

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:

23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог

код и наименование специальности

Сызрань, 2020 г.

РАССМОТРЕНА

Предметной (цикловой) комиссией
общеобразовательных, общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин
от «01» июня 2020 г. протокол № 10

Составитель: Афонасьев И.И., 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

Название разделов	стр.
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
5. Лист изменений и дополнений, внесённых в рабочую программу	24
6. Планирование учебных занятий и с использованием активных и интерактивных форм методов обучения	25

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 ГБПОУ «ГК г. Сызрани» по специальности 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 технического профиля.

Рабочая программа составлена для очной формы обучения.

1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ: дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл согласно ФГОС.

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

Базовая часть:

В результате изучения учебной дисциплины Физическая культура обучающийся должен

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.

Вариативная часть - не предусмотрено

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

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

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

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

1.4. Количество часов на освоение 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

ОГСЭ.04 Физическая культура

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной деятельности	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
лабораторные занятия	не предусмотрено
практические занятия	158
контрольные работы	не предусмотрено
курсовая работа (проект)	не предусмотрено
Самостоятельная работа студента (всего)	168
в том числе:	
Подготовка рефератов и сообщений	18
Итоговая аттестация в форме	дифференцированного зачета

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объём часов	Уровень освоения
Теоретическая часть		10	
Раздел 1. Теоретическое обучение			1
Тема 1.1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Содержание учебного материала		1
	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	
	Подготовить сообщение: «Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью».		
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала		1
	Основы здорового образа жизни	2	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Подготовить сообщение: «Роль оздоровительной системы воспитания в формировании здорового образа жизни».		
Тема 1.3. Признаки утомления и переутомления при занятиях физической культурой	Содержание учебного материала		2
	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		2

	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		2
	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		1
	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	
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	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	4	
	Обучение и закрепление техники бега на короткие дистанции		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	Специальная физическая подготовка к занятиям по легкой атлетике.		
Тема 2.3. Техника прыжка в длину с разбега.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Обучение технике прыжка в длину с разбега.		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Специальная физическая подготовка к занятиям по легкой атлетике.		
Тема 2.4. Техника прыжка в длину с места	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Обучение и закрепление техники прыжка в длину с места		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Специальная физическая подготовка к занятиям по легкой атлетике.		
Тема 2.5. Техника низкого старта	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Обучение и закрепление техники низкого старта		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Специальная физическая подготовка к занятиям по легкой атлетике.		
Тема 2.6. Техника метания гранаты	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	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	
	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	
	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	
	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	
	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.		
	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	
	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	
	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	
	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	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	

на лыжах. Ступающий шаг.	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	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	4	
	Изучение и имитация скользящего шага.		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
Тема 3.5 Двухшажный ход	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	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	
	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	
	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	
	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	
	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	
	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		
	Содержание учебного материала	не предусмотрено	

передачи снизу двумя руками	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	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Закрепление техники передачи сверху двумя руками		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Специальная физическая подготовка для занятий волейболом		
Тема 5.1.4. Техника передачи снизу двумя руками	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Закрепление техники передачи снизу двумя руками		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Специальная физическая подготовка для занятий волейболом		
Тема 5.1.5. Техника подачи	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	4	
	Обучение технике подачи		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	Специальная физическая подготовка для занятий волейболом		
Тема 5.1.6. Техника защиты и нападения	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Обучение технике защиты и нападения		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	

	Специальная физическая подготовка для занятий волейболом		
Тема 5.1.7. Техника защиты и нападения	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	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	
	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	
	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	
	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	
	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	
	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	
	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	
	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	
	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	
	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	
	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	
	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	
	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		
	Содержание учебного материала	не предусмотрено	

	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	
	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	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой.		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Подготовить реферат на тему: «Упражнения дыхательной гимнастики»		
Тема 7.3. Настольный теннис.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	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	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Мини-футбол		
	Контрольные работы	не предусмотрено	

	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Подготовить реферат на тему: «Различия в правилах футбола и мини-футбола»		
Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		24	
Тема 8.1. Техника безопасности на занятиях по профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП). Круговая тренировка	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	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	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Развитие общей выносливости. Развитие силы.		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Специальная физическая подготовка на занятиях профессионально-прикладной физической подготовкой		
Тема 8.4. Ловкость.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Развитие ловкости.		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Специальная физическая подготовка на занятиях профессионально-прикладной физической подготовкой		
Тема 8.5. Вестибулярная устойчивость	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	

	Развитие вестибулярной устойчивости		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Специальная физическая подготовка на занятиях профессионально-прикладной физической подготовкой		
Тема 8.6. Устойчивость на ограниченной опоре	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	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	
	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	
	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	
--	---------------	------------	--

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование спортивного зала:

Шведская стенка;

Оборудование для волейбольной сетки;

Баскетбольные кольца;

Баскетбольные щиты;

Оборудование для гимнастики;

Перекладина;

Гимнастический конь;

Гимнастическое бревно;

Гимнастические брусья;

Гимнастические кольца;

Канат;

Гимнастические маты;

Скамейки;

Мячи волейбольные;

Мячи баскетбольные;

Футбольные мячи;

Гандбольные мячи;

Футбольные ворота;

Гантели;

Скакалки;

Обручи;

Гири;

Лыжи;

Лыжные ботинки;

Лыжные палки.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

Для преподавателей

1. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2014.
2. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2015.
3. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2015.

Для обучающихся

1. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2015.

Дополнительные источники:

Для преподавателей

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2003.
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006.
3. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2003.
4. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2002.
5. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2002.
6. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.

Для обучающихся

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2005.
2. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2002.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения обязательных контрольных заданий для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь:	
<ul style="list-style-type: none">использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка сдачи нормативов по возрастной категории – (обязательные контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся)
Знать:	
<ul style="list-style-type: none">о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;основы здорового образа жизни.	Оценка устных опросов, дифференцированный зачет

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

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

**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	Основы здорового образа жизни	2	использование средств мультимедиа	Познавательные (обеспечивают исследовательскую компетентность, умение работать с информацией)
2	Изучение признаков утомления и переутомления организма при занятиях физическими упражнениями, самоконтроль.	2	эвристическая беседа; технология моделирования	Познавательные (обеспечивают исследовательскую компетентность, умение работать с информацией) Регулятивные: формируются целеполагание, планирование, контроль (коррекция), саморегуляция
3	Особенности закаливающих процедур. Основные виды закаливания	2	использование средств мультимедиа; технология моделирования	Коммуникативные (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	Коммуникативные (формируются социальная компетентность и учет позиции других людей)