

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«САХАЛИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Охинский филиал



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.10 Профессионально-прикладная физическая подготовка

специальности 20.02.04 Пожарная безопасность
(базовый уровень среднего профессионального образования)
Квалификация: специалист по пожарной безопасности
Очная форма обучения

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности, 20.02.04 Пожарная безопасность, утверждённого Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 07.07.2022 № 537(ред. От 03.07.2024)..

Организация-разработчик: Охинский филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Сахалинский государственный университет»

Разработчики:

Валиулов Салимджан Хайдардянович
(Ф.И.О. ученая степень, звание, должность)

(Ф.И.О. ученая степень, звание, должность)

(Ф.И.О. ученая степень, звание, должность)

Рассмотрена и рекомендована на заседании ПЦК

Протокол №3 от 10.01.2025г.

Рекомендована к утверждению учебно-методическим советом

Протокол №2 от 16.01.2025г.

СОДЕРЖАНИЕ

1	Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2	Структура и содержание учебной дисциплины	6
3	Условия реализации программы учебной дисциплины	25
4	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	26

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.10 ПРОФЕССИОНАЛЬНО- ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа общепрофессиональной дисциплины ОП. 10

Профессионально-прикладная физическая подготовка является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности

20.02.04. Пожарная безопасность.

Рабочая программа дисциплины может быть использована для разработки программ учебной дисциплины в дополнительном профессиональном образовании (программы повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке по специальности **20.02.04. Пожарная безопасность.**

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена.

Дисциплина Профессионально-прикладная физическая подготовка входит в профессиональный цикл общепрофессиональных дисциплин

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

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

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижение жизненных и профессиональных целей.

знать:

- общие положения профессионально-прикладной физической подготовки студентов, данные о направленном использовании физических упражнений для подготовки к труду.

Техник должен обладать **общими компетенциями**, включающими в себя способность:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам; ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности; ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях; (в ред. Приказа Минпросвещения России от 03.07.2024 N 464) ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде; ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста; ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения; (в ред. Приказа Минпросвещения России от 03.07.2024 N 464) ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях; ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности; ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

Обладать профессиональными компетенциями:

ПК 1.1. Осуществлять караульную службу.

ПК 1.2. Выполнять работы по приемке (передаче) и обслуживанию технических средств, пожарного оборудования, инструмента и средств индивидуальной защиты.

ПК 1.4. Выполнять работы по тушению пожаров и проводить аварийно-

спасательные работы, связанные с тушением пожаров, в том числе в составе звена газодымозащитной службы

ПК 2.1. Анализировать пожарную опасность объектов. ПК 2.2. Организовывать противопожарный режим на объекте защиты. ПК 2.3. Проводить противопожарную пропаганду. ПК 2.4. Осуществлять контроль за соблюдением противопожарного режима на объекте защиты.

ПК 3.1. Руководить деятельностью отделения (караула) пожарной части (отдельного поста) при тушении пожаров и проведении аварийно-спасательных работ, связанных с тушением пожара. ПК 3.2. Руководить деятельностью отделения (караула) пожарной части (отдельного поста) при тушении пожаров с использованием средств индивидуальной защиты органов дыхания и зрения в непригодной для дыхания среде.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	100
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	92
в том числе:	
практические работы	92
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	8
Итоговая аттестация в форме зачета с оценкой	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Профессионально-прикладная физическая подготовка»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 1. Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке.	Практическое занятие № 1 Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока. 2. Разминка: беговая 3. ОРУ 4. Подведение итогов урока 5. Домашнее задание	2	
Тема 2. Специальные упражнения бегуна. Бег 100, 200, 400 метров.	Практическое занятие № 2 Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: беговая 3. ОРУ 4. Специальные упражнения бегуна 5. Подводящие упражнения: 30, 60 мс низкого старта 6. Бег 100, 200 и 400 м с низкого старта 7. Подведение итогов урока 8. Домашнее задание	2	
Тема 3. Специальные упражнения легкоатлета .Прыжковая подготовка.	Практическое занятие № 3 Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: беговая 3. ОРУ 4. Прыжковые упражнения 5. Подводящие упражнения 6. Подведение итогов урока 7. Домашнее задание	2	

Тема 4. Эстафетный бег 4*100 м. 4*400 метров.	Практическое занятие № 4 Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: беговая 3. ОРУ 4. Специальные упражнения бегуна 5. Техника передачи эстафетной палочки: на месте, в движении 6. Бег 4x100 м. 4*400м. 7. Подведение итогов урока 8. Домашнее задание	2	
Тема 5. Метание гранаты на дальность. Прыжки в длину с разбега.	Практическое занятие № 5 Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: беговая 3. ОРУ 4. Подводящие упражнения метателя 5. Метание гранаты на дальность 6. Специальные упражнения прыгуна 7. Прыжок в длину с разбега 8. Подведение итогов урока 9. Домашнее задание	2	
Тема 6. Кросс по пересеченной местности.	Практическое занятие № 6 Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разновидности ходьбы, бега, прыжков 3. ОРУ 4. Кросс по пересеченной местности 5. Подведение итогов урока 6. Домашнее задание	2	

Тема 7. Игровая тренировка.	Практическое занятие № 7 Задания: <ol style="list-style-type: none"> 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разновидности ходьбы, бега, прыжков 3. ОРУ 4. Игра в баскетбол 5. Игра в волейбол 6. Подведение итогов урока 7. Домашнее задание 	2	
Тема 8. Специальные упражнения бегуна. Бег 1.000 и 2.000 метров.	Практическое занятие № 8 Задания: <ol style="list-style-type: none"> 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разновидности ходьбы, бега, прыжков 3. ОРУ 4. Специальные упражнения бегуна 5. Бег 1.000 и 2.000 метров. 6. Подведение итогов урока 7. Домашнее задание 	2	
Тема 9. Игровые задания и эстафеты.	Практическое занятие № 9 Задания: <ol style="list-style-type: none"> 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разновидности ходьбы, бега, прыжков 3. ОРУ 4. Игровые задания и эстафеты. 5. Подведение итогов урока 6. Домашнее задание 	2	
Тема 10. Силовая подготовка.	Практическое занятие № 10 Задания:	2	

	1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разновидности ходьбы, бега, прыжков 3. ОРУ 4. Упражнения на плечевой пояс 5. Упражнения на мышцы пресса 6. Упражнения на ноги 7. Подведение итогов урока 8. Домашнее задание		
Тема 11. Специальные упражнения бегуна. Эстафетный бег 4*800 метров.	Практическое занятие № 11 Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разновидности ходьбы, бега, прыжков 3. ОРУ 4. Специальные упражнения бегуна 5. Эстафета 4*800 метров 6. Подведение итогов урока 7. 10. Домашнее задание	2	
Тема 12. Кросс по пересеченной местности.	Практическое занятие № 12 Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разновидности ходьбы, бега, прыжков 3. ОРУ 4. Кросс по пересеченной местности 5. Подведение итогов урока 6. Домашнее задание	2	
Тема 13. Круговая тренировка.	Практическое занятие № 13 Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разновидности ходьбы, бега, прыжков 3. ОРУ, 4. Выполнение упражнений по станциям	2	

	5. Подведение итогов урока 6. Домашнее задание		
	1.		
Тема 14. Силовая подготовка.	Практическое занятие № 14 Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разновидности ходьбы, бега, прыжков 3. ОРУ 4. Выполнение упражнений на мышцы спины и ног 5. Подведение итогов урока 6. Домашнее задание	2	
	1.		
Тема 15. Игровая тренировка.	Практическое занятие № 15 Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разновидности ходьбы, бега, прыжков 3. ОРУ 4. Игра в настольный теннис 5. Игра в волейбол 6. Подведение итогов урока 7. Домашнее задание	2	
	1.		

Тема 16. Специальные упражнения легкоатлета. Прыжковая подготовка.	Практическое занятие № 16 Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разновидности ходьбы, бега, прыжков 3. ОРУ 4. Специальные упражнения легкоатлета 5. Разновидности прыжковых упражнений 6. Подведение итогов урока 7. Домашнее задание	2	
Тема 17. Ускорения из различных исходных положений.	Практическое занятие № 17 Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока. 2. Разминка: разновидности ходьбы, бега, прыжков 3. ОРУ 4. Ускорения из различных исходных положений 5. Подведение итогов урока 6. Домашнее задание	2	
Тема 18. Игровая тренировка.	Практическое занятие № 18 Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разновидности ходьбы, бега, прыжков 3. ОРУ 4. Учебная игра в баскетбол 5. Подведение итогов урока 6. Домашнее задание	2	
Тема 19. Челночный бег 3*10, 5*10 м. Метание набивного мяча.	Практическое занятие № 19 Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разновидности ходьбы, бега, прыжков	2	

	3. ОРУ 4. Метание набивного мяча 5. Челночный бег 3*10 и 5*10 метров 6. Подведение итогов урока 7. Домашнее задание		
Тема 20. Специальные упражнения прыгуна. Тройной прыжок с места.	Практическое занятие № 20 Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разновидности ходьбы, бега, прыжков 3. ОРУ 4. Специальные упражнения прыгуна 5. Тройной прыжок с места 6. Подведение итогов урока 7. Домашнее задание	2	
Тема 21. Круговая тренировка.	Практическое занятие № 21 Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разновидности ходьбы, бега, прыжков 3. ОРУ 4. Выполнение упражнений по станциям 5. Подведение итогов урока 6. Домашнее задание	2	
Тема 22. Игровая тренировка.	Практическое занятие № 22 Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: прохождение дистанции - 3 круга по стадиону 3. ОРУ 4. Учебная игра в волейбол 7. Подведение итогов урока 8. Домашнее задание	2	

Тема 23. Челночный бег 3*10, 5*10м. Метание набивного мяча.	Практическое занятие № 23 Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разновидности ходьбы, бега, прыжков 3. ОРУ 4. Челночный бег 3*10 и 5*10 метров. 5. Метание набивного мяча из различных исходных положений. 6. Подведение итогов урока 7. Домашнее задание	2	
Тема 24. Специальные упражнения прыгуна. Тройной прыжок с места.	Практическое занятие № 24 Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разновидности ходьбы, бега, прыжков 3. ОРУ 4. Специальные упражнения прыгуна 5. Тройной прыжок с места 6. Подведение итогов урока 7. Домашнее задание	2	
Тема 25. Игровая тренировка.	Практическое занятие № 25 Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разновидности ходьбы, бега, прыжков 3. ОРУ 4. Учебная игра в футбол 5. Учебная игра в волейбол 6. Подведение итогов урока 7. Домашнее задание	2	
Тема 26. Круговая тренировка.	Практическое занятие № 26	2	

	Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разновидности ходьбы, бега, прыжков 3. ОРУ 4. Выполнение упражнений по станциям 5. Подведение итогов урока 6. Домашнее задание		
Тема 27. Общая физическая подготовка.	Практическое занятие № 27 Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разновидности ходьбы, бега, прыжков 3. Выполнение упражнений силового характера 4. Выполнение упражнений прыжкового характера 5. Подведение итогов урока 6. Домашнее задание	2	
Тема 28. Игровая тренировка.	Практическое занятие № 28 Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разновидности ходьбы, бега, прыжков 3. ОРУ 4. Учебная игра: баскетбол 5. Учебная игра: волейбол 6. Подведение итогов урока 7. Домашнее задание	2	

Тема 29. Игровые задания с элементами спортивных игр.	Практическое занятие № 29 Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разновидности ходьбы, бега, прыжков 3. ОРУ 4. Выполнение игровых заданий с элементами баскетбола 5. Выполнение игровых заданий с элементами волейбола 6. Выполнение игровых заданий с элементами футбола 7. Учебная игра 8. Подведение итогов урока. 9. Домашнее задание	2	
Тема 30. Сдача контрольных нормативов	Практическое занятие № 30 Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разновидности ходьбы, бега, прыжков 3. ОРУ 4. Выполнение контрольных упражнений: прыжок в длину с места, метание малого мяча, подтягивание, упражнения на пресс, челночный бег, тройной прыжок Подведение итогов урока	2	
Тема 31. Игровая тренировка	Практическое занятие № 31 Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разновидности ходьбы, бега, прыжков 3. ОРУ 4. Учебная игра: баскетбол, волейбол 5. Подведение итогов урока 6. Домашнее задание		
Тема 32.	Практическое занятие № 32 Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока	2	

	2. Разминка: прохождение 500 метров 3. ОРУ 4. Закрепление классических способов передвижения: одновременный одношажный, попеременный двухшажный ход 5. Подведение итогов урока 6. Домашнее задание		
Тема 33. Силовая подготовка.	Практическое занятие № 33 Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разновидности ходьбы, бега, прыжков 3. ОРУ 4. Выполнение силовых упражнений: 5. Подведение итогов урока 6. Домашнее задание	2	
Тема 34. Спуски, подъемы.	Практическое занятие № 34 Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разновидности ходьбы, бега, прыжков 3. ОРУ 4. Закрепление способов преодоление подъемов: беговой шаг, ступающий шаг, скользящий шаг 5. Закрепление техники спусков: высокая стойка, средняя, низкая 6. Подведение итогов урока 7. Домашнее задание	2	

Тема 35. Прыжковые упражнения.	Практическое занятие № 35 Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разновидности ходьбы, бега, 3. ОРУ 4. Выполнение прыжковых упражнений: на одной ноге, на двух, напрыгивание, спрыгивание, перепрыгивание 5. Подведение итогов урока 6. Домашнее задание	2	2
Тема 36. Повороты, торможения.	Практическое занятие № 36 Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: 500 метров 3. Закрепление техники поворотов: упором, на параллельных лыжах, соскальзыванием, 4. Закрепление техники торможения: упором, плугом, 5. Подведение итогов урока 6. Домашнее задание	2	
Тема 37. Общая физическая подготовка.	Практическое занятие № 37 Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разновидности ходьбы и бега 3. ОРУ 4. Выполнение упражнений силового характера: упражнения с набивными мячами, упражнения на шведской стенке, упражнения на гимнастической скамейке 5. Подведение итогов урока 6. Домашнее задание	2	

Тема 38. Прохождение дистанции 3, 5 км.	Практическое занятие № 38 Задания: <ol style="list-style-type: none"> 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Прохождение дистанции 3 и 5 км 3. Подведение итогов урока 4. Домашнее задание 	2	
Тема 39. Игровые задания и эстафеты.	Практическое занятие № 39 Задания: <ol style="list-style-type: none"> 5. Построение. Сообщение задач урока 6. Разминка: беговая 7. ОРУ 8. Выполнение игровых заданий с элементами спортивных игр 9. Выполнение игровых заданий с элементами легкой атлетики 10. Подведение итогов урока 11. Домашнее задание 	2	
Тема 40. Равномерная тренировка.	Практическое занятие № 40 Задания: <ol style="list-style-type: none"> 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Прохождение дистанции 5 км 3. Подведение итогов урока 	2	
Тема. 41. Игровая тренировка.	Практическое занятие № 41 Задания: <ol style="list-style-type: none"> 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: беговая 3. ОРУ 4. Учебная игра в футбол 5. Учебная игра в баскетбол 	2	

Тема 42. Одновременный двухшажный коньковый ход.	Практическое занятие № 42 Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: 400 метров 3. Подготовительные упражнения 4. Подводящие упражнения 5. Выполнение одновременного двухшажного конькового хода 6. Подведение итогов урока 7. Домашнее задание	2	
Тема 43. Круговая тренировка.	Практическое занятие № 43 Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разновидности ходьбы, бега, прыжков 3. ОРУ 4. Выполнение упражнений по станциям 5. Подведение итогов урока 6. Домашнее задание	2	
Тема 44. Одновременный одношажный коньковый ход.	Практическое занятие № 44 Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: 400 метров 3. Подготовительные упражнения 4. Подводящие упражнения 5. Выполнение одновременного одношажного конькового хода 6. Подведение итогов урока	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Повторить технику конькового хода.	2	

Тема 45. Игровая тренировка.	Практическое занятие № 45 Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: беговая 3. ОРУ 4. Учебная игра в футбол 5. Учебная игра в баскетбол 6. Подведение итогов урока 7. Домашнее задание	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Подобрать упражнения для разминки.	2	
Тема 46. Закрепление техники спусков.	Практическое занятие № 46 Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: 400 метров 3. Выполнение игровых заданий на закрепление спусков 4. Подведение итогов урока 5. Домашнее задание	2	
Тема 47. Ускорение из различных исходных положений.	Практическое занятие № 47 Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: беговая 3. ОРУ 4. Выполнение ускорений из различных исходных положений (спиной вперед, упор присев, упор лежа, упор присед) 5. Игра в волейбол 6. Подведение итогов урока 7. Домашнее задание	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Подобрать комплекс упражнений для разминки.	2	
Тема 48. Совершенствование техники лыжных ходов.	Практическое занятие № 48 Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока	2	

	2. Разминка: 400 метров 3. Совершенствование техники лыжных ходов 4. Подведение итогов урока 5. Домашнее задание		
	Самостоятельная работа обучающихся: Повторить технику лыжных способов передвижения.	2	
Тема 49. Челночный бег 3*10, 5*10м. Метание набивного мяча.	Практическое занятие № 49 Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разновидности ходьбы, бега, прыжков 3. ОРУ 4. Челночный бег 3*10 метров 5. Челночный бег 5*10 метров 6. Подведение итогов урока 7. Домашнее задание	2	
Тема 50. Специальные упражнения прыгуна. Тройной прыжок с места.	Практическое занятие № 50 Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разновидности ходьбы, бега, прыжков 3. ОРУ 4. Специальные упражнения прыгуна 5. Тройной прыжок с места 6. Подведение итогов урока 7. Домашнее задание	2	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного кабинета по «Профессионально-прикладной физической подготовке».

Инвентарь, оборудование:

- ▶ мячи (баскетбольные, волейбольные, теннисные, набивные)
- ▶ гимнастические палки
- ▶ свисток
- ▶ мел
- ▶ карточки-задания по подвижным играм
- ▶ скакалка
- ▶ теннисные и бадминтонные ракетки
- ▶ гимнастические скамейки
- ▶ рулетка
- ▶ стойка, планка
- ▶ колодки

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Амелии А.Н. Настольный теннис. 2-е изд., с доп. М.: Физкультура и спорт, 1985. 112 с.
2. Антонова О.Н. Лыжная подготовка: учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений. М.: 1999. 208 с.
3. Барчукова Г.А. Настольный теннис. М.: Физкультура и спорт, 1989. 175 с.
4. Богушас М.В. Играем в настольный теннис. Книга для уч-ся. М.: Просвещение, 1987. 128 с.
5. Бутин И.М. лыжный спорт. Учеб. пособия для студ. высш. учеб. заведений. М.: Академия, 2000. 368 с.
6. Загорский Б.И. Физическая культура: практическое пособие. М.: Высшая школа, 1989. 340 с.
7. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник. М.: Гардарики, 2005. 448 с.
8. Лыжный спорт. Учебник для инст-тов и техн. физ. культуры. М.: Физкультура и спорт, 1989. 319 с.
9. Железняк Ю.Д. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Академия, 2002. 384 с.
10. Правила игры, судейство и организация соревнований по настольному теннису. М.: СпортАкадемияПресс, 2002. 143 с.

11. Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника. Учебная книга. М.: СпортАкадемияПресс, 2001 . 228 с.
12. Решетникова Н.В. Физическая культура: учеб. Пособие для студентов среднего профессионального учебного заведения. М.: Мастерство, 2002. 380 с.

Дополнительная:

1. Железняк Ю.Д. Волейбол в школе. Пособие для учителя. М.: ФиС, 1989. 146 с.
2. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Академия, 2001. 450 с.
3. Жилкин А.И. Легкая атлетика: учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Академия, 2005. 450 с.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения. Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Академия, 2004. 336 с.
5. Смирнов Ю.Н. Бадминтон: Учебник для институтов физ. культуры. М. ФиС, 1990. 159 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижение жизненных и профессиональных целей.	Оценка выполнения практических заданий: самостоятельных работ на занятиях и домашних работ, тестирование.
знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека:	Оценка выполнения практических заданий: самостоятельных работ на занятиях и домашних работ, тестирование.
- основы здорового образа жизни.	Оценка выполнения практических заданий: самостоятельных работ на занятиях и домашних работ,.

**ЛИСТ ОБНОВЛЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ ОП.15 ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ
ПОДГОТОВКА**

В рабочую программу **ОП.15 Профессионально-прикладная физическая подготовка** внесены следующие изменения

Учебный год	Внесены изменения	№ протокола ЦК	Подпись председателя ЦК
2014-15 сентябрь	<p>Название и область применения рабочей программы. Код специальности 20.02.04 Пожарная безопасность. Оформление титульного листа рабочей программы. - Общие и профессиональные компетенции Основание - введение в действие ФГОС по специальности 20.02.04 Пожарная безопасность от 18.04.2014г. № 354.</p>		
2014-15 май	<p>П.2.1. Объём дисциплины и виды учебной работы П.2.2. Тематический план и содержание дисциплины в соответствии с моделью П.3.2. Литература за последние 5 лет П.4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины в соответствии с п.1.3</p>		
2015-16			
2016-17			
2017-18			
2018-19			

Рабочая программа **ОП.15 Профессионально-прикладная физическая подготовка** рассмотрена на заседании ЦК психолого-педагогических дисциплин (без изменений или новая)

Учебный год	№ протокола ЦК	Подпись председателя ЦК
2014-15		
2015-16		
2016-17		
2017-18		
2018-19		

Рабочая программа **ОП.15 Профессионально-прикладная физическая подготовка** рекомендована научно-методическим советом АСК (ф)СахГУ для утверждения (переутверждения)

Учебный год	Утверждение (переутверждение)	№ протокола	Дата	Секретарь НМС
2014-15	Переутверждена			
2015-16				
2016-17				
2017-18				
2018-19				