**Приложение 2.5  
*к ООП 35.02.15 Кинология***

**Профессиональная образовательная автономная некоммерческая организация "Колледж "Кадры для цифровой экономики"**

|  |  |
| --- | --- |
|  | |
|  |  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ**

**ОГСЭ.04 «Физическая культура»**

**2025 г**

Рабочая программа дисциплины общего гуманитарного и социально-экономического цикла «ОГСЭ.04 Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта среднего профессионального образования по специальности 35.02.15, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 07 мая 2014 г. № 464; зарегистрированного Министерством юстиции РФ (рег. № 32863 от 26.06.2014).

Организация разработчик: ПО АНО "Колледж "Кадры для цифровой экономики"

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Общая характеристика программы учебной дисциплины | 4 |
| 2 | Структура и содержание программы учебной дисциплины | 6 |
| 3 | Условия реализации учебной дисциплины | 24 |
| 4 | Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины | 27 |

1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

# Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу примерной адаптированной профессиональной образовательной программы по специальности 35.02.15 Кинология.

Учебная дисциплина имеет практическую направленность.

# Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Код ПК, ОК | Умения | Знания |
| ОК 01-06,08 | Использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.Использовать методы формирования физических качеств, имеющих ведущее значение для профессиональной деятельности.Организовывать работу коллектива и команды при подготовке и в спортивных соревнованиях.Строить коммуникацию в области физической культуры.Реализовывать свою гражданскую позицию на основе традиционных общечеловеческих ценностей в спорте.Соблюдение норм экологической безопасности при занятиях спортом и на спортивно-оздоровительных и физкультурно-массовых мероприятиях.Использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для даннойпрофессии. | Структуру, способы и методы реализации индивидуального плана профессионально-прикладной физической подготовки.Порядок оценки результатов реализации плана профессионально- прикладной физической подготовки.Возможные траектории профессионально-прикладного психофизического развития и самообразования в области здоровьесбережения.Основы психологии спорта.Лексику в области профессионально-прикладной физической культуры.Способы поведения на основе общечеловеческих ценностей в спорте.Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.Основы здорового образа жизни.Средства профилактики перенапряжения.О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;Основы здорового образа жизни |

**2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ АДАПТИРОВАННОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Объем образовательной программы учебной дисциплины** | **336** |
| ***в том числе в форме практической подготовки*** | **168** |
| Из них: |  |
| теоретическое обучение | **-** |
| лабораторные работы | **-** |
| практические занятия | **168** |
| **Самостоятельная работа** | 168 |
| **Консультации** | - |
| **Промежуточная аттестация – зачет в 3,4,5,6,7 семестрах дифференцированный зачёт в 8-ом семестре** | |

**2.2 . Примерный тематический план и содержание аучебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | | **Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)** | **Объем часов** | **Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы** |
| **Раздел 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка** | | | ***76*** | ОК01-ОК 09.  ЛР 09 |
| **Тема 1.1.**  Основы знаний | **Содержание учебного материала** | | *Не предусмотрено* |
| **Лабораторные работы** | | *Не предусмотрено* |
| **Практические занятия** | | *2* |
| Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Правило поведения в спортивном зале, на уроках физической культуры.  Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Оказание первой помощи. | |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | *Не предусмотрено* | ОК01-ОК 09.  ЛР 09 |
| **Тема 1.2.**  Бег на короткие, средние и длинные дистанции. | **Содержание учебного материала** | | *Не предусмотрено* |
| **Лабораторные работы** | | *Не предусмотрено* |
| **Практические занятия** | | *10* |
| Техника высокого и низкого старта;  Старты и стартовые ускорения, бег по дистанции, финиширование; Техника бега на короткие, средние, длинные дистанции;  Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении; совершен- ствование техники высокого, низкого старта, финиширования.  Совершенствование техники бега на 100 м.  Развитие выносливости в беге на средние и длинные дистанции Бег 100 м. на результат.  Бег 500 м(дев.) и 1000 м (юн) на результат Бег 2000 м(дев.) и 3000 м (юн) на результат | |
| **Самостоятельная работа обучающихся:** | | *12* |  |
| *Составление комплексов ОРУ для развития быстроты и ловкости. Написание реферата: «Выносливость как физическая способность человека»* | |
| **Тема 1.3.**  Изучение техники эстафетного бега 4100 м, 4400 м  Челночный бег. | **Содержание учебного материала** | |  | ОК01-ОК 08. |
| **Лабораторные работы** | | *Не предусмотрено* |
| **Практические занятия** | | *Не предусмотрено* |
| Старт; стартовый разгон; бег по дистанции; Передача эстафетной палочки;  Прохождение поворотов (работа рук, стопы); Финишный бросок; финиширование.  Выполнение ОРУ в движении; выполнение специальных беговых упражнений; Бег отрезков различной длины; эстафета парами с беговыми упражнениями.  Старт, стартовый разгон; бег по дистанции; передача эстафетной палочки; Выполнение контрольного норматива челночный бег 3х10м; 6х10м.  Прохождение поворотов (работа рук, стопы); финишный бросок; финиширование; Выполнение контрольного норматива челночный бег 10х10м.; 4х25м | | *10* |
| **Самостоятельная работа обучающихся**: | | *12* |
| Написание реферата- "Развиваем быстроту и силу." Составление комплексов ОРУ в движении. | |
| **Тема 1.4.**  Техника выполнения  прыжков в длину с места, с разбега. Разновидности прыжков. | **Содержание учебного материала** | | *Не предусмотрено* | ОК01-ОК 08. |
| **Лабораторные работы** | | *Не предусмотрено* |
| **Практические занятия** | | *7* |
| Специальные упражнения;  Знать способы прыжков в длину с места, с разбега. Разновидности прыжков (тройной, пятерной прыжки). Техника разбега, отталкивание, приземление.  Выполнение ОРУ на месте. Выполнение специальных прыжковых упражнений; Совершенствование техники прыжков в длину с места.  Выполнение контрольного норматива по прыжкам в длину с места, тройной, пятер- ной. | |
| **Самостоятельная работа обучающихся**: | | *8* |
| Составление комплекса упражнений для развития прыгучести, силы. Написать реферат - «Быстрота. Методика ее развития» | |
| **Тема 1.5.**  Техника метания малого мяча в цель.  Броски набивного мя ча из-за головы (сидя, стоя). | **Содержание учебного материала** | | *Не предусмотрено* | ОК01-ОК 08. |
| **Лабораторные работы** | | *Не предусмотрено* |
| **Практические занятия** | | *5* |
| Специальные упражнения; знать способы метания малого мяча в цель; Способы бросков набивного мяча из-за головы (сидя, стоя).  Выполнение специальных упражнений при метании в цель; Выполнение ОРУ с отягощениями;  Выполнение контрольного норматива по метанию малого мяча в цель;  Выполнение контрольного норматива бросков набивного мяча из-за головы (сидя, стоя); эстафета. | |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | *8* |
| Составить и написать комплекс ОРУ для развития плечевого пояса и спины. | |  |  |
| **Тема 1.6.**  Выполнение проверочной работы по легкой атлетике | **Содержание учебного материала** | | *Не предусмотрено* | ОК01-ОК 08. |
| **Лабораторные работы** | | *Не предусмотрено* |
| **Практические занятия** | | *2* |
| «Легкая атлетика»- сдача контрольных нормативов. | |
| Самостоятельная работа обучающихся | | *Не предусмотрено* |
| **Раздел 2 Гимнастика** | | | ***53*** |  |
| **Тема 2.1.** Строевые упражнения | | **Содержание учебного материала** | *Не предусмотрено* | ОК01-ОК 08. |
| **Лабораторные работы** | *Не предусмотрено* |
| **Практические занятия** | *4* |
| Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Закрепление строевых упражнений. Совершенствование строевых упражнений;  Выполнение построений и размыканий;  Выполнение строевых упражнений на месте; в движении. |
| **Самостоятельная работа обучающихся**: | *6* |
| Написать реферат: " Разновидность строевых построений. Тактика выполнения" |
| **Тема 2.2.**  Общеразвивающие упражнения | | **Содержание учебного материала** | *Не предусмотрено* | ОК01-ОК 08. |
| **Лабораторные работы** | *Не предусмотрено* |
| **Практические занятия** | *6* |
| Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики Выполнение комплекса УГГ.  Выполнение ОРУ с предметами и без предметов.  Выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса, для шеи, туловища и ног, для укрепления организма .  Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами, в парах; Выполнение ОРУ с гимнастическими палками. |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | *6* |
| Составить и написать комплекс ОРУ для плечевого пояса с предметами. Написать реферат: «Влияние общеразвивающих упражнений на здоровье студента» |
| **Тема 2.3.**  Акробатические упражнения | | **Содержание учебного материала** | *Не предусмотрено* | ОК01-ОК 08. |
| **Лабораторные работы** |
| **Практические занятия** | *5* |
| Изучение способов группировки. Правила техники безопасности  Выполнение ОРУ для верхнего плечевого пояса и шеи. Изучение способов груп- пировки  Выполнение стойки на лопатках, голове и руках; кувырки вперед и назад. Выполнение упражнений мост, шпагат (полушпагат).  Выполнение комплекса акробатических упражнений из освоенных элементов. |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | *8* |
| Составить и написать комплекс ОРУ с гирями.  Разработать и написать комплекс упражнений на гибкость, координацию движений.  Написание реферата: «Аэробика. Виды аэробных нагрузок» |
|  | |  |  |
| **Тема 2.4.**  Опорные прыжки | | **Содержание учебного материала** | *Не предусмотрено* | ОК01-ОК 08. |
| **Лабораторные работы** |
| **Практические занятия** | *4* |
| Техника выполнения опорного прыжка через козла; коня  Применение прыжков согнув ноги; прыжка ноги врозь; прыжка углом. Демонстрация техники опорного прыжка через козла, коня;  Выполнение прыжков согнув ноги; ноги врозь; углом. |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | *4* |
| Составление комплексов ОРУ без предметов. Разработка комплексов УГГ.  Написать реферат: "Виды опорных прыжков". |
| **Тема 2.5.**  Упражнения на гим- настических снарядах | | **Содержание учебного материала** | *Не предусмотрено* | ОК01-ОК 08. |
| **Лабораторные работы** | *Не предусмотрено* |
| **Практические занятия** | *4* |
| Отработка техники упражнений на брусьях;  Отработка техники упражнений на бревне (низкой скамье)  Совершенствование техники упражнений на параллельных брусьях: подъем пере- воротом, подъем разгибом из седа ноги врозь, соскок махом назад;  Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; угол в упоре; стойка на плечах из седа ноги врозь. |
|  | | **Самостоятельная работа обучающихся** | *4* |  |
| Составление комплексов ОРУ.  Написать реферат: " Брусья и упражнения на них" |
| **Тема 2.6.**  Выполнение проверочной работы по гимнастике | | **Содержание учебного материала** | *Не предусмотрено* | ОК01-ОК 08. |
| **Лабораторные работы** | *Не предусмотрено* |
| **Практические занятия.** | *2* |
| «Гимнастика»- сдача контрольных нормативов. |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | *Не предусмотрено* |
| **Раздел 3 Спортивные игры.** | | | ***170*** |  |
| **Волейбол Тема 3.1.**  Стойка и перемещение волейболиста | | **Содержание учебного материала** | *Не предусмотрено* | ОК01-ОК 08. |
| **Лабораторные работы** | *Не предусмотрено* |
| **Практические занятия** | *9* |
| Техника безопасности игры в волейбол;  Правила игры в волейбол. Игра по упрощенным правилам. Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: Передвижение, ходьба, прыжки, стойка игрока,  Работа рук и ног во время перемещений, остановок; Основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево. Выполнение специальных упражнений  Комбинации из освоенных элементов передвижений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом). |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | *7* |
| Составить комплекс ОРУ с волейбольным мячом. |
| **Тема 3.2.**  Приемы и передачи мяча двумя руками сверху и снизу | | **Содержание учебного материала** | *Не предусмотрено* | ОК01-ОК 08. |
| **Лабораторные работы** | *Не предусмотрено* |
| **Практические занятия** | *11* |
| Изучение технике приемов и передачи мяча снизу двумя руками. Изучение технике приемов и передачи мяча сверху двумя руками Изучение технике приема мяча снизу одной рукой.  Выполнение ОРУ для развития ловкости. Деловая игра.  Выполнение приемов и передач мяча двумя руками сверху и снизу над собой; Выполнение приемов и передач мяча двумя руками сверху и снизу в парах; Прием мяча после отскока от сетки;  Техника приема мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в Техника приема мяча одной рукой с посл.перекатом на бедро и спину.  Техника приема мяча одной рукой в падении и последующим скольжением |
| **Самостоятельная работа обучающихся:** | *11* |
| Совершенствование двигательных навыков. |
| **Тема 3.3.**  Верхние, нижние, прямые, планирующие подачи мяча | | **Содержание учебного материала** | *Не предусмотрено* | ОК01-ОК 08. |
| **Лабораторные работы** | *Не предусмотрено* |
| **Практические занятия** | *8* |
| Стойка во время подачи, работа рук и ног; |
|  | | Изучение техники верхней, нижней прямой подачи; Изучение техники боковой подачи;  Изучение техники планирующей подачи.  Совершенствование техники верхней, нижней прямой подачи; Совершенствование техники боковой подачи; планирующей подачи; Совершенствование техники верхней и нижней прямой подачи (на результат) по зонам |  |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | *9* |
| Совершенствование двигательных навыков. |
| **Тема 3.4.**  Тактика игры  в защите и нападении | | **Содержание учебного материала** | *Не предусмотрено* | ОК01-ОК 08. |
| **Лабораторные работы** | *Не предусмотрено* |
| **Практические занятия** | *7* |
| Техника блокирования мяча; Атакующие удары;  Нападающие удары.  Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств; Совершенствование техники блокирования мяча; урок- игра. Атакующие и нападающие удары; |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | *7* |
| Совершенствование двигательных навыков  Выполнение атакующих ударов (боковые, прямые, обманные). |
| **Тема 3.5.**  Проверочная работа по волейболу. | | **Содержание учебного материала** | *Не предусмотрено* | ОК01-ОК 08. |
| **Лабораторные работы** |  | ОК01-ОК 08. |
| **Практические занятия** | *2* |
| Волейбол - сдача контрольных нормативов. |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | *Не предусмотрено* |
| **Баскетбол Тема 3.6.**  Стойки и перемещения баскетболиста. Остановки, повороты | | **Содержание учебного материала** | *Не предусмотрено* | ОК01-ОК 08. |
| **Лабораторные работы** |
| **Практические занятия** | *6* |
| Техника безопасности игры в баскетбол  Правила игры в баскетбол. Игра по упрощенным правилам. Выполнение ОРУ для развития прыгучести; Совершенствование техники перемещения и стойки игрока; Передвижение, ходьба, прыжки;  Остановки, повороты;  Стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений; Работа рук и ног во время остановок. |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | *7* |
| Совершенствование двигательных навыков Занятия в спортивных секциях. |
| **Тема 3.7.**  Выполнение упраж нений с баскетболь- | | **Содержание учебного материала** | *Не предусмотрено* | ОК01-ОК 08. |
| **Лабораторные работы** |
| **Практические занятия** | *7* |
| ным мячом. | | Выполнение ОРУ в движении. Обманные финты с мячом.  Выполнение упражнений с ловлей мяча двумя руками сверху, снизу; Выполнение упражнений с передачей мяча одной рукой от плеча; Выполнение упражнений с передачей мяча одной рукой от головы; Выполнение упражнений с передачей мяча одной рукой снизу;  Выполнение упражнений с передачей мяча одной рукой сбоку;  Выполнение упражнений с передачей мяча одной рукой с отскоком от пола; Выпол- нение скрытой передачи. |  |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | *7* |
| Совершенствование двигательных навыков Занятия в спортивных секциях. |
| **Тема 3.8.**  Совершенствование техники передачи мя ча. | | **Содержание учебного материала** | *Не предусмотрено* | ОК01-ОК 08. |
| **Лабораторные работы** |
| **Практические занятия** | *6* |
| Выполнение ОРУ для развития ловкости;  Урок-игра, баскетбол с применением освоенных элементов техники Передача мяча двумя руками от груди сверху, снизу;  Передача мяча одной рукой от плеча, от головы или сверху; Передача одной рукой «крюком»; снизу, сбоку, за спиной. |
| **Самостоятельная работа обучающихся** |  |
| Написать реферата: " Виды и техника передач баскетбольного мяча" Занятия в спортивных секциях. |
| **Тема 3.9.**  Совершенствование техники ведения мя- ча. | | **Содержание учебного материала** | *Не предусмотрено* | ОК01-ОК 08. |
| **Лабораторные работы** | *Не предусмотрено* |
| **Практические занятия** | *7* |
| Выполнение ОРУ для развития силы в движении.  Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения Ведение с высоким и низким отскоком;  Со зрительным и без зрительного контроля; Обводка соперника с изменением высоты отскока;  С изменением направления, скорости; с поворотом и переводом мяча; Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | *10* |
| Совершенствование двигательных навыков Занятия в спортивных секциях. |
| **Тема 3.10.**  Техника бросков в кольцо | | **Содержание учебного материала** | *Не предусмотрено* | ОК01-ОК 08. |
| **Лабораторные работы** | *Не предусмотрено* |
| **Практические занятия** | *3* |
| Техника бросков мяча в корзину с места, в движении, прыжком Выполнение техники бросков в кольцо с " шести точек"  Выполнение техники бросков в кольцо "с шести точек" на результат; Выполнение техники бросков в кольцо со штрафной линии  Выполнение техники бросков в кольцо со штрафной линии на результат. |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | *6* |
|  | | Совершенствование двигательных навыков Занятия в спортивных секциях. |  |  |
| **Тема 3.11.**  Тактика игры в защите и нападении. | | **Содержание учебного материала** | *Не предусмотрено* | ОК01-ОК 08. |
| **Лабораторные работы** | *Не предусмотрено* |
| **Практические занятия** | *5* |
| Приемы овладения мячом; вырывание и выбивание мяча.  Техника защиты; Техника передвижений (стойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты);  Техника овладения мячом и противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, пе- рехват, вырывание, взятие отскока.  Тактика нападения:  индивидуальные (действия игрока с мячом и без мяча); групповые (взаимодействие двух и трех игроков),  командные действия (позиционное и стремительное нападение);  выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения приемы техники нападения. |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | *6* |
| Совершенствование двигательных навыков Занятия в спортивных секциях. |
| **Тема 3.12.**  Проверочная работа по баскетболу. | | **Содержание учебного материала** | *Не предусмотрено* | ОК01-ОК 08. |
| **Лабораторные работы** | *Не предусмотрено* |
| **Практические занятия** | *2* |
| Баскетбол - сдача контрольных нормативов. |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | *Не предусмотрено* |
| **Футбол. Тема 3.13.**  Совершенствование техники владения футбольным мяча | | **Содержание учебного материала** | *Не предусмотрено* | ОК01-ОК 08. |
| **Лабораторные работы** | *Не предусмотрено* |
| **Практические занятия:** | *8* |
| Правила игры. Техника безопасности игры  Выполнение комплекса упражнений для развития скоростных способностей  Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений.  Выполнение ОРУ с отягощениями. Выполнение упражнений с передачей мячей в парах.  Выполнение упражнений с ударами по катящемуся,  летящему мячу средней частью подъема ноги, внутренней частью подъема ноги. Выполнение ударов головой на месте и в прыжке, ударов по воротам. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. |
| **Самостоятельная работа обучающихся:** | *6* |
| 1.Выполнение ударов по мячу ногой, головой различными способами ( во дворе) 2.изучение материала по правилам игры и техники выполнения пасов и передач мя- ча. |
| **Тема 3.14.**  Совершенствование | | **Содержание учебного материала:** | *Не предусмотрено* | ОК01-ОК 08. |
| **Лабораторные работы** | *Не предусмотрено* |
| техники защиты и нападения в футбо ле. | | **Практические занятия:** | *7* |  |
| Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги Отбор мяча, обманные движения  Техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры Совершенствование техники защиты ворот.  Совершенствование нападения на ворота противника в игре. Отработка тактических действий. |
| **Самостоятельная работа обучающихся:** | *6* |
| 1. Выполнение ударов по мячу ногой, головой различными способами ( во дворе) 2. Совершенствование техники и тактики спортивной игры в процессе самостоя- тельных занятий. |
| **Раздел 4. Виды спорта по выбору** | | | ***37*** |  |
| **Тема 4.1.**  Профессионально- прикладная физическая подготовка | | **Содержание учебного материала** | *Не предусмотрено* | ОК01-ОК 08. |
| **Лабораторные работы** | *Не предусмотрено* |
| **Практические занятия** | *5* |
| Техника безопасности на занятиях ППФП.  Закрепление общефизических упражнений и профессиональных функций Совершенствование общефизических упражнений и профессиональных функций Совершенствование общефизических упражнений и профессиональных функций. Эстафеты парами.  Совершенствование общефизических упражнений и профессиональных функций. |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | *6* |
| Составление комплексов ОРУ. Работа с конспектом. |
| **Тема 4.2.**  Атлетическая гимнастика | | **Содержание учебного материала** | *Не предусмотрено* | ОК01-ОК 08. |
| **Лабораторные работы** | *Не предусмотрено* |
| **Практические занятия** | *6* |
| Отжимания, пресс, упоры от стены, жимы.  Совершенствование упражнений на развитие силы мышц рук; Эстафеты в парах. Совершенствование упражнений на развитие силы мышц ног;  Совершенствование упражнений на развитие силы мышц спины. Эстафеты в парах. |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | *6* |
| Составление комплексов ОРУ. Работа с конспектом. |
| **Тема 4.3.**  Круговой метод тренировки | | **Содержание учебного материала** | *Не предусмотрено* | ОК01-ОК 08. |
| **Лабораторные работы** | *Не предусмотрено* |
| **Практические занятия** | *6* |
| Выполнение комплекса УГГ.  Совершенствование упражнений на развитие силы, выносливости, равновесие для применения физических данных для спасения личного состава при ЧС.  Развития силы основных мышечных групп гантелями; Развития силы основных мышечных групп гирей; |
| Развитие силы основных мышечных групп штангой. |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | *6* |
| Составление комплексов ОРУ. Работа с конспектом. |
| **Тема 4.4..**  Проверочная работа по ППФП | | **Содержание учебного материала** | *Не предусмотрено* | ОК01-ОК 08. |
| **Лабораторные работы** | *Не предусмотрено* |
| **Практические занятия** | *2* |
| ППФП - сдача нормативов  «Профессионально-прикладная физическая подготовка» - сдача контрольных нор- мативов. |
| Самостоятельная работа обучающихся | *Не предусмотрено* |
| Примерная тематика курсовой работы (проекта) *(если предусмотрены)* | | | *Не предусмотрено* |
| Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом) *(если предусмотрены)* | | | *Не предусмотрено* |
| **Всего:** | | | ***336*** |  |

1. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
   1. **Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

Оборудование учебного спортивного зала: стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (конь, конь для прыжков и др.) скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, кг, секундомеры, весы напольные, кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, волейбольные мячи, сетка волейбольная.

Технические средства обучения: музыкальный центр, видеопроектор, видеоплейер, телевизор, персональный компьютер, экран, фотоаппарат, видеокамера и необходимые к ним (аудио-видеозаписи, учебно-методическая литература и т.п.), инвентарь (секундомеры, волейбольные и баскетбольные мячи, скакалки, гимнастические маты, лыжный инвентарь).

* 1. **Информационное обеспечение реализации программы**

**3.2.1 Печатные издания**

***Основные источники:***

# Физическая культура: учебник для студ. Учереждений сред. Проф. Образования / А.А. Бишаева. - 7-е изд., стер. - М. : Издательский центр "Академия", 2020. - 320 с.

* + 1. **Дополнительные источники**
       - учебники в электронном и печатном варианте
       - электронные образовательные ресурсы
       - мультимедийные ресурсы
       - сервис видеоконференций
       - программное обеспечение для текстовой, голосовой и видеосвязи
       - периодические издания в электронном и печатном варианте
  1. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Результаты обучения*** | ***Критерии оценки*** | ***Методы оценки*** |
| Знания: | | |
| Структуру, способы и методы реализации индивидуального плана профессионально-прикладной физической подготовки.  Порядок оценки результатов реализации плана профессионально-прикладной физической подготовки.  Возможные траектории профессионально-прикладного психофизического развития и самообразования в области здоровьесбережения.  Основы психологии спорта.  Лексику в области профессионально-прикладной физической культуры.  Способы поведения на основе общечеловеческих ценностей в спорте.  Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.  Основы здорового образа жизни.  Средства профилактики | Демонстрировать знания структуры, способов и методов реализации индивидуального плана профессионально-прикладной  физической подготовки.  Демонстрировать знания порядка оценки результатов реализации плана профессионально-прикладной  физической подготовки.  Демонстрировать знания возможных траекторий профессионально- прикладного психофизического развития и самообразования в области здоровьесбережения.  Демонстрировать знания основ психологии спорта.  Демонстрировать знания лексики в области профессионально-прикладной физической культуры.  Демонстрировать знания способов поведения на основе общечеловеческих ценностей в спорте.  Демонстрировать знания роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном | Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование  Собеседовани е |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| перенапряжения.  О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; | развитии человека.  Демонстрировать знания основ здорового образа жизни.  Демонстрировать знания средств профилактики перенапряжения.  Демонстрировать знания роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии  человека; |  |
| Умения: | | |
| Анализировать результаты уровня личной  профессионально-прикладной физической подготовки  Использовать методы формирования физических качеств, имеющих ведущее значение для  профессиональной деятельности.  Определять необходимые источники информации, структурировать получаемую информацию.  Оформлять результаты поиска.  Выстраивать индивидуальные траектории профессионально-прикладного психофизического развития.  Организовывать работу коллектива и команды при подготовке и в спортивных соревнованиях.  Строить коммуникацию в области физической культуры. Реализовывать свою гражданскую позицию на основе традиционных общечеловеческих ценностей  в спорте.  Соблюдение норм экологиеской безопасности при занятиях спортом и на спортивно-оздоровительных и физкультурно-массовых мероприятиях.  Использовать физкультурно- оздоровительную | Демонстрировать умения анализировать результаты уровня личной профессионально-прикладной  физической подготовки Демонстрировать умения  использовать методы формирования физических качеств, имеющих ведущее значение для профессиональной деятельности.  Демонстрировать умения определять необходимые источники информации, структурировать получаемую информацию.  Демонстрировать умения оформлять результаты поиска.  Демонстрировать умения выстраивать индивидуальные траектории профессионально-прикладного психофизического развития.  Демонстрировать умения организовывать работу коллектива и команды при подготовке и в спортивных соревнованиях.  Демонстрировать умения строить коммуникацию в области физической культуры.  Демонстрировать умения реализовывать свою гражданскую позицию на основе традиционных общечеловеческих ценностей в спорте. Демонстрировать умения соблюдения норм экологической безопасности при занятиях спортом и на спортивно- оздоровительных и физкультурно-  массовых мероприятиях. | Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуаль ных заданий, принятие  нормативов. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| деятельность для укрепления здоровья, достижения  жизненных и  профессиональных целей.  Пользоваться средствами профилактики перенапряжения  характерными для данной профессии. | Демонстрировать умения использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.  Демонстрировать умения пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для  данной профессии. |  |