

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 Физическая культура**

Профиль обучения: технологический

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины
2. Структура и содержание учебной дисциплины
3. Условия реализации учебной дисциплины
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина СГ. 04 «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной основной образовательной программы в соответствии

с ФГОС СПО по специальности 20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.9	<u>Уметь:</u> организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<u>Знать:</u> психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной деятельности	Объем часов
Объем образовательной программы	192
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем	192
в том числе:	
- теоретическое обучение	-
- лабораторные работы (если предусмотрено)	-
- практические занятия (если предусмотрено)	166
- курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	-
- самостоятельная работа ¹	16

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы	
II курс 3 семестр				
<p>Тема 1.1 Теоретические сведения на занятиях физической культуры в учебном заведении. Роль ЗОЖ при преодолении полосы препятствий</p>	Содержание	5	ОК 04, ОК 08, ПК 1.2, ПК 1.4	
	Практические занятия			
	1	Теоретические сведения на занятиях физической культуры в учебном заведении Личная и общественная гигиена на занятиях в быту и личной жизни, в том числе по половым признакам. Прохождение программного материала по легкой атлетике, спортивным играм, лыжной подготовке, атлетической гимнастике. Техника безопасности на занятиях физической культуры по разделам прохождения программного материала: в спортивном зале, на лыжне, тренажерном зале, при передвижении по улицам города с учетом соблюдения правил безопасности и ПДД. Работа спортивных секций. Проведение спортивных и массовых мероприятий. Рефераты, зачеты и контрольные испытания по физической культуре. Литература, Интернет и средства массовой информации как источники знаний о здоровье, по физической культуре и спорту		2
	2	Роль ЗОЖ при преодолении полосы препятствий		2
	Самостоятельная работа обучающихся			1
	1	Выполнение научно-исследовательской работы по теме урока Домашнее задание: Подготовка реферата по теме "Физическая культура в профессиональной подготовке студентов СПО"		
<p>Тема 1.2 Разминка</p>	Содержание	5	ОК 04, ПК 1.5	
	Практические занятия			
1	Ознакомление и выполнение разминочных упражнений на разные группы мышц. Выполнение физических упражнений для выявления уровня физической подготовленности: бег, прыжки в длину и высоту, приседания, отжимания.	2		

	2	Ознакомление и выполнение практических действий по массажу и самомассажу при мышечных болях в результате интенсивных физических упражнений	2	
	Самостоятельная работа обучающихся			
	1	Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях	1	
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений			
Тема 1.3 Бег на короткие дистанции (30 м)	Содержание		2	ОК 04, ЛР 1
	Практические занятия			
	1	Выполнение специальных беговых упражнений на скорость. Отработка техники разворотов. Выполнение челночного бега 3x 10 м. Отработка техники низкого старта. Исполнение стартового разгона. Бег с ходу. Финиширование.	2	
	2	Выполнение нормативов в возрастной категории 15-16 лет		
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений			
Тема 1.4 Бег на короткие дистанции (60 м)	Содержание			ОК 04
	Практические занятия		2	
	1	Выполнение специальных беговых упражнений на скорость. Пробежка с максимальной скоростью на 60 метров из положения низкого старта. Финиширование.	2	
	2	Выполнение нормативов в возрастной категории 15-16 лет		
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений			
Тема 1.5 Бег на короткие дистанции (100 м)	Содержание			ОК 08, ПК 1.9
	Практические занятия		2	
	1	Выполнение специальных беговых упражнений на скорость. Пробежка с максимальной скоростью на 100 метров из положения низкого старта. Финиширование.	2	
	2	Выполнение нормативов в возрастной категории 15-16 лет		
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений			
Тема 1.6 Бег на короткие дистанции (250 м и 500 м)	Содержание		2	ОК 01,
	Практические занятия		2	
	1	Выполнение специальных беговых упражнений на скорость. Отработка техники разворотов. Отработка техники низкого старта. Исполнение стартового разгона и эстафетного бега. Финиширование.		
	2	Выполнение нормативов в возрастной категории 15-16 лет		

	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений			
Тема 1.7 Бег на длинные дистанции (1000 м и 1500 м)	Содержание		6	
	Практические занятия			ОК 04, ПК 1.2. ЛР 1
	1	Отработка техники бега с высокого старта. Бег 1000 м и 1500 м. Тактика бега на длинные дистанции. Выполнение упражнений на выносливость.	2	
	2	Выполнение нормативов в возрастной категории 15-16 лет	2	
	3	Значимость бега для развития выносливости.	2	
Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений				
Тема 1.8 Бег на длинные дистанции (2000 м и 3000 м)	Содержание		2	ОК 04
	Практические занятия		2	
	1	Выполнение упражнений на выносливость. Отработка финишного рывка.		
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений			
Тема 1.9 Бег по пересеченной местности. Тактика бега по пересеченной местности.	Содержание		4	ОК 08, ЛР 10
	Практические занятия			
	1	Усвоение тактики бега по пересеченной местности. Выполнение упражнений на технику дыхания.	2	
	2	Усвоение тактики бега по пересеченной местности.	2	
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений			
II курс 4 семестр				
Тема 2.1 Прыжки в длину. Техника разбега, отталкивания, полёта и приземления.	Содержание		8	ОК 04, ПК 1.2, ЛР 10
	Практические занятия		2	
	1	Выполнение специальных упражнений для исполнения прыжка в длину с места. Отработка техники разбега, отталкивания, полёта и приземления. Выполнение тройного прыжка в шаге.		
	2	Выполнение нормативов по прыжкам в длину в возрастной категории 15-16 лет	2	
	3	Отработка техники разбега, отталкивания, полёта и приземления.	2	
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений			
Тема 2.2 Метание в цель и на дальность	Содержание		4	ОК 04
	Практические занятия			
	1	Отработка техники метания снарядов в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 12-15м. Метание снаряда с места	2	
	2	Выполнение нормативов по технике метания в цель и на дальность в возрастной категории 15-16 лет	2	

	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений			
Тема 2.3 Спортивные игры. Баскетбол. Передвижения	Содержание		4	ОК 04
	Практические занятия			
	1	Отработка техники ведения мяча. Отработка техники передвижения и остановок	2	
	2	Совершенствование навыков игры в баскетбол	2	
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений			
Тема 2.4 Спортивные игры. Баскетбол. Ловля мяча	Содержание		4	ОК 08
	Практические занятия		2	
	1	Отработка техники ловли мяча двумя руками, одной рукой. Передача мяча от груди. Передача на время		
	2	Отработка техники передачи двумя руками сверху, передача двумя руками "из рук в руки", передача одной рукой сбоку, передача одной рукой подбрасыванием	2	
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений			
Тема 2.5 Спортивные игры. Баскетбол Бросок по кольцу	Содержание		6	ОК 04, ОК 08, ПК 1.9, ЛР 10
	Практические занятия		2	
	1	Отработка техник: бросок по кольцу двумя руками сверху. Бросок двумя руками от груди. Бросок двумя руками снизу. Бросок одной рукой от плеча. Бросок одной рукой сверху ("крюком"). Добивание мяча.		
	2	Отработка техник: бросок одной рукой от плеча. Бросок одной рукой сверху ("крюком"). Добивание мяча. Совершенствование навыков игры в баскетбол	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях		
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений			
Тема 2.6 Спортивные игры. Баскетбол. Ведение мяча	Содержание		2	ОК 04
	Практические занятия		2	
	1	Отработка техник: бросок одной рукой сверху. Броски по кольцу на время. Вырывание и выбивание. Ведение и бросок на время. Ведение с изменением скорости. Ведение с изменением направления. Ведение с изменением высоты отскока		
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений			
Тема 2.7 Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам	Содержание		2	ОК 08
	Практические занятия			
	1	Разделение на команды. Совершенствование тактики игры. Освоение и отработка игровых навыков.	2	
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений			

Тема 2.8 Спортивные игры. Волейбол. Техника передвижений	Содержание		2	ОК 04, ПК 1.2
	Практические занятия		2	
	1	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Отработка комбинаций из освоенных элементов техники передвижения		
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений			
Тема 2.9 Спортивные игры. Волейбол. Удар через сетку	Содержание		4	ОК 04, ОК 08, ПК 1.4, ЛР 10
	Практические занятия			
	1	Отработка подачи: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая и боковая, верхняя прямая в прыжке Отработка вариантов нападающего удара через сетку	2	
	2	Совершенствование навыков игры в волейбол	2	
Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений				
Тема 2.10 Спортивные игры. Волейбол. Прием мяча	Содержание		2	ОК 04
	Практические занятия		2	
	1	Отработка техник: прием мяча сверху. Прием мяча снизу после подачи. Блокирование.		
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений			
Тема 2.11 Спортивные игры. Волейбол. Игра по правилам	Содержание		2	ОК 08
	Практические занятия		2	
	1	Отработка групповые тактических действий игроков в нападении		
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений			
Тема 2.12 Основы здорового образа жизни.	Содержание			ОК 08, ПК 1.4
	Практические занятия		4	
	1	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь общей культурой индивида. Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации. Физическое воспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.	2	
	2.	Важность здорового образа жизни для организма.	2	
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений			
III курс, 5 семестр				
Тема 3.1 Бег на короткие	Содержание		5	ОК 04
	Практические занятия			

дистанции (60 м)	1	Выполнение специальных беговых упражнений на скорость. Пробежка с максимальной скоростью на 60 метров из положения низкого старта. Финиширование.	2	
	2	Выполнение нормативов в возрастной категории 16-17 лет	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		1	
	1	Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях		
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений			
Тема 3.2 Бег на короткие дистанции (100 м).	Содержание		6	ОК 04, ПК 1.2
	Практические занятия			
	1	Выполнение специальных беговых упражнений на скорость. Пробежка с максимальной скоростью на 100 метров из положения низкого старта. Финиширование.	2	
	2	Выполнение нормативов в возрастной категории 16-17 лет	2	
	3	Тактика развития скорости при беговых упражнениях.	2	
	Домашнее задание: Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях			
Тема 3.3 Бег на короткие дистанции (250 м и 500 м)	Содержание		4	ОК 04
	Практические занятия			
	1	Выполнение специальных беговых упражнений на скорость. Отработка техники разворотов. Отработка техники низкого старта. Исполнение стартового разгона и эстафетного бега. Финиширование.	2	
	2	Выполнение нормативов в возрастной категории 16-17 лет	2	
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений			
Тема 3.4 Бег на длинные дистанции (1000 м и 1500 м)	Содержание		4	ОК 04
	Практические занятия			
	1	Отработка техники бега с высокого старта. Тактика бега на длинные дистанции. Выполнение упражнений на выносливость.	2	
	2	Выполнение нормативов в возрастной категории 16-17 лет	2	
	Домашнее задание: Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях			
Тема 3.5 Бег на длинные дистанции (2000 м и 3000 м)	Содержание		5	ОК 04
	Практические занятия			
	1	Отработка тактики бега на длинные дистанции. Выполнение упражнений на выносливость. Отработка финишного рывка.	2	

	2	Выполнение нормативов в возрастной категории 16-17 лет	2	
		Самостоятельная работа обучающихся	1	
	1	Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях		
Тема 3.6 Настольный теннис. Поддача	Содержание		2	ОК 04
	Практические занятия		2	
	1	Отработка навыков розыгрыша, поддачи, «передачи». Разыгрывание партий в парах		
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений			
Тема 3.7 Настольный теннис. Передвижения	Содержание		2	ОК 08
	Практические занятия		2	
	1	Отработка навыков стойки игрока, способов держания ракетки. Двусторонняя игра.		
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений			
Тема 3.8 Настольный теннис. Тактика игры	Содержание		2	ОК 04
	Практические занятия		2	
	1	Отработка технических приемов: поддача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча.		
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений			
III курс 6 семестр				
Тема 4.1 Футбол. Ведение мяча.	Содержание		4	ОК 04, ОК 08
	Практические занятия			
	1	Отработка специальных упражнений и технических действий без мяча	2	
	2	Отработка техники: ведение мяча (по прямой, змейкой, с обеганием лежащих и стоящих предметов)	2	
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений			
Тема 4.2 Футбол. Удары по мячу	Содержание		2	ОК 04, ОК 08
	Практические занятия		2	
	1	Отработка техники: удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча)		
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений			
Тема 4.3 Футбол. Остановка мяча	Содержание		2	ОК 04, ОК 08
	Практические занятия		2	
	1	Отработка техники: удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке		
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений			
Тема 4.4	Содержание		2	ОК 04

Футбол. Игра по правилам	Практические занятия		2		
	1	Совершенствование игры в футбол			
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений				
Тема 4.5 Гимнастика. Развитие гибкости.	Содержание		4	ОК 08, ПК 1.5, ЛР 10	
	Практические занятия				
	1	Отработка техники: широкие стойки на ногах. Ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами. Наклоны вперед, назад, в сторону, в стойках на ногах, в седах			2
	2	Отработка техники: выпады и полушпагаты на месте. «Выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой. Высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой у гимнастической стенки и при передвижении.			2
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений				
Тема 4.6 Гимнастика. Развитие координации.	Содержание		4	ОК 08	
	Практические занятия				
	1	Отработка техники: произвольного преодоления простых препятствий, передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками			2
	2	Отработка техники: ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями			2
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений				
Тема 4.7 Гимнастика. Парная акробатика	Содержание		2	ОК 04	
	Практические занятия				
	1	Отработка техники: поддержки, полуколонна, поддержка под живот, упоры			2
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений				
Тема 4.8 Здоровый образ жизни. Значимость отказа от вредных привычек.	Содержание		3	ОК 04, ЛР 1, ЛР 9, ЛР 10	
	Практические занятия				
	1	Образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. ЗОЖ - это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.			2
Домашнее задание: доклад о вреде алкоголя и табачных изделий					
Тема 4.9 Развитие силовых	Содержание		4	ОК 04	
	Практические занятия				

способностей.	1	Выполнение динамических упражнений с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений	2	
	2	Отработка техники: лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку	2	
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений			
Тема 4.10 Развитие быстроты	Содержание		6	ОК 04, ОК 08
	Практические занятия		2	
	1	Выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; Броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами		
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
	1	Отработка упражнений по развитию силовых качеств		
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений			
IV курс 7 семестр				
Тема 5.1 Бег на короткие дистанции (60 м)	Содержание		6	ОК 08
	Практические занятия			
	1	Выполнение специальных беговых упражнений на скорость. Пробежка с максимальной скоростью на 60 метров из положения низкого старта. Финиширование.	2	
	2	Выполнение нормативов в возрастной категории	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях		
Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений				
Тема 5.2 Бег на короткие дистанции (100 м)	Содержание		6	ОК 08
	Практические занятия			
	1	Выполнение специальных беговых упражнений на скорость. Пробежка с максимальной скоростью на 100 метров из положения низкого старта. Финиширование.	2	
2	Выполнение нормативов в возрастной категории 17-18 лет	2		

	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1 Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях		
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений		
Тема 5.3 Бег на короткие дистанции (250 м и 500 м)	Содержание	6	ОК 08
	Практические занятия		
	1 Выполнение специальных беговых упражнений на скорость. Отработка техники разворотов. Отработка техники низкого старта. Исполнение стартового разгона и эстафетного бега. Финиширование.	2	
	2 Выполнение нормативов в возрастной категории 17-18 лет	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1 Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях		
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений		
Тема 5.4 Бег на длинные дистанции (1000 м и 1500 м)	Содержание	5	ОК 08
	Практические занятия		
	1 Отработка техники бега с высокого старта. Бег 1000 м и 1500 м. Тактика бега на длинные дистанции. Выполнение упражнений на выносливость.	2	
	2 Выполнение нормативов в возрастной категории 17-18 лет	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	1 Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях		
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений		
Тема 5.5 Бег на длинные дистанции (2000 м и 3000 м)	Содержание	5	ОК 08
	Практические занятия		
	1 Выполнение упражнений на выносливость. Бег 2000м. Бег 3000м. Отработка финишного рывка.	2	
	2 Выполнение нормативов в возрастной категории 17-18 лет	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	1 Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях		
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений		
Тема 5.6 Гимнастические упражнения прикладного характера.	Содержание	6	ОК 08
	Практические занятия		
	1 Отработка прыжков со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.	2	
	2 Отработка техник: преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	2	

	3	Гимнастика. Упражнения для укрепления здоровья	2	
		Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений		
Тема 5.7 Метание в цель и на дальность	Содержание		2	ОК 08
	Практические занятия			
	1	Отработка техники метания снарядов.	2	
	2	Выполнение нормативов по технике метания в цель и на дальность в возрастной категории 17-18 лет	2	
		Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений		
Тема 5.8 Прыжок в длину	Содержание		4	ОК 08
	Практические занятия		2	
	1	Выполнение специальных упражнений для исполнения прыжка в длину с места. Отработка техники разбега, отталкивания, полёта и приземления. Выполнение тройного прыжка в шаге.		
	2	Выполнение нормативов по прыжкам в длину в возрастной категории 17-18 лет	2	
		Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений		
Тема 5.9 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Содержание		4	ОК 04, ПК 1.4, ЛР 10
	Практические занятия			
	1	Физическая культура - основа социально-культурного бытия индивида, основополагающая модификация его общей и профессиональной культуры. Как интегрированный результат воспитания и профессиональной подготовки она проявляется в отношении человека к своему здоровью, физическим возможностям и способностям, в образе жизни и профессиональной деятельности и предстает в единстве знаний, убеждений, ценностных ориентации и в их практическом воплощении.	2	
	2	Роль физической культуры. Отработка упражнений, способствующих развитию выносливости и ловкости	2	
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)				
Всего				194

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса - спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий; тренажеров, тренажерного комплекса – тренажерный зал.

Спортивный зал

Спортивное оборудование:

1. баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи;
2. ворота футбольные, сетки и стойки волейбольные, баскетбольные щиты с кольцами,
3. оборудование для силовых упражнений (утяжелители, гантели, гири);
4. гимнастическая перекладина;
5. шведские стенки;
6. секундомеры;
7. разметочные дорожки для прыжков и метания;
8. шахматы, шашки;
9. гранаты для метания;
10. колодки стартовые;
11. гимнастические скамейки;
12. спортивные тренажеры для всех групп мышц;
13. обручи металлические;
14. столы и оборудование для настольного тенниса;
15. ракетки и сетка для игры в бадминтон.

Технические средства обучения:

1. персональный компьютер (системный блок, монитор, клавиатура, мышь, колонки);
2. музыкальный центр.

Наглядные средства обучения

1. стенды по физическому воспитанию и спортивной жизни колледжа.

3.2 Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

3.2.1 Основные печатные издания:

Лях В.И. Физическая культура: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень – М.: Просвещение, 2020 – 255 с.

3.2.2 Дополнительные источники

1. Виленский М.Я, Горшков А.Г: учебник для СПО. – М.: Кнорус, 2020.

2. 1. Физическая культура студента [Текст]: учебник для студентов вузов. /под общ. ред. В.И.Ильинича - М.: Гардарики,2020. – 448с.

3.2.3 Интернет ресурсы:

1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов [Электронный ресурс] - режим доступа: <http://www.studystuff.ru/> (2012-2023)

2. Электронно-библиотечная система Znanium.com [Электронный ресурс] – режим доступа: <http://znanium.com/> (2009-2023).

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения занятий, путем устного опроса, проведения проверочных и контрольных работ, тестирования, при проведении зачета или экзамена.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Знать: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов</p>
<p>Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом</p>	<p>обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с</p>	<p>Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий</p>

при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм	
--	---	--

**Специальность 20.02.02 «Защита в чрезвычайных ситуациях»
2-4 курс
ОГСЭ.4 Физическая культура**

Личностные результаты	Содержание урока (тема, тип урока, воспитательные задачи)	Способ организации деятельности	Продукт деятельности	Оценка процесса формирования
<p>ЛР 1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны</p> <p>ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимость от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.</p> <p>Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях</p> <p>ЛР 10 Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой</p>	<p>Тема: Спортивные игры (18 ч.)</p> <p>Тип урока: проверки и оценки знаний и способов деятельности - практическое занятие</p> <p>Воспитательная задача: - закрепление и углубление имеющихся навыков и умений; - формирование навыков работать в команде - умения ориентироваться в пространстве - побуждение студентов соблюдать правила общения</p>	<p>- Спартакиада посвящена 23 февраля</p>	<p>Популяризация здорового образа жизни</p>	<p>- мотивация гражданина и защитника великой страны - демонстрация пропаганды здорового и безопасного образа жизни, спорта;</p>

<p>ЛР 1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны</p> <p>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.</p> <p>Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях</p> <p>ЛР 10 Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой</p>	<p>Тема: Бег на короткие дистанции (250 м и 500 м) (8 ч.)</p> <p>Тип урока: проверки и оценки знаний и способов деятельности - практическое занятие</p> <p>Воспитательная задача: - закрепление и углубление имеющихся навыков и умений; - формирование навыков работать в команде - умения ориентироваться в пространстве - побуждение студентов соблюдать правила общения</p>	<p>- День оздоровительного бега</p>	<p>Популяризация здорового образа жизни</p>	<p>- мотивация гражданина и защитника великой страны - демонстрация пропаганды здорового и безопасного образа жизни, спорта;</p>
--	---	-------------------------------------	---	--