

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ «ГУБЕРНСКИЙ КОЛЛЕДЖ Г. СЫЗРАНИ»

УТВЕРЖДЕНО

Приказ ГБПОУ «ГК г. Сызрани»
от «30» мая 2023г. № 230-о

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:

23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог
код и наименование специальности

Сызрань, 2023 г.

РАССМОТРЕНА

Предметной (цикловой) комиссией

**Общеобразовательный, общий гуманитарный
и социально-экономический, математический
и общий естественнонаучный циклы
от «__»_____г. протокол № __**

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»

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями к оформлению, установленными в ГБПОУ «ГК г. Сызрани».

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами основной образовательной программы по специальности 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
5. ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	23
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ	24
С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ	25

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура (далее – УД) является частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла программы подготовки специалистов среднего звена ГБПОУ «ГК г. Сызрани» по специальности СПО 23.06.02. Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог СПО, разработанной в соответствии с ФГОС третьего поколения.

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 основной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена: учебная дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл согласно ФГОС

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

По результатам освоения дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура у обучающихся должны быть сформированы образовательные результаты в соответствии с ФГОС СПО (ПООП*):

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08	уметь: – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	знать: – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни

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

ОК 8 - Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 336 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 час;
- самостоятельной работы обучающегося 168 час.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	336
Объем образовательной программы	168
в том числе:	
теоретическое обучение	10
лабораторные работы	Не предусмотрено
практические занятия	158
контрольная работа	Не предусмотрено
Консультации	Не предусмотрено
Самостоятельная работа	168
Промежуточная аттестация	дифференцированный зачет

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объём часов	Осваиваемые элементы компетенций
Теоретическая часть		10	
Раздел 1. Теоретическое обучение			
Тема 1.1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Содержание учебного материала		ОК 8
	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	2	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала		ОК 8
	Основы здорового образа жизни	2	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 1.3. Признаки утомления и переутомления при занятиях физической культурой	Содержание учебного материала		ОК 8
	Изучение признаков утомления и переутомления организма при занятиях физическими упражнениями, самоконтроль.	2	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Подготовить сообщение: «Основные признаки утомления и переутомления»			

Тема 1.4. Релаксация	Содержание учебного материала		ОК 8
	Релаксация. Виды и способы релаксации	2	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Сообщение: «Основные признаки утомления и переутомления»			
Тема 1.5. Закаливание	Содержание учебного материала		ОК 8
	Особенности закаливающих процедур. основные виды закаливания	2	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Подготовить сообщение: «Основные признаки утомления и переутомления»			
Тема 1.6. Гигиена питания	Содержание учебного материала		ОК 8
	Гигиена питания.	2	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Подготовить сообщение: «Самодиагностика состояния организма. Принципы построения самостоятельных занятий»			
Практическая часть		326	ОК 8
Раздел 2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка		52	
Тема 2.1. Введение. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Теория по видам спорта.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Введение. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Теория по видам спорта.		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Специальная физическая подготовка к занятиям по легкой атлетике.			

Тема 2.2. Техника бега на короткие дистанции	Содержание учебного материала	не предусмотрено	ОК 8
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	4	
	Обучение и закрепление техники бега на короткие дистанции		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
Тема 2.3. Техника прыжка в длину с разбега.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	ОК 8
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Обучение технике прыжка в длину с разбега.		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 2.4. Техника прыжка в длину с места	Содержание учебного материала	не предусмотрено	ОК 8
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Обучение и закрепление техники прыжка в длину с места		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 2.5. Техника низкого старта	Содержание учебного материала	не предусмотрено	ОК 8
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Обучение и закрепление техники низкого старта		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 2.6. Техника метания гранаты	Содержание учебного материала	не предусмотрено	ОК 8
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Обучение и закрепление техники метания гранаты		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	

	Специальная физическая подготовка к занятиям по легкой атлетике.		
Тема 2.7 Техника бега на средние и длинные дистанции	Содержание учебного материала	не предусмотрено	ОК 8
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	4	
	Обучение и закрепление техники бега на средние и длинные дистанции		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	Специальная физическая подготовка к занятиям по легкой атлетике.		
Тема 2.8 Техника эстафетного бега	Содержание учебного материала	не предусмотрено	ОК 8
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Обучение и закрепление техники эстафетного бега		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Специальная физическая подготовка к занятиям по легкой атлетике.		
Тема 2.9. Бег 100 метров; прыжки в длину с разбега	Содержание учебного материала	не предусмотрено	ОК 8
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Бег 100 метров; прыжки в длину с разбега		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Специальная физическая подготовка к занятиям по легкой атлетике.		
Тема 2.10. Эстафетный бег, метание гранаты	Содержание учебного материала	не предусмотрено	ОК 8
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Эстафетный бег, метание гранаты		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Специальная физическая подготовка к занятиям по легкой атлетике.		
Тема 2.11. Бег 1500 м.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Бег 1500 метров		
	Контрольные работы	не предусмотрено	

	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Специальная физическая подготовка к занятиям по легкой атлетике.		
Раздел 3. Лыжная подготовка		36	
3.1. Техника безопасности на занятиях.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	ОК 8
	Практические занятия	2	
	Техника безопасности на занятиях.		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Специальная физическая подготовка к занятиям по лыжной подготовке		
Тема 3.2 Виды ходов. Изучение техники	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	ОК 8
	Практические занятия	2	
	Виды ходов. Изучение техники		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Специальная физическая подготовка к занятиям по лыжной подготовке		
Тема 3.2 Подводящие упражнения. Равновесие, укрепление стопы, координация движения рук и ног	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	ОК 8
	Практические занятия	4	
	Подводящие упражнения. Равновесие, укрепление стопы, координация движения рук и ног		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	Специальная физическая подготовка к занятиям по лыжной подготовке		
Тема 3.3 Характеристики видов ходьбы на лыжах. Ступающий шаг.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	ОК 8
	Практические занятия	2	
	Характеристики видов ходьбы на лыжах. Имитация ступающего шага.		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Специальная физическая подготовка к занятиям по лыжной подготовке		

Тема 3.4 Скользящий шаг.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	ОК 8
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	4	
	Изучение и имитация скользящего шага.		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
Специальная физическая подготовка к занятиям по лыжной подготовке			
Тема 3.5 Двухшажный ход	Содержание учебного материала	не предусмотрено	ОК 8
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	4	
	Изучение и имитация попеременного двухшажного хода		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
Специальная физическая подготовка к занятиям по лыжной подготовке			
Раздел 4. Гимнастика		36	
Тема 4.1 Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Общеразвивающие упражнения	Содержание учебного материала	не предусмотрено	ОК 8
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	4	
	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Общеразвивающие упражнения		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
Специальная физическая подготовка к занятиям гимнастикой			
Тема 4.2 Групповые вольные упражнения	Содержание учебного материала	не предусмотрено	ОК 8
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	4	
	Групповые вольные упражнения		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
Специальная физическая подготовка к занятиям гимнастикой			
Тема 4.3. Акробатические и гимнастические прыжки	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	4	
	Акробатические и гимнастические прыжки		

	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	Специальная физическая подготовка к занятиям гимнастикой		
Тема 4.4 Упражнения на перекладине	Содержание учебного материала	не предусмотрено	ОК 8
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	4	
	Упражнения на перекладине		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	Специальная физическая подготовка к занятиям гимнастикой		
Тема 4.5 Упражнения на кольцах	Содержание учебного материала	не предусмотрено	ОК 8
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Упражнения на кольцах		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Специальная физическая подготовка к занятиям гимнастикой		
Раздел 5. Спортивные игры		108	
Раздел 5.1. Волейбол		(52)	
Тема 5.1.1 Передача сверху двумя руками	Содержание учебного материала	не предусмотрено	ОК 8
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	6	
	Обучение технике передачи сверху двумя руками		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
	Специальная физическая подготовка для занятий волейболом		
Тема 5.1.2. Техника передачи снизу двумя руками	Содержание учебного материала	не предусмотрено	ОК 8
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	6	
	Обучение технике передачи снизу двумя руками		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
	Специальная физическая подготовка для занятий волейболом		

Тема 5.1.3. Техника передачи сверху двумя руками	Содержание учебного материала	не предусмотрено	ОК 8
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Закрепление техники передачи сверху двумя руками		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 5.1.4. Техника передачи снизу двумя руками	Содержание учебного материала	не предусмотрено	ОК 8
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Закрепление техники передачи снизу двумя руками		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 5.1.5. Техника подачи	Содержание учебного материала	не предусмотрено	ОК 8
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	4	
	Обучение технике подачи		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
Тема 5.1.6. Техника защиты и нападения	Содержание учебного материала	не предусмотрено	ОК 8
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Обучение технике защиты и нападения		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 5.1.7. Техника защиты и нападения	Содержание учебного материала	не предусмотрено	ОК 8
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Закрепление техники защиты и нападения		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	

	Специальная физическая подготовка для занятий волейболом		
Тема 5.1.8. Тактика защиты и нападения в игре	Содержание учебного материала	не предусмотрено	ОК 8
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Тактика защиты и нападения в игре		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Специальная физическая подготовка для занятий волейболом		
Раздел 5.2. Баскетбол		(56)	
Тема 5.2.1. Техника ловли и передачи мяча на месте и в движении	Содержание учебного материала	не предусмотрено	ОК 8
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	4	
	Обучение и закрепление техники ловли и передачи мяча на месте и в движении		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	Специальная физическая подготовка для занятий баскетболом		
Тема 5.2.2. Виды бросков. Техника бросков	Содержание учебного материала	не предусмотрено	ОК 8
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	4	
	Виды бросков. Техника бросков		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	Специальная физическая подготовка для занятий баскетболом		
Тема 5.2.3. Техника ведения мяча.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	ОК 8
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	4	
	Обучение технике ведения мяча правой и левой рукой на месте и в движении		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	Специальная физическая подготовка для занятий баскетболом		
Тема 5.2.4. Техника передач, ведения.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	ОК 8
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	4	
	Обучение технике передач, ведения с изменением направления.		

	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	Специальная физическая подготовка для занятий баскетболом		
Тема 5.2.5. Техника штрафного броска	Содержание учебного материала	не предусмотрено	ОК 8
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Обучение и закрепление техники штрафного броска		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Специальная физическая подготовка для занятий баскетболом		
Тема 5.2.6 Финты (обманные движения в игре).	Содержание учебного материала	не предусмотрено	ОК 8
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	4	
	Финты (обманные движения в игре).		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	Специальная физическая подготовка для занятий баскетболом		
Тема 5.2.7. Техника защиты и нападения в игре. Двусторонняя игра.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	ОК 8
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	4	
	Техника защиты и нападения в игре. Двусторонняя игра.		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	Специальная физическая подготовка для занятий баскетболом		
Тема 5.2.7. Тактика защиты и нападения в игре. Двусторонняя игра.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	ОК 8
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Тактика защиты и нападения в игре. Двусторонняя игра.		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Специальная физическая подготовка для занятий баскетболом		

Раздел 6. Плавание		28	
Тема 6.1. Техника безопасности на занятиях по плаванию. Специальная физическая подготовка	Содержание учебного материала	не предусмотрено	ОК 8
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Техника безопасности на занятиях по плаванию. Специальная физическая подготовка		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Специальная физическая подготовка на занятиях по плаванию		
Тема 6.2. Кроль на груди.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	ОК 8
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Изучение способа кроль на груди. Имитация.		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Специальная физическая подготовка на занятиях по плаванию		
Тема 6.3. Кроль на спине.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	ОК 8
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	4	
	Изучение способа кроль на спине. Имитация		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	Специальная физическая подготовка на занятиях по плаванию		
Тема 6.4. Брас.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	ОК 8
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	4	
	Изучение способа брас. Имитация		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	Специальная физическая подготовка на занятиях по плаванию		
Тема 6.5. Баттерфляй.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	ОК 8
	Лабораторные работы	не предусмотрено	

	Практические занятия	2		
	Изучение способа баттерфляй. Имитация			
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	2		
	Специальная физическая подготовка на занятиях по плаванию			
Раздел 7. Виды по выбору		12		
Тема 7.1. Дыхательная гимнастика	Содержание учебного материала	не предусмотрено	ОК 8	
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Практические занятия	2		
	Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой.			
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	2		
Тема 7.3. Настольный теннис.	Подготовить реферат на тему: «Упражнения дыхательной гимнастики»			
	Содержание учебного материала	не предусмотрено	ОК 8	
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Практические занятия	2		
	Настольный теннис.			
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	2		
Подготовить реферат на тему: «История возникновения и развития игры»				
Тема 7.4. Мини-футбол	Содержание учебного материала	не предусмотрено	ОК 8	
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Практические занятия	2		
	Мини-футбол			
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	2		
Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	Подготовить реферат на тему: «Различия в правилах футбола и мини-футбола»			
		24		
	Тема 8.1. Техника безопасности на занятиях по профессиональ-	Содержание учебного материала	не предусмотрено	ОК 8
		Лабораторные работы	не предусмотрено	
		Практические занятия	2	

но-прикладной физической подготовке (ППФП). Круговая тренировка	Техника безопасности на занятиях по профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП). Круговая тренировка		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Специальная физическая подготовка на занятиях профессионально-прикладной физической подготовкой		
Тема 8.2. Общая выносливость. Сила.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	ОК 8
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Развитие общей выносливости. Развитие силы.		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 8.4. Ловкость.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	ОК 8
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Развитие ловкости.		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 8.5. Вестибулярная устойчивость	Содержание учебного материала	не предусмотрено	ОК 8
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Развитие вестибулярной устойчивости		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 8.6. Устойчивость на ограниченной опоре	Содержание учебного материала	не предусмотрено	ОК 8
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Развитие устойчивости на ограниченной опоре		

	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Специальная физическая подготовка на занятиях профессионально-прикладной физической подготовкой		
Тема 8.7. Внимание (переключение-распределение)	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	ОК 8
	Практические занятия	2	
	Развитие внимания (переключение-распределение)		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Специальная физическая подготовка на занятиях профессионально-прикладной физической подготовкой		
Зачетный раздел		12	
Тема. Зачетный раздел	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	ОК 8
	Практические занятия	не предусмотрено	
	Контрольные работы	10	
	Зачет		
	Дифференцированный зачет	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Специальная физическая подготовка на занятиях физкультурой	12		
Примерная тематика курсовой работы (проекта)		не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом)		не предусмотрено	
	Всего:	336	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

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 напольные, 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.

3.2 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., Палтиеви́ч 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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
уметь: – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Умение правильно выполнять различные физические упражнения, использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья в своей профессиональной деятельности	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов
знать: – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни	Верно трактует роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; понимает основы здорового образа жизни.	Оценка устных опросов, дифференцированный зачет

5. ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Дата актуализации	Результаты актуализации

РИЛОЖЕНИЕ 1

**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 универсальные учебные действия
1	Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	2	Урок с использованием мультимедиа	Формирование ОК 08
2	Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении	2	работа в малых группах	Формирование ОК 08
3	Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	2	работа в малых группах	Формирование ОК 08