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. Комплекс упражнений.	4	репродуктивный продуктивный	ПК. 1.6
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Составить 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: перекуты, стойка на	4		

	лопатках, стойка на голове, на руках у опоры, кувырок вперед, назад, переворот боком.			
<b>Тема 6.4 Техника акробатических упражнений.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Техника акробатических упражнений.	4	репродуктивный	ОК 2,3,6,10
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Комплекс упражнений на гибкость. 2. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки, перевороты. 3. Акробатические соединения из 4 элементов.	4		
	<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, ног и туловища. 2. Выполнить упражнения комплекса в динамическом, статическом режимах, методом повторных непредельных усилий.	4		
<b>РАЗДЕЛ 7 ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>		<b>52</b>		
<b>Тема 7.1 Развитие физических качеств и двигательных способностей.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Развитие физических качеств и двигательных способностей.	12	репродуктивный	ОК 2,3,6,10
	<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: юноши - 3000м, девушки - 2000м без учета времени.	12		
	<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.	12		

	2. Дополнительная тренировка и участие в соревнованиях по легкой атлетике.			
<b>Тема 7.2 Контрольный норматив на дистанции 2000м,3000м.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Контрольный норматив на дистанции 2000,3000м.	4	продуктивный	ОК 2,3,6,10,14
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Бег: 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. Норматив 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.	8	продуктивный	ОК 2,3,6,10
	<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, поднимание туловища за 30 сек.	8		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Выполнить нормативы ОФП и зачетные задания.	8		
<b>Тема 7.4 Дифференцированный зачет.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Дифференцированный зачет.	2	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, поднимание туловища за 30 сек. 2. Зачетные задания.	2		

	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	2		
	1. Ответить на вопросы по основам физического воспитания			
	<b>Всего часов</b>	<b>340</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.: Леаёеш1а, 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.: Асаёешиа, 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. Информационный портал. (Режим доступа): URL: <http://www.gto.ru/>

2. Информационный портал. (Режим доступа): URL: <http://www.volley.ru/>

3. Информационный портал. (Режим доступа): URL: <http://www.rusathletics.com/>

4. [h](http://www.russiabasket.ru/) Информационный портал. (Режим доступа): URL: <http://www.russiabasket.ru/>

5. Информационный портал. (Режим доступа): URL: [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. Информационный портал. (Режим доступа): URL:

[https://video-uroki-online.com/sport/nastolnyy\\_tennis/](https://video-uroki-online.com/sport/nastolnyy_tennis/)

7. Информационный портал. (Режим доступа): URL:

<https://mirznanii.com/a/224330/tekhnika-igry-v-basketbol>

8. Информационный портал. (Режим доступа): URL:

<http://www.fizkult-ura.ru/>

9. Информационный портал. (Режим доступа): URL:

<http://www.fizkultura-vsem.ru/>

10. Информационный портал. (Режим доступа): URL:

<http://www.ukzdor.ru/fizkult.html>



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

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни</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>устный ответ на практических занятиях, наблюдение за выполнением практического задания, оценка выполнения практического задания, сдача контрольных нормативов, зачет, дифференцированный зачет</p>
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</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» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки</p>	

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

<b>№ п/п</b>	<b>Тема учебного занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Активные и интерактивные формы и методы обучения</b>	<b>Формируемые компетенции</b>
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