**Автономная некоммерческая**
**профессиональная образовательная организация**
**«Кубанский экономико-юридический техникум»**

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

# УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

# ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность

***Лабинск, 2023***

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 010A40C200C0AF9191452344D882D04E4F
Владелец: ПШЕНИЧНАЯ ОЛЬГА АЛЕКСАНДРОВНА
Действителен: с 09.03.2023 до 09.06.2024

РЕЦЕНЗИЯ

На программу по учебной дисциплине

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

Программа профессионального модуля разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2014 г. № 509, зарегистрировано в Минюсте РФ от 21 августа 2014 г. № 33737.

Организация – разработчик: АНПОО «Кубанский экономико-юридический техникум»

Содержание программы учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих знаний, умений, навыков:

**Уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья,достижения жизненных и профессиональных целей;
- самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку;
- применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности;
- применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений;

**Знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.
- способы самоконтроля за состоянием здоровья; тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.

Программа составлена логично. Последовательность тем, предлагаемых к изучению, направлена на качественное усвоение учебного материала

Пояснительная записка показывает предназначение рабочей программы для реализации государственных требований и минимального содержания к уровню подготовки выпускников по данной специальности.

Программа включает тематическое планирование, учитывающее максимальную нагрузку.

Язык и стиль изложения в данной программе грамотный, доступный, научный, последовательный.

Соответствие содержания программы современному уровню развития науки, техники и производства.

Содержание программы по учебной дисциплине

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

соответствуетсовременному уровню развития науки.

Рекомендации, замечания:

Программа способствует качественной подготовке специалиста, обеспечивает выполнение примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура» для профессий и специальностей среднего профессионального образования.

**Заключение:**

дисциплине **ОГСЭ.04 Физическая культура**

может быть использована для обеспечения общеобразовательной подготовки образовательной программы для специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность

Рецензенты:

Учитель физической культуры
МОБУ СОШ №28 имени Героя России
С.Н. Богаченко
Лимобабенко С.В.

Дата 29.08.2023

**ОДОБРЕНА**
на заседании педагогического совета
Протокол № 04
от 29 августа 2023г.

**УТВЕРЖДАЮ**
Директор АНПОО «КЭЮТ»
_____ О.А.Пшеничная
подпись Ф.И.О.

Программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность, утвержденного приказом Министерства образования и науки от 12.05.2014 №509, зарегистрировано Минюсте РФ 21.08.2014 №33737.

Организация – разработчик: АНПОО «Кубанский экономико-юридический техникум»

Разработчик: Гаджимурадов З.Г., преподаватель АНПОО «КЭЮТ»

Рецензенты:
1. Учитель физической культуры МОБУ СОШ №28 Рихобаева С.В.
2. _____

# СОДЕРЖАНИЕ


1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»** **4**
2. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** **6**
3. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** **18**
4. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** **20**

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины ОГСЭ 04. Физическая культура предназначена для изучения физической культуры в профессиональных образовательных организациях СПО, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена.

## 1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина **«ОГСЭ.04 Физическая культура»** является обязательной частью о**бщего гуманитарного и социально-экономического цикла** рабочей основной образовательной программы в соответствии с ФГОС **по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность.**

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК2, ОК3,ОК6, ОК10. ОК14, ПК 1,6

## 1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся **должен уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку;
- применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности;
- применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений.

В результате освоения дисциплины обучающийся **должен знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- способы самоконтроля за состоянием здоровья;
- тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия

В результате освоения учебной дисциплины ОГСЭ 04. Физическая культура у обучающегося формируются общие и профессиоальные компетенции:

ОК 2. Понимать и анализировать вопросы ценностно-мотивационной сферы.

ОК 3. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 6. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 10. Адаптироваться к меняющимся условиям профессиональной деятельности.

ОК 14. Организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности.

ПК 1.6. Применять меры административного пресечения правонарушений, включая применение физической силы и специальных средств.

В рамках реализации программы воспитания АНПОО «КЭЮТ» на занятиях учебной дисциплины ОГСЭ 04. Физическая культура реализуются следующие личностные результаты (ЛР):

ЛР 3 Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.

ЛР 6 Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.

ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР 10 Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.

ЛР 12 Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| **Вид учебной работы** | **Объем в часах** |
|---|---|
| **Объем образовательной программы учебной дисциплины** | 340 |
| **в т.ч. в форме практической подготовки** | |
| Теоретическое обучение | 4 |
| практические занятия | 166 |
| *Самостоятельная работа* | 170 |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета | |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины**

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем в часах | Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы |
|---|---|---|---|
| **1** | ***2*** | ***3*** | |
| **Раздел 1. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры** | | | |
| **Тема № 1.1 Социально-биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни** | **Содержание учебного материала** | **60** | ***ОК2, 3, 6, 10, 14 ПК 1,6*** |
| | Анатомо-морфологические особенности и физиологические функции организма. Костная и мышечная системы организма и их функции. Мышечная работоспособность при динамической и статической нагрузках. Основы знаний о физиологических механизмах энергообеспечения мышечной деятельности человека. Нагрузка и отдых как важнейшие элементы воздействия на организм человека физическими упражнениями. Здоровый образ жизни и его основные элементы: сознательный отказ от вредных привычек, соблюдение личной гигиены, сбалансированное питание, оптимальный режим труда и отдыха, двигательная активность, сохранение и мобилизация функциональных резервов организма, духовно-нравственное совершенствование. *Особенности физически тренированного организма.* | ***2*** | |
| | **В том числе практических занятий** | **28** | |
| | ***ПЗ № 1****Методы коррекции осанки и телосложения.* | **2** | |
| | ***ПЗ №2*** *Упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия.* | **2** | |
| | ***ПЗ № 3****Комплекс упражнений для укрепления основных групп мышц.* | **2** | |
| | ***ПЗ № 4****Комплекс упражнений развития способности к произвольному расслаблению мышц.* | **2** | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | ***ПЗ № 5*** *Комплекс упражнений для стимуляции зрительного анализатора.* | **2** | |
| | ***ПЗ № 6*** *Комплекс упражнений с применением отягощений(предельного, непредельного веса, динамического характера).* | **2** | |
| | ***ПЗ № 7****Упражнения для укрепления сердечнососудистой системы.* | **2** | |
| | ***ПЗ № 8****Методика развития дыхательных возможностей. Дыхательная гимнастика.* | **2** | |
| | ***ПЗ № 9****Контроль за уровнем физического состояния.* | **2** | |
| | ***ПЗ №10****Упражнения для улучшения работоспособности и снятия общего утомления.* | **2** | |
| | ***ПЗ № 11****Основные методики массажа и самомассажа.* | **2** | |
| | ***ПЗ № 12****Фрагменты занятий с использованием самостоятельно подготовленных упражнений* (направленных на улучшение работы органов и систем организма) | **2** | |
| | ***ПЗ № 13****Физическиеупражнений для нормализации веса.* | **2** | |
| | ***ПЗ № 14****Физические упражнений для нормализации веса* | **2** | |
| | **Самостоятельная работа обучающихся** | **30** | |
| | *Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.* | **26** | |
| **Тема 1.2**<br><br>**Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств** | **Содержание учебного материала** | **20** | ***ОК2, 3, 6, 10, 14***<br>***ПК 1,6*** |
| | Развитие физических качеств как единый процесс. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Возможная степень развития каждого из них. Развитие и совершенствование физических качеств, необходимых как для активной двигательной деятельности, так и для прохождения воинской службы.<br>*Силовые способности и методика их совершенствования*. Виды силовых способностей и их развитие. Средства, методы, методики воспитания силовых способностей. Способы оценки силовых способностей.<br>Скоростные способности и методика их совершенствования. | **2** | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Виды скоростных способностей. Факторы, определяющие уровень развития и проявления скоростных способностей. Влияние силовой подготовки на развитие скоростных способностей. Средства, методы, методики воспитания скоростных способностей. Выносливость и методика её развития. Виды выносливости и их характеристика. Особенности проявления выносливости в двигательной деятельности. Выносливость общая и специальная. Средства и методы развития выносливости. Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих выносливость.<br>Гибкость и методика её совершенствования. Виды гибкости. Влияние внешних условий на развитие гибкости. Средства, методы и методики развития гибкости. Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих гибкость.<br>Координационные способности и пути их совершенствования. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей. Координационные способности и их классификация. Средства, методы и методики развития координационных способностей. Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих координационные способности.<br>Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр. Техника и тактика игр: развитие ловкости, гибкости, быстроты реакции, скоростной выносливости, координации движений. Основные методы тренировки: непрерывный, интервальный, круговой, контрольный. Методика проведения соревнований и подготовки к ним. | | |
| | **В том числе практических занятий** | **8** | |
| | ***ПЗ № 15***Упражнения с применением отягощений (предельного, непредельного веса, динамического характера). *Развитие силы мышц.* Совершенствование выполнения комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, непредельного веса, динамического характера). | **2** | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | **ПЗ №16** Упражнения с преодолением веса собственного тела: *гимнастические упражнения* (отжимание в упоре лежа, отжимание на скамейке, подтягивание ног к перекладине, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре и т.п.). | **2** | |
| | ***ПЗ№ 17****Упражнения с преодолением веса собственного тела* | **2** | |
| | ***ПЗ № 18 Зачет*** | **2** | |
| | **Самостоятельная работа обучающихся** | **10** | |
| | *Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.* | | |
| **Тема 1.3**<br>**Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств** | **Содержание учебного материала** | **50** | ***ОК2, 3, 6, 10, 14***<br>***ПК 1,6*** |
| | Выносливость и методика её развития. Виды выносливости и их характеристика. Особенности проявления выносливости в двигательной деятельности. Выносливость общая и специальная. Средства и методы развития выносливости. Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих выносливость.<br>Гибкость и методика её совершенствования. Виды гибкости. Влияние внешних условий на развитие гибкости. Средства, методы и методики развития гибкости. Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих гибкость.<br>Координационные способности и пути их совершенствования. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей. Координационные способности и их классификация. Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих координационные способности.<br>Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр. Техника и тактика игр: развитие ловкости, гибкости, быстроты реакции, скоростной выносливости, координации движений. Основные методы тренировки: | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | непрерывный, интервальный, круговой, контрольный. Методика проведения соревнований и подготовки к ним. | | |
| | **В том числе практических занятий** | **30** | |
| | ***ПЗ № 19****Легкоатлетические прыжковые упражнения (с дополнительным отягощением).* | **2** | |
| | ***ПЗ №20*** *Упражнения с внешним сопротивлением* | **2** | |
| | ***ПЗ № 21****Бег на месте.* | **2** | |
| | ***ПЗ № 22*** *Челночный бег.* | **2** | |
| | ***ПЗ №23*** *Прыжки. Соревнования* | **2** | |
| | ***ПЗ № 24****Бег.* | **2** | |
| | ***ПЗ№ 25*** *Чередование ходьбы, бега и прыжков.* | **2** | |
| | ***ПЗ №26*** *Игры.* | **2** | |
| | ***ПЗ № 27****Упражнения на развитие гибкости.* | **2** | |
| | ***ПЗ № 28****Упражнения на координацию* | **2** | |
| | .***ПЗ №29*** *Баскетбол. Игры* | **2** | |
| | ***ПЗ № 30****Волейбол.* | **2** | |
| | ***ПЗ №31*** *Настольный теннис: техническая подготовка. Игры* | **2** | |
| | **ПЗ № 32***Бег.* | **2** | |
| | ***ПЗ №33*** *Баскетбол. Игры* | **2** | |
| | **Самостоятельная работа обучающихся** | **20** | |
| | *Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП* | | |
| **Тема 1.4 Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков** | **Содержание учебного материала** | **36** | ***ОК2, 3, 6, 10, 14*** ***ПК 1,6*** |
| | Использование средств физического воспитания и методов спортивной тренировки для совершенствования индивидуального запаса двигательных умений, навыков и знаний в области физической культуры, необходимых для освоения избранной профессиональной деятельности. Методики и формы построения занятий в профессионально прикладной физической подготовке (ППФП). Изучение профессиограммы профессии или специальности и составление или дополнение | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | спортограммы. Использование в процессе физического воспитания для развития профессионально важных качеств тренажёров и многокомплектного универсального спортивного оборудования. Прикладная значимость рекомендованных видов спорта, специальных комплексов упражнений. Контроль за эффективностью ППФП с помощью специальных тестов. | | |
| | **В том числе практических занятий** | **16** | |
| | ***ПЗ № 34****Упражнения для развития умений и навыков по профилирующим видам необходимой двигательной активности.* | **2** | |
| | ***ПЗ № 35****Упражнения для развития умений и навыков по профилирующим видам необходимой двигательной активности* | **2** | |
| | ***ПЗ № 36****Упражнения на предупреждение развития профессиональных заболеваний.* | **2** | |
| | ***ПЗ № 37****Упражнения на укрепление здоровья в условиях трудовой деятельности* | **2** | |
| | ***ПЗ № 38****Упражнения на укрепление здоровья в условиях трудовой деятельности* | **2** | |
| | ***ПЗ № 39****Упражнения для развития профессиональных качеств (с использованием тренажёров)* | **2** | |
| | ***ПЗ № 40****Упражнения для развития профессиональных качеств (с использованием тренажёров)* | **2** | |
| | **№ 41***Упражнению на координацию* | **2** | |
| | **Самостоятельная работа обучающихся** | **20** | |
| | *Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП* | **20** | |
| **Тема 1.5 Специальные двигательные умения и навыки** | **Содержание учебного материала** | **44** | ***ОК2, 3, 6, 10, 14 ПК 1,6*** |
| | Специальные двигательные умения и навыки, необходимые для активной двигательной деятельности, в том числе для успешного прохождения воинской службы. Способы и методика развития прыгучести. Способы и методика выполнения | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | приемов и действий по преодолению препятствий. Развитие и постоянное совершенствование физических и специальных качеств. Приемы и действия по преодолению полосы препятствий.<br>Организация и проведение стрельб. Техника безопасности при стрельбе.<br>Формирование сложно-координационных движений и психофизических навыков с помощью занятий восточными единоборствами: каратэ-до, айкидо и др. Приемы защиты и самообороны. Техника безопасности и самоконтроль при занятиях единоборствами | | |
| | **В том числе практических занятий** | **24** | |
| | ***ПЗ № 42*** *Прикладные гимнастические упражнения. Лазание.* | **2** | |
| | ***ПЗ № 43****Подъем.* | **2** | |
| | ***ПЗ № 44*** *Прыжки, передвижение* | **2** | |
| | ***ПЗ № 45****Прыжки в высоту* | **2** | |
| | ***ПЗ № 46****Прыжки в длину* | **2** | |
| | ***ПЗ № 47****Упражнения на развитие силы, быстроты, гибкости.* | **2** | |
| | ***ПЗ № 48****.Основные приемы защиты и самообороны.* | **2** | |
| | ***ПЗ №49*** *Упражнения в страховке и само страховке.* | **2** | |
| | ***ПЗ № 50*** *Основные приемы защиты и самообороны* | **2** | |
| | ***ПЗ №51*** *Упражнения в страховке и само страховке.* | **2** | |
| | **ПЗ № 52***Развитие умения обращаться с оружием.* | **2** | |
| | ***ПЗ № 53 Зачет***<br>Контроль овладения жизненно важными умениями и навыками: бег на 100 м; для девушек бег на 500 м, отжимание в упоре лежа на полу; для юношей бег на 1000 м, подтягивание на перекладине; наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин. | **2** | |
| | **Самостоятельная работа обучающихся** | **20** | |
| | Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам | **20** | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | спорта, группах ОФП | | |
| **Раздел. 2. Физкультурно-спортивная деятельность - средство укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей** | | | |
| **Тема 2.1**<br><br>**Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности** | **Содержание учебного материала** | **34** | ***ОК2, 3, 6, 10, 14***<br>***ПК 1,6*** |
| | Общая культура как условие формирования здорового образа жизни. Культура здоровья как индивидуализация здорового образа жизни. Двигательная активность и формирование здорового образа жизни. Здоровье человека как ценность. Мотивация самосохранения, самосовершенствования, мобильности, профессиональной успешности и укрепления здоровья. | | |
| | **В том числе практических занятий** | **18** | |
| | ***ПЗ № 54****Упражнения утренней гигиенической гимнастики профессиональной направленности.* | **2** | |
| | ***ПЗ № 55****Аэробика.* | **2** | |
| | ***ПЗ № 56****Развитие отдельных физических качеств и функциональных возможностей организма.* | **2** | |
| | ***ПЗ №57****Динамические упражнения* | **2** | |
| | ***ПЗ №58*** *Силовые упражнения.* | **2** | |
| | ***ПЗ №59*** *Гимнастические упражнения.* | **2** | |
| | ***ПЗ № 60****Атлетическая гимнастика.* | **2** | |
| | ***ПЗ № 61****Регулирование нагрузки.* | **2** | |
| | ***ПЗ №62*** *Использование метода круговой тренировки.* | **2** | |
| | **Самостоятельная работа обучающихся** | **16** | |
| | *Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.* | **16** | |
| **Тема 2.2**<br>**Использование спортивных технологий для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков** | **Содержание учебного материала** | **32** | ***ОК2, 3, 6, 10, 14***<br>***ПК 1,6*** |
| | Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Олимпийские, неолимпийские и национальные виды спорта. Базовые виды спорта. Физическая культура и спорт в системе образования. Спортиза- | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | ция физического воспитания. Основы спортивной тренировки. Физическая, функциональная, техническая и психологическая подготовка спортсмена. Тактическая подготовка в спорте. Олимпийские игры и Универсиады. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Спортивно-оздоровительный туризм. Физическая (общая и специальная) подготовка туристов-спортсменов. Организация и проведение похода и путешествия: разработка маршрута, составление плана-графика движения, составление сметы похода, распределение обязанностей в группе, подготовка снаряжения, составление меню, фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках, определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов, развертывание лагеря, разжигание костра, приготовление пищи на костре, отработка техники и тактики движения в походе, ориентирование на местности, обеспечение безопасности в походе. Организация и проведение массовых туристских мероприятий, походов выходного дня и экскурсий. | | |
| | **В том числе практических и лабораторных занятий** | **12** | |
| | ***ПЗ № 63*** *Занятия и соревнования по базовым видам спорта.* | **2** | |
| | ***ПЗ № 64****Занятия и соревнования по неолимпийским видам спорта* | **2** | |
| | ***ПЗ № 65****Дартс: отработка отдельных элементов. ИгрА* | **2** | |
| | ***ПЗ № 66****Дартс: отработка отдельных элементов. Игра* | **2** | |
| | ***ПЗ № 67*** *Занятия тренировочной направленности.* | **2** | |
| | ***ПЗ №68 Зачет*** | **2** | |
| | **Самостоятельная работа обучающихся** | **20** | |
| | *Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП* | **20** | |
| **Тема 2.3** | **Содержание учебного материала** | **26** | ***ОК2, 3, 6, 10, 14*** |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Совершенствование общей и специальной профессионально – прикладной физической подготовки** | Методические основы производственной физической культуры. Выбор форм, методов и средств производственной физической культуры в зависимости от условий труда и быта работника. Производственная гимнастика. Физическая культура и спорт в свободное время специалиста. Повышение общей и профессиональной работоспособности средствами физической культуры. | | ***ПК 1,6*** |
| | **В том числе практических и лабораторных занятий** | **12** | |
| | ***ПЗ № 69****Упражнения производственной гимнастики* | **2** | |
| | ***ПЗ № 70****Специально направленные физические упражнения.* | **2** | |
| | ***ПЗ №71*** *Попутная тренировка.* | | |
| | ***ПЗ № 72****Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний и травматизма.* | **2** | |
| | ***ПЗ № 73****Упражнения на выносливость, координацию кистей и пальцев рук.* | **2** | |
| | ***ПЗ № 74 Зачет*** | **2** | |
| | **Самостоятельная работа обучающихся** | **14** | |
| | *Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.* | **14** | |
| **Тема 2.4** | **Содержание учебного материала** | **38** | ***ОК2, 3, 6, 10, 14*** |
| **Совершенствование навыков и умений, необходимых для службы в Вооруженных Силах Российской Федерации и действий в экстремальных ситуациях** | Подготовка граждан к защите Отечества. Основные понятия: военно-прикладные и служебно-прикладные виды спорта. Наставление по физической подготовке и спорту в Вооруженных Силах Российской Федерации. Военно-спортивный комплекс. Нормативы по физической подготовленности в Российской Армии. Методика проведения занятий в стрелковом тире любой модификации, включая электронный. Особенности организации физической подготовки девушек. Подготовка к действиям в экстремальных ситуациях. | | ***ПК 1,6*** |
| | **В том числе практических и лабораторных занятий** | **18** | |
| | ***ПЗ № 75****Гимнастические упражнения на развитие физических качеств.* | **2** | |
| | ***ПЗ № 76****Приемы нападения и защиты без оружия.* | **2** | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | ***ПЗ №77*** *Бег на короткие дистанции.* | **2** | |
| | ***ПЗ № 78****Ускоренное передвижение и легкая атлетика.* | **2** | |
| | ***ПЗ №79*** *Метание мяча.* | **2** | |
| | ***ПЗ №80*** *Аэробика* | **2** | |
| | ***ПЗ № 81*** *Стрелковая подготовка.* | **2** | |
| | ***ПЗ №82*** *Отработка простейших приемов самообороны.* | **2** | |
| | ***ПЗ № 83Дифференцированный зачет***<br>по разделам**:** Контроль овладения жизненно важными умениями и навыками: бег на 60 м; для девушек бег на 500 м, отжимание в упоре лежа на полу; для юношей бег на 1000 м, подтягивание на перекладине; наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин. | **2** | |
| | **Самостоятельная работа обучающихся** | **20** | |
| | Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП | **20** | |
| **Всего:** | | ***340*** | |

## 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный комплекс:

-спортивный зал;

-открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;

-тренажерный зал;

-открытая спортивная площадка

-стрелковый тир.

Залы:

-библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет;

-актовый зал.

Перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

-стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина), тренажеры, маты гимнастические, скакалки, мячи, гантели, секундомеры, свисток и др.;

-кольцо баскетбольное, мячи баскетбольные и др.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

Стрелковый тир.

### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

**Список литературы**

**Основная литература**


1) Матвеев, А. П. Физическая культура: 10-11 классы: учебник / А. П. Матвеев. — 4-е изд. — Москва : Просвещение, 2022. — 320 с. — ISBN 978-5-09-101691-8. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование : [сайт]. — URL: https://profspo.ru/books/132360 (дата обращения: 09.12.2023). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей.
2) Погадаев, Г. И. Физическая культура. Футбол для всех: 10-11 классы : учебник / Г. И. Погадаев ; под редакцией И. Акинфеева. — 2-е изд. — Москва : Просвещение, 2023. — 112 с. — ISBN 978-5-09-103703-6. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование : [сайт]. — URL: https://profspo.ru/books/132364 (дата обращения: 09.12.2023). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей.
3) Лях, В. И. Физическая культура: 10-11 классы: базовый уровень : учебник / В. И. Лях. — 11-е изд. — Москва : Просвещение, 2023. — 272 с. — ISBN 978-5-09-103628-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование : [сайт]. — URL: https://profspo.ru/books/132361 (дата обращения: 09.12.2023). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей.

**Дополнительная литература**

1) Зайцева, И. П. Физическая культура. Теоретический зачет для студентов I курса специальной медицинской группы «Б» : учебное пособие для СПО / И. П. Зайцева. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2021. — 174 с. — ISBN 978-5-4488-0956-9, 978-5-4497-0799-4. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование : [сайт]. — URL: https://profspo.ru/books/101087 (дата обращения: 09.12.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

2) Мостовая, Т. Н. Физическая культура. Подвижные игры в системе физического воспитания в ВУЗе : учебно-методическое пособие для высшего образования / Т. Н. Мостовая. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2016. — 72 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование : [сайт]. — URL: https://profspo.ru/books/65717 (дата обращения: 09.12.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

3) Никифоров, В. И. Физическая культура. Легкая атлетика : учебное пособие / В. И. Никифоров. — Самара : Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2016. — 75 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование : [сайт]. — URL: https://profspo.ru/books/71899 (дата обращения: 09.12.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

4) Иконникова, О. Н. Шахматы в физической культуре : учебное пособие / О. Н. Иконникова, Р. В. Сидоров. — Таганрог : Таганрогский институт управления и экономики, 2022. — 140 с. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование : [сайт]. — URL: https://profspo.ru/books/130728 (дата обращения: 09.12.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| ***Результаты обучения*** | ***Критерии оценки*** | ***Методы оценки*** |
|---|---|---|
| - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; | ОК 2;<br>ОК 3;<br>ОК 6;<br>ОК 10;<br>ОК 14.<br>ПК 1.6 | Экспертное наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий, занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента.<br>Экспертная оценка умений студентов при выполнении фрагмента учебно-тренировочного занятия; тестовых заданий и учебных нормативов (примерные нормативы приведены в табл.2) на контрольных работах, зачетах и дифференцированном зачете. |
| - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; | ОК 2;<br>ОК 3;<br>ОК 6;<br>ОК 10;<br>ОК 14.<br>ПК 1.6 | – Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника<br>индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента.<br>Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий. |
| - основы здорового образа жизни. | ОК 2;<br>ОК 3;<br>ОК 6;<br>ОК 10;<br>ОК 14.<br>ПК 1.6 | Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий |