

Александровск- Сахалинский колледж (филиал)
федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения
высшего профессионального образования
«Сахалинский государственный университет»



Утверждаю
Директор колледжа
Л.С.Салтынская
«___» _____ 20__ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.15 ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
(базовая подготовка)**

Специальность 20.02.04. «Пожарная безопасность»
Квалификация - техник

Александровск-Сахалинский
2014

Рабочая программа общепрофессиональной дисциплины **ОП.15 Профессионально-прикладная физическая подготовка** разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования **20.02.04. Пожарная безопасность**, утверждённого приказом Министерства образования и науки 18 апреля 2014г. № 354.

Разработчик:

Долбнёва Т.В., преподаватель АСК(ф)СахГУ

Рассмотрена на заседании ЦК психолого-педагогических дисциплин

Протокол № 1 от 16.09 2014 г.

Председатель  Томина С.И.

Рекомендована научно-методическим советом АСК(ф)СахГУ

Протокол № 1 от 30 сентября 2014 г.

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Содержание рабочей программы	Страницы
1	Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2	Структура и содержание учебной дисциплины	6
3	Условия реализации программы учебной дисциплины	12
4	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	13

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.15 ПРОФЕССИОНАЛЬНО- ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа общепрофессиональной дисциплины **ОП. 15** 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 (ОП.15, вариативная часть).

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 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, людьми, находящимися в зонах пожара.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

Обладать профессиональными компетенциями:

ПК 1.1. Организовывать несение службы и выезд по тревоге дежурного караула пожарной части.

ПК 1.2. Проводить подготовку личного состава к действиям по тушению пожаров.

ПК 1.3. Организовывать действия по тушению пожаров.

ПК 1.4. Организовывать проведение аварийно-спасательных работ.

ПК 2.1. Осуществлять проверки противопожарного состояния промышленных, сельскохозяйственных объектов, зданий и сооружений различного назначения.

ПК 2.2. Разрабатывать мероприятия, обеспечивающие пожарную безопасность зданий, сооружений, технологических установок и производств.

ПК 2.3. Проводить правоприменительную деятельность по пресечению нарушений требований пожарной безопасности при эксплуатации объектов, зданий и сооружений.

ПК 2.4. Проводить противопожарную пропаганду и обучать граждан, персонал объектов правилам пожарной безопасности.

ПК 3.1. Организовывать регламентное обслуживание пожарно-технического вооружения, аварийно-спасательного оборудования и техники.

ПК 3.2. Организовывать ремонт технических средств.

ПК 3.3. Организовывать консервацию и хранение технических и автотранспортных средств

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 213 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка – 142 часа;
- теоретическое обучение –
- практические занятия – 142 часа;
- самостоятельная работа – 71 час

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	180
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	120
в том числе:	
практические работы	120
теоретическое обучение	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	60
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа	60
Итоговая аттестация в форме зачета	

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		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 м с 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 4х100 м. 4*400м. 7. Подведение итогов урока 8. Домашнее задание	2
Тема 5. Метание гранаты на дальность. Прыжки в длину с разбега.	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Техника выполнения передачи эстафетной палочки 2. Раскрыть основные ошибки. 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: 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: 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	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Повторить специальные упражнения бегуна	2	
Тема 9. Игровые задания и эстафеты.	Практическое занятие № 9 Задания: 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	
	Самостоятельная работа обучающихся: Подобрать игровые задания с элементами легкой атлетики.	2	
Тема 10. Силовая подготовка.	Практическое занятие № 10 Задания:	2	

	1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разнообразности 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		
	Самостоятельная работа обучающихся: Подобрать упражнения на мышцы пресса.	2	
Тема 11. Специальные упражнения бегуна. Эстафетный бег 4*800 метров.	Практическое занятие № 11 Задачи: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разнообразности 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 Задачи: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разнообразности 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 Задачи: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разнообразности ходьбы, бега, прыжков 3. ОРУ, 4. Выполнение упражнений по станциям	2	

	5. Подведение итогов урока 6. Домашнее задание		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Подобрать упражнения на мышцы ног	2	
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	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Подобрать упражнения с гантелями	2	
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	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Подобрать комплекс общеразвивающих упражнений	2	

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 Самостоятельная работа обучающихся: Подобрать упражнения для разминки опорно-двигательного аппарата.	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 Самостоятельная работа обучающихся: Повторить правила игры в баскетбол.	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	
	Самостоятельная работа обучающихся: Подобрать упражнения на все группы мышц.	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	

	Самостоятельная работа обучающихся: Повторить правила игры в волейбол.	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	2
Тема 26. Круговая тренировка.	Самостоятельная работа обучающихся: Подобрать упражнения на плечевой пояс 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		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Подобрать упражнения на различные группы мышц	2	
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	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Подобрать прыжковые упражнения	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 Самостоятельная работа обучающихся: Подобрать игровые задания с элементами футбола.	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	2	
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	

	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Подобрать игровые задания на закрепление техники спусков	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	

	Самостоятельная работа обучающихся: Подобрать упражнения на гимнастической скамейке.	2	
Тема 38. Прохождение дистанции 3, 5 км.	Практическое занятие № 38 Задания: 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: 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	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Подобрать эстафеты с элементами спортивных игр.	2	
Тема 40. Равномерная тренировка.	Практическое занятие № 40 Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Прохождение дистанции 5 км 3. Подведение итогов урока	2	
Тема. 41. Игровая тренировка.	Практическое занятие № 41 Задания: 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 Самостоятельная работа обучающихся: Повторить технику одновременного двухшажного конькового хода.	2	
Тема 43. Крутовая 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 Самостоятельная работа обучающихся: Подобрать упражнения на мышцы пресса.	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 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	
Тема 46. Закрепление техники спусков.	Самостоятельная работа обучающихся: Подобрать упражнения для разминки. 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	
Тема 48. Совершенствование техники лыжных ходов.	Самостоятельная работа обучающихся: Подобрать комплекс упражнений для разминки. 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: разнovidности 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: разнovidности ходьбы, бега, прыжков 3. ОРУ 4. Специальные упражнения прыгуна 5. Тройной прыжок с места 6. Подведение итогов урока 7. Домашнее задание	2	
Тема 51. Круговая тренировка.	Практическое занятие № 51 Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разнovidности ходьбы, бега, прыжков 3. ОРУ 4. Выполнение упражнений по станциям 5. Подведение итогов урока 6. Домашнее задание	2	

	Самостоятельная работа обучающихся: Подобрать упражнения на мышцы ног. Практическое занятие № 52 Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разновидности ходьбы, бега, прыжков 3. ОРУ 4. Учебная игра футбол 5. Учебная игра волейбол 6. Подведение итогов урока 7. Домашнее задание	2	
Тема 52. Игровая тренировка.		2	
Тема 53. Челночный бег 3*10, 5*10м Метание набивного мяча.	Практическое занятие № 53 Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разновидности ходьбы, бега, прыжков 3. Челночный бег 3*10м 4. Челночный бег 5*10 м 5. Подведение итогов урока 6. Домашнее задание Самостоятельная работа обучающихся: Подобрать упражнения для разминки рук.	2	
Тема 54. Специальные упражнения прыгуна. Тройной прыжок с места.	Практическое занятие № 54 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 55. Игровая тренировка.	Практическое занятие № 55 Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока	2	

	2. Разминка: разновидности ходьбы, бега, прыжков 3. ОРУ 4. Учебная игра бадминтон 5. Учебная игра баскетбол 6. Учебная игра волейбол 7. Подведение итогов урока 8. Домашнее задание		
Тема 56. Круговая тренировка.	Практическое занятие № 56 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	
	Самостоятельная работа обучающихся: Подобрать упражнения на мышцы спины.	4	
Тема 57. Общая физическая подготовка.	Практическое занятие № 57 Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разновидности бега, прыжков 3. ОРУ 4. Выполнение прыжковых упражнений 5. Выполнение силовых упражнений 6. Выполнение упражнений на развитие быстроты 7. Подведение итогов урока 8. Домашнее задание	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Подобрать прыжковые упражнения.	4	
Тема 58. Игровая тренировка.	Практическое занятие № 58 Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разновидности бега, прыжков	2	

	3. ОРУ 4. Учебная игра теннис 5. Учебная игра футбол 6. Учебная игра волейбол 7. Подведение итогов урока		
Тема 59. Игровые задания с элементами спортивных игр.	Практическое занятие № 59 Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разновидности бега, прыжков 3. ОРУ 4. Игровые задания с элементами волейбола 5. Игровые задания с элементами баскетбола 6. Подведение итогов урока	2	
Тема 60. Сдача контрольных нормативов.	Практическое занятие № 60 Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разновидности бега 3. Бросок баскетбольного мяча стоя 4. Бросок баскетбольного мяча сидя 5. Поднимание прямых ног в висе 6. Бег «змейкой» 3*10метров 7. Подведение итогов урока	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. Амелин 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. Богущас 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	- 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.		
2014-15 май	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		
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				