

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ  
« ГУБЕРНСКИЙ КОЛЛЕДЖ Г. СЫЗРАНИ»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ 04.Физическая культура**

код и название учебной дисциплины

общий гуманитарный и социально-экономический цикл

программы подготовки специалистов среднего звена по специальности:

**18.02.09 Переработка нефти и газа**

код и наименование специальности

Сызрань, 2021 г.

## **РАССМОТРЕНА**

Предметной (цикловой) комиссией  
общеобразовательных, гуманитарных и  
социально-экономических дисциплин  
от «07» июня 2021 г. протокол № 10

Составитель: И.И. Афонасьев, преподаватель ОГСЭ.04 Физическая культура ГБПОУ «ГК г. Сызрани»

**Внутренняя экспертиза (техническая и содержательная):** Л.Н. Барабанова, методист  
технического профиля ГБПОУ «ГК г. Сызрани»

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Название разделов</b>	<b>стр.</b>
1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	6
3. Условия реализации программы учебной дисциплины	21
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	23
Приложение Планирование учебных занятий с использованием активных и интерактивных форм и методов обучения	25
5. Лист изменений и дополнений, внесённых в рабочую программу	26

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.04 Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена ГПОУ «ГК г. Сызрани» по специальности СПО 18.02.09 Переработка нефти и газа, разработанной в соответствии с ФГОС (актуализированного).

Рабочая программа УД может быть использована в профессиональной подготовке студентов по специальностям СПО естественнонаучного профиля.

Рабочая программа составлена для очной формы обучения.

**1.2. Место дисциплины в структуре ПССЗ:** дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

**1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

2. В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
<b>ОК 08</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li><li>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</li><li>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для специальности</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>- основы здорового образа жизни.</li><li>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности</li><li>- средства профилактики перенапряжения</li></ul>

**1.4. Количество часов на освоение учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 180 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 173 часа;
- самостоятельной работы обучающегося 7 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 Физическая культура

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной деятельности	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<b>180</b>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<b>172+1</b>
в том числе:	
теоретические занятия	4
лабораторные занятия	не предусмотрено
практические занятия	172 <b>169</b>
контрольные работы	не предусмотрено
курсовая работа (проект)	не предусмотрено
Самостоятельная работа студента (всего)	<b>172 7</b>
в том числе:	
Специальная физическая подготовка к занятиям	7
Итоговая аттестация в форме	дифференцированного зачета

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объём часов	Осваиваемые элементы компетенций
<b>Теоретическая часть</b>		<b>4 час</b>	
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>		<b>4</b>	1
<b>Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности</b>	Содержание учебного материала	не предусмотрено	<b>ОК 08</b>
	Физическая культура и спорт, как часть культуры человека. Физическая культура личности. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. Сущность физической культуры и спорта. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования. Всероссийский комплекс ГТО.	4	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Подготовить сообщение: «Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью».		
<b>Практическая часть</b>		<b>169 час</b>	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>		<b>28 ч</b>	
<b>Тема 2.1. Введение. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Теория по видам спорта.</b>	Содержание учебного материала	не предусмотрено	<b>ОК 08</b>
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	4	
	<b>Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Виды оздоровительной ходьбы и ее влияние на здоровье человека. Техника спортивной ходьбы.</b>		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
<b>Тема 2.2. Техника бега на короткие дистанции</b>	Содержание учебного материала	не предусмотрено	<b>ОК 08</b>
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	4	

	<b>Обучение и закрепление техники бега на короткие дистанции</b>		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
<b>Тема 2.3. Техника прыжка в длину с разбега.</b>	Содержание учебного материала	не предусмотрено	<b>ОК 08</b>
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	<b>Обучение технике прыжка в длину с разбега.</b>		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
<b>Тема 2.4. Техника прыжка в длину с места</b>	Содержание учебного материала	не предусмотрено	<b>ОК 08</b>
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	<b>Обучение и закрепление техники прыжка в длину с места</b>		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
<b>Тема 2.5. Техника низкого старта</b>	Содержание учебного материала	не предусмотрено	<b>ОК 08</b>
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	<b>Обучение и закрепление техники низкого старта</b>		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
<b>Тема 2.6. Техника метания гранаты</b>	Содержание учебного материала	не предусмотрено	<b>ОК 08</b>
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	<b>Обучение и закрепление техники метания гранаты</b>		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
<b>Тема 2.7 Техника бега на средние и длинные дистанции</b>	Содержание учебного материала	не предусмотрено	<b>ОК 08</b>
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	4	
	<b>Обучение и закрепление техники бега на средние и длинные дистанции</b>		
	Контрольные работы	не предусмотрено	

	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
<b>Тема 2.8 Техника эстафетного бега</b>	Содержание учебного материала	не предусмотрено	<b>ОК 08</b>
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	<b>Обучение и закрепление техники эстафетного бега</b>		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
<b>Тема 2.9. Бег 100 метров; прыжки в длину с разбега</b>	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	<b>Бег 100 метров; прыжки в длину с разбега</b>		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
<b>Тема 2.10. Эстафетный бег, метание гранаты</b>	Содержание учебного материала	не предусмотрено	<b>ОК 08</b>
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	<b>Эстафетный бег, метание гранаты</b>		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
<b>Тема 2.11. Бег 1500 м.</b>	Содержание учебного материала	не предусмотрено	<b>ОК 08</b>
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	<b>Бег 1500 метров. Зачет.</b>		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>		<b>18 ч</b>	
<b>3.1. Техника безопасности на занятиях.</b>	Содержание учебного материала	не предусмотрено	<b>ОК 08</b>
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	<b>Техника безопасности на занятиях.</b>		
	Контрольные работы	не предусмотрено	



	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
<b>Тема 3.2 Виды ходов. Изучение техники</b>	Содержание учебного материала	не предусмотрено	<b>OK 08</b>
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	<b>Виды ходов. Изучение техники</b>		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
<b>Тема 3.2 Подводящие упражнения. Равновесие, укрепление стопы, координация движения рук и ног</b>	Содержание учебного материала	не предусмотрено	<b>OK 08</b>
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	4	
	<b>Подводящие упражнения. Равновесие, укрепление стопы, координация движения рук и ног</b>		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
<b>Тема 3.3 Характеристики видов ходьбы на лыжах. Ступающий шаг.</b>	Содержание учебного материала	не предусмотрено	<b>OK 08</b>
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	<b>Характеристики видов ходьбы на лыжах. Имитация ступающего шага.</b>		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
<b>Тема 3.4 Скользящий шаг.</b>	Содержание учебного материала	не предусмотрено	<b>OK 08</b>
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	4	
	<b>Изучение и имитация скользящего шага.</b>		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
<b>Тема 3.5 Двухшажный ход</b>	Содержание учебного материала	не предусмотрено	<b>OK 08</b>
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	4	
	<b>Изучение и имитация попеременного двухшажного хода</b>		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	

<b>Раздел 4. Гимнастика</b>		<b>17 ч</b>	
<b>Тема 4.1 Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Общеразвивающие упражнения</b>	Содержание учебного материала	не предусмотрено	<b>OK 08</b>
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	4	
	<b>Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Общеразвивающие упражнения</b>		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
<b>Тема 4.2 Групповые вольные упражнения</b>	Содержание учебного материала	не предусмотрено	<b>OK 08</b>
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	4	
	<b>Групповые вольные упражнения</b>		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
<b>Тема 4.3. Акробатические и гимнастические прыжки</b>	Содержание учебного материала	не предусмотрено	<b>OK 08</b>
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	4	
	<b>Акробатические и гимнастические прыжки</b>		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
<b>Тема 4.4 Упражнения на перекладине</b>	Содержание учебного материала	не предусмотрено	<b>OK 08</b>
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	<b>Упражнения на перекладине</b>		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
<b>Тема 4.5 Упражнения на кольцах</b>	Содержание учебного материала	не предусмотрено	<b>OK 08</b>
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	3	
	<b>Упражнения на кольцах. Зачет</b>		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	<b>1ч</b>	

	Специальная физическая подготовка к занятиям гимнастикой		
<b>Раздел 5. Спортивные игры</b>		<b>61 час</b>	
<b>Раздел 5.1. Волейбол</b>		<b>(32)</b>	
<b>Тема 5.1.1 Передача сверху двумя руками</b>	Содержание учебного материала	не предусмотрено	<b>OK 08</b>
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	6	
	<b>Обучение технике передачи сверху двумя руками</b>		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
<b>Тема 5.1.2. Техника передачи снизу двумя руками</b>	Содержание учебного материала	не предусмотрено	<b>OK 08</b>
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	6	
	<b>Обучение технике передачи снизу двумя руками</b>		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
<b>Тема 5.1.3. Техника передачи сверху двумя руками</b>	Содержание учебного материала	не предусмотрено	<b>OK 08</b>
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	4	
	<b>Закрепление техники передачи сверху двумя руками</b>		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
<b>Тема 5.1.4. Техника передачи снизу двумя руками</b>	Содержание учебного материала	не предусмотрено	<b>OK 08</b>
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	4	
	<b>Закрепление техники передачи снизу двумя руками</b>		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
<b>Тема 5.1.5. Техника подачи</b>	Содержание учебного материала	не предусмотрено	<b>OK 08</b>
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	<b>Обучение технике подачи</b>		
	Контрольные работы	не предусмотрено	

	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
<b>Тема 5.1.6. Техника защиты и нападения</b>	Содержание учебного материала	не предусмотрено	<b>OK 08</b>
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	4	
	<b>Обучение технике защиты и нападения</b>		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
<b>Тема 5.1.7. Техника защиты и нападения</b>	Содержание учебного материала	не предусмотрено	<b>OK 08</b>
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	<b>Закрепление техники защиты и нападения</b>		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
<b>Тема 5.1.8. Тактика защиты и нападения в игре</b>	Содержание учебного материала	не предусмотрено	<b>OK 08</b>
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	4	
	<b>Тактика защиты и нападения в игре. Зачет</b>		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
<b>Раздел 5.2. Баскетбол</b>		<b>(29 )</b>	
<b>Тема 5.2.1. Техника ловли и передачи мяча на месте и в движении</b>	Содержание учебного материала	не предусмотрено	<b>OK 08</b>
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	4	
	<b>Обучение и закрепление техники ловли и передачи мяча на месте и в движении</b>		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
<b>Тема 5.2.2. Виды бросков. Техника бросков</b>	Содержание учебного материала	не предусмотрено	<b>OK 08</b>
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	4	
	<b>Виды бросков. Техника бросков</b>		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	

<b>Тема 5.2.3. Техника ведения мяча.</b>	Содержание учебного материала	не предусмотрено	<b>OK 08</b>
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	4	
	<b>Обучение технике ведения мяча правой и левой рукой на месте и в движении</b>		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
<b>Тема 5.2.4. Техника передач, ведения.</b>	Содержание учебного материала	не предусмотрено	<b>OK 08</b>
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	4	
	<b>Обучение технике передач, ведения с изменением направления.</b>		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
<b>Тема 5.2.5. Техника штрафного броска</b>	Содержание учебного материала	не предусмотрено	<b>OK 08</b>
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	<b>Обучение и закрепление техники штрафного броска</b>		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
<b>Тема 5.2.6 Финты (обманные движения в игре).</b>	Содержание учебного материала	не предусмотрено	<b>OK 08</b>
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	4	
	Финты (обманные движения в игре).		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
<b>Тема 5.2.7. Техника защиты и нападения в игре. Двусторонняя игра.</b>	Содержание учебного материала	не предусмотрено	<b>OK 08</b>
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	4	
	<b>Техника защиты и нападения в игре. Двусторонняя игра.</b>		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
<b>Тема 5.2.7. Тактика защиты и нападения в игре.</b>	Содержание учебного материала	не предусмотрено	<b>OK 08</b>
	Лабораторные работы	не предусмотрено	

<b>Двусторонняя игра.</b>	Практические занятия	3	
	<b>Тактика защиты и нападения в игре. Двусторонняя игра. Зачет</b>		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	<b>1 ч</b>	
	Специальная физическая подготовка для занятий баскетболом		
<b>Раздел 6. Плавание</b>		<b>14 ч</b>	
<b>Тема 6.1. Техника безопасности на занятиях по плаванию. Специальная физическая подготовка</b>	Содержание учебного материала	не предусмотрено	<b>OK 08</b>
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	<b>Техника безопасности на занятиях по плаванию. Специальная физическая подготовка для плавания.</b>		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
<b>Тема 6.2. Кроль на груди.</b>	Содержание учебного материала	не предусмотрено	<b>OK 08</b>
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	4	
	<b>Изучение способа кроль на груди. Имитация.</b>		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
<b>Тема 6.3. Кроль на спине.</b>	Содержание учебного материала	не предусмотрено	<b>OK 08</b>
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	4	
	<b>Изучение способа кроль на спине. Имитация</b>		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
<b>Тема 6.4. Брас.</b>	Содержание учебного материала	не предусмотрено	<b>OK 08</b>
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	4	
	<b>Изучение способа брас. Имитация</b>		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	

<b>Тема 6.5. Баттерфляй.</b>	Содержание учебного материала	не предусмотрено	<b>ОК 08</b>
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	<b>Изучение способа баттерфляй. Имитация</b>		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
<b>Раздел 7. Виды по выбору</b>		<b>15 ч</b>	
<b>Тема 7.1. Дыхательная гимнастика</b>	Содержание учебного материала	не предусмотрено	<b>ОК 08</b>
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	<b>Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой.</b>		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	<b>1 ч</b>	
	Подготовить реферат на тему: «Упражнения дыхательной гимнастики»		
<b>Тема 7.3. Настольный теннис.</b>	Содержание учебного материала	не предусмотрено	<b>ОК 08</b>
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	6	
	<b>Основные сведения о развитии настольного тенниса, правила игры. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом. Стойка теннисиста, перемещения. Хват ракетки. Техника подачи «Голчком» справа, слева. Отбивание слева, справа «Подставкой». Методика проведения глазодвигательной гимнастики. Выполнение К.Н.- подача, отбивание.</b>		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	<b>2 ч</b>	
	Подготовить реферат на тему: «История возникновения и развития игры»		
<b>Тема 7.4. Мини-футбол</b>	Содержание учебного материала	не предусмотрено	<b>ОК 08</b>
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	7	
	<b>История мини - футбола, правила игры. Перемещения футболиста. Техника приема и передачи мяча, удара. Техника ведения мяча, обводка препятствий. Учебная игра. Выполнение К.Н. – по технике. Зачет</b>		

	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
<b>Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		<b>16 ч</b>	
<b>Тема 8.1. Техника безопасности на занятиях по профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП). Круговая тренировка</b>	Содержание учебного материала	не предусмотрено	<b>OK 08</b>
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	6	
	<b>Общие основы и правила развития силовых способностей. Основные средства и методы силовой подготовки. ОРУ. Упражнения для поддержания и коррекции осанки. Выполнение К.Н. – поднимание туловища из положения лежа; приседания на правой/левой ноге «пистолет». Круговая тренировка</b>		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
<b>Тема 8.2. Общая выносливость. Сила.</b>	Содержание учебного материала	не предусмотрено	<b>OK 08</b>
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	<b>Развитие общей выносливости. Развитие силы.</b>		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
<b>Тема 8.4. Ловкость.</b>	Содержание учебного материала	не предусмотрено	<b>OK 08</b>
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	<b>Развитие ловкости.</b>		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
<b>Тема 8.5. Вестибулярная устойчивость</b>	Содержание учебного материала	не предусмотрено	<b>OK 08</b>
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	<b>Развитие вестибулярной устойчивости</b>		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	



<b>Тема 8.6. Устойчивость на ограниченной опоре</b>	Содержание учебного материала	не предусмотрено	<b>OK 08</b>
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	<b>Развитие устойчивости на ограниченной опоре</b>		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
<b>Тема 8.7. Внимание (переключение-распределение)</b>	Содержание учебного материала	не предусмотрено	<b>OK 08</b>
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	<b>Развитие внимания (переключение-распределение). Дифференцированный зачет</b>		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Примерная тематика курсовой работы (проекта)		не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом)		не предусмотрено	
		<b>Всего:</b>	<b>(173+7 с/р)180 час</b>

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

- зал спортивных игр;
- лыжная база с лыжехранилищем;
- тренажерный зал;
- зал настольного тенниса;
- открытая спортивная площадка для занятий мини-футболом;
- естественные беговые дорожки.

#### **Оборудование и инвентарь:**

- вентиляционное оборудование;
- стенка гимнастическая, перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической, гимнастические скамейки, гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно), маты гимнастические, мячи гимнастические (фитбол), коврики гимнастические скакалки, палки гимнастические, обручи, канат;

- тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, штанги с разновесом, беговая дорожка, мячи набивные, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, эспандеры кистевые, эспандеры плечевые, резиновые амортизаторы, секундомеры;

весы наполные, ростомер, динамометр, приборы для измерения давления;

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, табло перекидное, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола, фишки малые, конусы сигнальные, столы настольного тенниса, сетки настольного тенниса, ракетки настольного тенниса, мячи настольного тенниса, ракетки бадминтонные, воланы бадминтонные, свисток, мячи для метания

Открытый стадион широкого профиля:

- турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный;
- ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей;

- колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, номера нагрудные, тумбы «Старт-Финиш», «Поворот», рулетка измерительная – 3 м, лента измерительная, секундомеры; лыжный инвентарь: лыжи, палки, ботинки, лыжная мазь, пробка.

### **1.2 Информационное обеспечение обучения**

#### *Основные источники:*

1. Аллянов Ю.Н. Физическая культура: учебник / Ю.Н. Аллянов.- М.: Юрайт, 2019. – 493 с. – ISBN 978-5-534-02309-1
2. Бурухин С.Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика: учеб. пособие / С.Ф. Бурухин.- М.: Юрайт, 2019. – 240 с. – ISBN 978-5-534-03188-1
3. Жданкина Е.Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учеб. пособие / Е.Ф. Жданкина, И.М. Добрынин; под ред. С.В. Новаковского.- М.: Екатеринбург: Юрайт; Изд-во Уральского ун-та, 2019. – 125 с.
4. Физическая культура: учебник и практикум/ А.Б. Муллер [и др.].- М.: Юрайт, 2019.- 424 с. – ISBN 978-5-9916-9913-6

#### *Дополнительные источники:*

1. Барчуков И. С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных

- учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. – М., 2011. – 521 с.
2. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. Ред. Г. В. Барчуковой. – М., 2011. – 364 с.
  3. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. Проф. Образования. – М., 2014. – 329 с.
  4. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. – Смоленск, 2012. – 251 с.
  5. Решетников Н. В., Кислицын Ю.Л, Палтиевич Р.Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб. Пособие для студ. Учреждений сред. проф. Образования. – М., 2011. – 176 с.
  6. Сайганова Е. Г, Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. – М., 2011. – 270 с.

#### **4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения семинарских занятий, тестирования, а также выполнения самостоятельной работы.

<b>Результаты обучения</b>	<b>Критерии оценки</b>	<b>Методы оценки</b>
<b>Умения:</b>		
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	- применение на практике новейших методик, в области физической культуры и спорта основанных на анатомии, физиологии, психологии - сравнение различных форм и выбор индивидуальной стратегии для укрепления здоровья и развития физических способностей;	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, выполнение нормативов.
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую деятельность, формировать навык постоянного контроля и наблюдения за своим физическим состоянием.	
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для специальности	- сравнение различных форм и выбор индивидуальной стратегии для профилактики перенапряжения;	
<b>Знания:</b>		
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	- аргументированность суждений, отражающих вклад физической культуры в системе физического воспитания, ее целей и задач в формировании ЖОЗ;	Устный индивидуальный и фронтальный опрос, собеседование, тестирование.
- основы здорового образа жизни.	- анализ и критичная оценка получаемой информации о вредных привычках, факторах наследственности и внешней среды.	
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности	- понимание важности физического развития для профессиональной деятельности; - понимание зон риска физического здоровья при выполнении определенных видов работ.	
- средства профилактики перенапряжения	- сравнение различных средств для профилактики перенапряжения;	

## 5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЁННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ

№ изменения, дата внесения изменения; № страницы с изменением;	
БЫЛО	СТАЛО
Основание: Подпись лица, внёсшего изменения	

**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 универсальные учебные действия</b>
1	Основы здорового образа жизни	2	использование средств мультимедиа	<b>Познавательные</b> (обеспечивают исследовательскую компетентность, умение работать с информацией)
2	Изучение признаков утомления и переутомления организма при занятиях физическими упражнениями, самоконтроль.	2	эвристическая беседа; технология моделирования	<b>Познавательные</b> (обеспечивают исследовательскую компетентность, умение работать с информацией) <b>Регулятивные:</b> формируются целеполагание, планирование, контроль (коррекция), саморегуляция
3	Особенности закаливающих процедур. Основные виды закаливания	2	использование средств мультимедиа; технология моделирования	<b>Коммуникативные</b> (обеспечивают социальную компетентность и учет позиции других людей, умение слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем, взаимодействовать и сотрудничать со сверстниками и взрослыми)
4	(Баскетбол) Виды бросков. Техника бросков	2	работа в малых группах — в парах	<b>Коммуникативные</b> (формируются социальная компетентность и учет позиции других людей)