

БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
ХАБАРОВСКОГО КРАЯ  
КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ХАБАРОВСКИЙ ТЕХНИКУМ ТЕХНОСФЕРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ И  
ПРОМЫШЛЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**ОУП 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Уровень среднего общего образования

Форма обучения

Очная

По профессии 20.01.01 «ПОЖАРНЫЙ»

г. Хабаровск

2023 год

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины разработана на основе  
Федерального государственного образовательного стандарта среднего  
профессионального образования (далее ФГОС СПО)  
По профессии 20.01.01 «Пожарный»

Организация-разработчик:

КГБ ПОУ «Хабаровский техникум техносферной безопасности и  
промышленных технологий»

Разработчик:

Костякова О.Ю. Львова Т.В. преподаватели физической культуры

Рассмотрено и одобрено на заседании ПЦК по физической культуре

Протокол № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202 г.

Согласовано на заседании методического совета

Протокол № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202 г.

Председатель ПЦК \_\_\_\_\_ Костякова О.Ю.

Рецензенты: Авачев А.К. – преподаватель физической культуры КГБ ПОУ  
«Хабаровский техникум техносферной безопасности и промышленных  
технологий»

## СОДЕРЖАНИЕ

стр.

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

## **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины физическая культура является частью примерной основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по По профессии 20.01.01 «Пожарный»

## **1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Учебная дисциплина относится к предмету области ФГОС СОО физическая культура и является общей.

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общеобразовательному циклу в соответствии с технологическим профилем профессионального из обязательных предметов.

Уровень усвоения учебной дисциплина в соответствии с ФГОС СОО базовый.

Реализация содержания учебного предмета предполагает соблюдение принципа строгой преемственности по отношению к содержанию курса физическая культура на ступени среднего общего образования.

В то же время программа учебной дисциплины для профессиональной образовательной организации обладает самостоятельностью и цельностью.

Рабочая программа учебной дисциплины физическая культура имеет межпредметную связь с общеобразовательными учебными дисциплинами биологией и анатомией.

Изучение учебной дисциплины физическая культура завершается промежуточной аттестацией в форме итоговой контрольной работы и дифференциального зачета в рамках освоения ППКРС на базе основного общего образования.

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

Освоение содержания общеобразовательной дисциплины обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

Общие компетенции	Планируемые результаты	
	<i>Общие<sup>1</sup></i>	<i>Дисциплинарные<sup>2</sup></i>
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности,</li> </ul> <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности,</li> </ul>

	<p>целям, оценивать риски последствий деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> </ul> <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике</li> <li>-</li> </ul>	<p>использование их в режиме учебной и производственной: целью деятельности, профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физической</li> </ul>

	<p>-овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</p> <p><b>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</b></p> <p><b>б) совместная деятельность:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть <b>инициативным</b></li> </ul> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p><b>г) принятие себя и других людей:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> </ul>	<p>деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul>
--	---	--

<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- мотивации к обучению и личностному развитию;</li> <li>готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- наличие</li> </ul> <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях</li> </ul> <p style="text-align: right;">спорт</p> <p>но-оздоровительной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>а) самоорганизация:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>- давать оценку новым ситуациям;</li> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>- оценивать приобретенный опыт;</li> </ul> <p style="text-align: center;"><i>-способность формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владеть</li> </ul>
--	--	--



	<p><i>образовательный и культурный уровень</i></p>	<p>техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; -иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств(силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</p>
--	--	--

Профессиональные компетенции <sup>3</sup>	Умения	Знания
<p>ПК 1.2. Выполнять работы по спасению, защите и эвакуации людей и имущества;</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности</li> <li>- Уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО);</li> <li>- Уметь владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной</li> </ul>	<p>Сформировать знания здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> <li>- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО);</li> <li>- знать современные технологии</li> </ul>

	деятельностью	укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
--	---------------	--

Личностные результаты реализации программы воспитания <sup>4</sup> (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	ЛР 1
Готовый использовать свой личный и профессиональный потенциал для защиты национальных интересов России	ЛР 2
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России	ЛР 3
Принимающий семейные ценности своего народа, 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	ЛР 4
Занимающий активную гражданскую позицию избирателя, волонтера, общественного деятеля	ЛР 5
Принимающий цели и задачи научно-технологического, экономического, информационного развития России, готовый работать на их достижение	ЛР 6
Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: проектно мыслящий, эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, нацеленный на достижение поставленных целей; демонстрирующий профессиональную жизнестойкость	ЛР 7
Признающий ценность непрерывного образования, ориентирующийся в изменяющемся рынке труда, избегающий безработицы; управляющий собственным профессиональным развитием; рефлексивно оценивающий собственный жизненный опыт, критерии личной успешности	ЛР 8
Уважающий этнокультурные, религиозные права человека, в том числе с особенностями развития; ценящий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности»	ЛР 9
Принимающий активное участие в социально значимых мероприятиях, соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России; готовый оказать поддержку нуждающимся	ЛР 10
Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением	ЛР 11
Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих	ЛР 12
Способный ставить перед собой цели под возникающие жизненные задачи, подбирать способы решения и средства развития, в том числе с использованием цифровых средств; содействующий поддержанию престижа своей профессии и образовательной организации	ЛР 14

**1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальная учебная нагрузка обучающегося 72 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 72 часа;

самостоятельной работы обучающегося \_\_\_ - \_\_\_ часов.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ****2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	72
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	72
в том числе:	
теоретические занятия	-
практические занятия	72
профессионально-ориентированное содержание	20
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	-
в том числе:	
<i>Дифференцированный зачет</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание общеобразовательной дисциплины физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоение	Формируемые компетенции
<b>Раздел 1. Теория</b>	Физическая культура и спорт в России, ССГУЗ. Гигиена спортсмена. Основы здорового образа жизни. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, занимающихся физическими упражнениями и спортом. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	2	1	ОК 1,ОК 4, ОК 8 ПК1.2 ЛР 1-12,14,18
	<b>Профессионально ориентированное содержание</b> Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально значимых физических и психических качеств	2	3	
<b>Раздел 2 Легкая атлетика</b>		12		
<b>Тема 2.1 Кроссовая подготовка</b>	Кроссовая подготовка: высокий старт, старт с опорой на одну руку, равномерный бег на дистанцию 2000м. (девушки) и 3000м. (юноши), бег по пересеченной местности, переменный бег, бег по прямой с различной скоростью. Бег на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Эстафетный бег 4x1000м.,4x1000м., передача эстафетный палочки	4	1,2	ОК 1,ОК 4, ОК 8 ЛР 1-12,14,18
<b>Тема 2.2 Прыжки</b>	. Прыжки в длину с разбега способом: «перешагивание», фосбери-флоп	2	1,2	ОК 1,ОК 4, ОК 8 ЛР 1-12,14,18
<b>Тема 2.3 Метание</b>	. Метание гранаты в цель и с разбега весом 500гр. (девушки) и 700гр. (юноши). Толкание ядра.	4	1,2	ОК 1,ОК 4, ОК 8 ПК1.2 ЛР 1-12,14,18
	- <b>Профессионально ориентированное содержание</b> - использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО); -составить комплексы упражнений разминки для различных видов легкоатлетических упражнений, прыжки через скакалку.	2	3	

<b>Раздел 3 Гимнастика</b>		8		
<b>Тема 3.1</b>	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, с набивными мячами. Обучение техники кувырков вперед, назад, длинный кувырок.	2	1,2	ОК 1,ОК 4, ОК 8 ЛР 1-12,14,18
<b>Тема 3.2</b>	Упражнение на снарядах (кольца, брусья, канат.)	2	1,2	ОК 1,ОК 4, ОК 8 ЛР 1-12,14,18
<b>Тема 3.3</b>	Обучение техники стойки на лопатках , на руках. Комплексы упражнений утренней и вводной гимнастики. Акробатические упражнения.	2	1,2	ОК 1,ОК 4, ОК 8 ПК1.2
	- <b>Профессионально ориентированное содержание</b> Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазанные, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки	2	3	ЛР 1-12,14,18
<b>Раздел 4 Спортивная игра Баскетбол</b>		16		
<b>Тема. 4.1</b>	Правила игры. Техника безопасности. Техника перемещений в игре. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, в прыжке), выравнивание, выбивание, овладение мячом при отскоке от щита, перехваты, способы противодействия броскам в корзину.	4	1,2	ОК 1,ОК 4, ОК 8 ЛР 1-12,14,18
<b>Тема. 4.2</b>	Тактические действия в защите: индивидуальные действия, Тактические действия в двух, трех и более игроков, командные действия. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	4	1,2	ОК 1,ОК 4, ОК 8 ЛР 1-12,14,18
<b>Тема. 4.3</b>	Тактические действия в нападении: взаимодействие игроков в игре. Обучение техники: штрафного броска, со средней и дальней дистанции.	4	1,2	ОК 1,ОК 4, ОК 8 ЛР 1-12,14,18
	- <b>Профессионально ориентированное содержание</b> - Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	4	3	ОК 1,ОК 4, ОК 8 ПК1.2 ЛР 1-12,14,18
<b>Раздел 5 Спортивная игра Волейбол</b>		16		

<b>Тема 5.1</b>	Правила игры. Техника безопасности. Стойки волейболиста. Варианты перемещений в игре. Приемы и передачи мяча снизу и сверху в различных направлениях на месте и после перемещения. Отбивание мяча кулаком у верхнего края сетки. Прием мяча с низу от сетки	2	1,2	ОК 1,ОК 4, ОК 8 ЛР 1-12,14,18
<b>Тема 5.2</b>	Техника выполнения подач: Нижняя, верхняя, боковая, силовая. Передача мяча назад, в прыжке.	2	1,2	ОК 1,ОК 4, ОК 8 ЛР 1-12,14,18
<b>Тема 5.3</b>	Техника выполнения нападающий удара: прямой, по ходу.	2	1,2	ОК 1,ОК 4, ОК 8 ЛР 1-12,14,18
<b>Тема 5.4</b>	Техника выполнения блокирования: одиночное, групповое.	2	1,2	ОК 1,ОК 4, ОК 8 ЛР 1-12,14,18
<b>Тема 5.5</b>	Различные варианты схем нападения и защиты. Двухсторонние учебно-тренировочные игры: по упрощённым правилам, по правилам.	2	1,2	ОК 1,ОК 4, ОК 8 ПК1.2 ЛР 1-12,14,18
	<b>Профессионально ориентированное содержание</b> Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения - Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	4	3	
<b>Раздел 6 Атлетическая гимнастика</b>		10		
<b>Тема 6.1</b>	Техника безопасности на занятиях в тренажерном зале. Упражнения на развитие мышц: спины, рук, ног, брюшного пресса.	4	1,2	ОК 1,ОК 4, ОК 8 ЛР 1-12,14,18
<b>Тема 6.2</b>	Техника выполнения упражнений на тренажерах. Круговой метод тренировки для развития силы основной группы мышц: с эспандерами, гантелями, гирями, штангой.	4	1,2	ОК 1,ОК 4, ОК 8 ПК1.2 ЛР 1-12,14,18
	- <b>Профессионально ориентированное содержание</b> - Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования.	2	3	
<b>Раздел 7 Спортивная игра Настольный теннис</b>		8		
<b>Тема 7.1</b>	Правила игры, судейство. Стойки игрока. Передвижения: шаги, прыжки, рывки. Способы хвата ракетки: горизонтальная, вертикальная.	4	1,2	ОК 1,ОК 4, ОК 8

				ЛР 1-12,14,18
<b>Тема 7.2</b>	Технические приемы: приемы и подача мяча, накат с права, слева. Срезка, подставка. Тактика одиночной игры Тактика парной игры Двухсторонние учебно-тренировочные игры: по упрощённым правилам.	2	1,2	ОК 1,ОК 4, ОК 8 ПК1.2
	- <b>Профессионально ориентированное содержание</b> - Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры упражнения с мячом; способы хватки ракетки (для удара справа, слева, универсальная хватка); технические элементы игры	2	3	ЛР 1-12,14,18
<b>Итого:</b>		72 час		

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета универсального спортивного зала, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами

##### **Оборудование универсального спортивного зала:**

- скамейки, волейбольная и баскетбольные сетки, скакалки, гимнастические палки, столы для настольного тенниса, футбольные ворота;
- баскетбольные, волейбольные и футбольные мячи, медицинболы, гимнастические маты, обручи;
- турники, шведская стенка.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основные источники:

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов (Текст)/ В.И Ильинич.- М.: Гардарики, 2019.

2. Рафин А.Я., Физическая культура (Текст) : учебник для студ. образоват. учреждений/ А.Я Рафин. – М.: « Академия», 2019.

3. Туманян Г.С. здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для студентов (Текст) / Г.С, Туманян М.: изд. Центр» Академия», 2020.

4. Физическая культура: учебник для учащихся 10-11 кл. общеобразоват. учреждений/ В.И Лях, Л.Е Любомирский, Г.Б Мейксон и др.; под ред. В.И Лях и др.-4-е изд.- М.: Просвящение, 2019.- 245с.

5. Физическая культура в режиме дня студента: метод. Рекомендации.- Мичуринск: Изд-во Мич ГАУ, 2020.-15с.

Дополнительные источники:

1. Черенкова С.Л., Физическая культура: самостоятельные занятия (Текст) / С.Л. Черенкова- Брянскб БГТУ.- 2019.

2. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения (Текст) \ Е.Г. Попова- Москва: Издательство Terra- Спорт.-2020.

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики  
<http://sport.minstm.gov.ru>



#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка раскрываются через дисциплинарные результаты, усвоенные знания и приобретенные студентами умения, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Раздел 1 Темы: 1 Раздел 2 Тема: 2.1;2.2;2.3 Раздел 3 Тема: 3.1; 3.2;3.3 Раздел 4 Тема: 4.1;.4.2;4.3 Раздел 5 Тема: 5.1;5.2;5.3;.5.4;5.5 Раздел 6 Тема:6.1;.6.2 Раздел 7 Тема: 7.1;7.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- составление словаря терминов, либо кроссворда</li> <li>- защита презентации/доклада-презентации</li> <li>- выполнение самостоятельной работы</li> <li>- составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,</li> <li>- составление профиограммы</li> <li>- заполнение дневника самоконтроля</li> <li>- защита реферата</li> <li>- составление кроссворда</li> <li>- фронтальный опрос</li> <li>- контрольное тестирование</li> <li>- составление комплекса упражнений</li> <li>- оценивание практической работы</li> <li>- тестирование</li> <li>- тестирование (контрольная работа по теории)</li> <li>- демонстрация комплекса ОРУ,</li> <li>- сдача контрольных нормативов</li> <li>- сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)</li> <li>- сдача нормативов ГТО</li> </ul>
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Раздел 1 Темы: 1 Раздел 2 Тема: 2.1;2.2;2.3 Раздел 3 Тема: 3.1; 3.2;3.3 Раздел 4 Тема: 4.1;.4.2;4.3 Раздел 5 Тема: 5.1;5.2;5.3;.5.4;5.5 Раздел 6 Тема:6.1;.6.2 Раздел 7 Тема: 7.1;7.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- составление профиограммы</li> <li>- заполнение дневника самоконтроля</li> <li>- защита реферата</li> <li>- составление кроссворда</li> <li>- фронтальный опрос</li> <li>- контрольное тестирование</li> <li>- составление комплекса упражнений</li> <li>- оценивание практической работы</li> <li>- тестирование</li> <li>- тестирование (контрольная работа по теории)</li> <li>- демонстрация комплекса ОРУ,</li> <li>- сдача контрольных нормативов</li> <li>- сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)</li> <li>- сдача нормативов ГТО</li> </ul>
ОК08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Раздел 1 Темы: 1 Раздел 2 Тема: 2.1;2.2;2.3 Раздел 3 Тема: 3.1; 3.2;3.3 Раздел 4 Тема: 4.1;.4.2;4.3 Раздел 5 Тема: 5.1;5.2;5.3;.5.4;5.5 Раздел 6 Тема:6.1;.6.2 Раздел 7 Тема: 7.1;7.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- тестирование</li> <li>- тестирование (контрольная работа по теории)</li> <li>- демонстрация комплекса ОРУ,</li> <li>- сдача контрольных нормативов</li> <li>- сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)</li> <li>- сдача нормативов ГТО</li> </ul>

ПК 1.2. Выполнять работы по спасению, защите и эвакуации людей и имущества;	Раздел 1, Раздел 2 Тема 2.3 Раздел 3 Тема 3.3 Раздел 4 Тема 4.3 Раздел 5 Тема 5.5 Раздел 6 Тема 6.2 Раздел 7 Тема 7.2.	выполнение упражнений на дифференцированном зачете

## Лист изменений и дополнений

в рабочую программу учебной дисциплины

по специальности \_\_\_\_\_

(код и наименование специальности)

№ изменения, дата изменения; номер страницы с изменением

Например: Изменение №1, 16.06.21 г., стр. № 14

БЫЛО	СТАЛО
..... .....	..... .....
Основание:.....	

\_\_\_\_\_  
подпись

\_\_\_\_\_  
Инициалы, фамилия внесшего изменения

Рассмотрено и одобрено на заседании ПЦК № \_\_\_\_\_

Протокол № \_\_\_\_\_ « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ г.

Председатель ПЦК: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
подпись Инициалы, фамилия

