



*Обособленное структурное подразделение  
«Волго-Каспийский морской рыбопромышленный колледж»  
федерального государственного бюджетного образовательного  
учреждения высшего образования  
"Астраханский государственный технический университет"  
Система менеджмента качества в области образования и воспитания сертифицирована DQS  
по международному стандарту ISO 9001:2015*

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебной дисциплины**

**ОГСЭ.05 Физическая культура**

**для специальности**

**35.02.09 Ихтиология и рыбоводство  
(углубленная подготовка)**

**Астрахань  
2020**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 35.02.09 Ихтиология и рыболовство (углубленная подготовка) и примерной программы Физическая культура.

**Организация-разработчик:** ФГБОУ ВО «АГТУ» ОСП «Волго-Каспийский морской рыбопромышленный колледж» ФГБОУ ВО «АГТУ»

**Разработчик:**

ФГБОУ ВО «АГТУ» ОСП «Волго - Каспийский морской рыбопромышленный колледж» ФГБОУ ВО «АГТУ» (место работы)	преподаватель  (занимаемая должность)	<b><i>Е.Л. Волкова</i></b>  (инициалы, фамилия)
--	---	---

**Эксперты от работодателей:**

ООО «Ника-АСТ»	генеральный директор	<b><i>Т.Г. Щербатова</i></b>
КФХ «ИП Бутин В.Е.»	главный рыбовод	<b><i>О.Н. Неплюев</i></b>
Отдел организации рыболовства Волго-Каспийского территори- ального управления (место работы)	начальник  (занимаемая должность)	<b><i>А.А. Романов</i></b>  (инициалы, фамилия)

Рассмотрена и одобрена на заседании цикловой комиссии физической культуры от «31» августа 2020 года, протокол № 1.

Председатель цикловой комиссии \_\_\_\_\_ /А.М. Жандугарова

Согласована и рекомендована к использованию в учебном процессе «31» августа 2020 года

Заведующая отделением технологии и рыбного хозяйства \_\_\_\_\_ / А.С. Москаленко

Утверждена и рекомендована к использованию в учебном процессе «31» августа 2020 года

Заместитель директора по учебной работе \_\_\_\_\_ / А.Ю. Кузьмин

## **СОДЕРЖАНИЕ**

	<b>стр.</b>
<b>1 Паспорт рабочей программы учебной дисциплины</b>	<b>4</b>
<b>2 Структура и содержание учебной дисциплины</b>	<b>6</b>
<b>3 Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины</b>	<b>27</b>
<b>4 Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины</b>	<b>29</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 35.02.09 Ихтиология и рыбоводство(углубленная подготовка).

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена :** дисциплина входит в общий гуманитарный и социально - экономический цикл.

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

Основной **целью** физического воспитания обучающегося является формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, в систематическое физическое самосовершенствование.

Достижение этой цели предусматривает решение следующих **задач**:

- создание целостного представления о физической культуре общества и личности, ее роли в личностном, социальном и профессиональном развитии специалиста;
- приобретение теоретических и методических знаний по физической культуре и спорту, обеспечивающих грамотное самостоятельное использование средств, форм и методов обучения;
- формирование осознанной потребности к физическому самовоспитанию, самосовершенствованию, здоровому образу жизни;
- воспитание нравственных, физических, психических качеств и свойств, необходимых для личностного и профессионального развития;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;
- приобретение опыта творческого использования деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.

Рабочая программа дисциплины Физическая культура направлена на освоение знаний и умений, необходимых для развития общих компетенций ОК 2. Организовать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

По окончании изучения дисциплины Физическая культура обучающийся должен **уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для самоопределения в физической культуре.

По окончании изучения дисциплины Физическая культура обучающийся должен **знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- иметь научное представление о здоровом образе жизни, основы здорового образа жизни, владеть умениями и навыками физического совершенства;
- основы здорового образа жизни;

- основы физической культуры;
- вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм;
- основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры.

**1.4. Запланированное количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 465 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 220 часов;  
теоретические занятия- 8 часов  
практических занятий – 212 часов;  
самостоятельной работы обучающегося – 220 часов.  
зачет-14 часов  
консультации – 25 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>465</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>220</b>
<b>Теоретические занятия</b>	<b>8</b>
в том числе:	
<b>Практические занятия</b>	<b>212</b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>220</b>
<b>Консультации</b>	<b>25</b>
в том числе:	
написание реферата, разработка и выполнение комплексов утренней гимнастики; закрепление полученных навыков физических упражнений; совершенствование техники и легкоатлетических качеств; работа на тренажерах для развития мышц и выносливости; участие в соревнованиях; отработка техники спортивных игр; выполнение комплекса развивающих гимнастических упражнений; подбор продуктов питания, снаряжения, необходимых для туристического похода; составление комплекса упражнений для специалиста.	
<b>Аттестация (3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 семестры) в форме дифференцированного зачета</b>	<b>14</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторных работ и практических занятий, самостоятельной работы обучающихся, курсовой работы (проекта)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Введение</b>		4	
	<b>Роль физической культуры в развитии человека.</b> Роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; в сохранении и укреплении его здоровья. Основные понятия: физическая культура, физическое воспитание, физкультурная деятельность, спорт, физическое развитие, физическая подготовка, физическая подготовленность, физическое совершенство. Правила техники безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке.	2	1
	<b>Самостоятельная работа:</b> Подготовить реферат.	2	
<b>Раздел 1. Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков</b>		64	
<b>Тема 1.1. Физическое состояние человека и контроль за его уровнем</b>		8	
	Физическое состояние человека и его основные компоненты: здоровье, физическое развитие. Методы врачебного контроля и самоконтроля состояния здоровья и физического развития. Техника безопасности, причины травматизма и их предупреждение на занятиях физической культуры и спортом.		
	<b>Разучивание различных приёмов, используемых при выполнении физических упражнений.</b> Разучивание приёмов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений. Разучивание приёмов самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями. Техника безопасности.	2	2

1	2	3	4
	<p><b>Измерение параметров физического развития обучающихся.</b> Измерение параметров физического развития обучающихся: рост, масса тела, окружность грудной клетки (в покое, на вдохе, на выдохе), силы правой и левой кистей. Определение параметров функциональных состояния организма: артериального давления; задержки дыхания (на вдохе, на выдохе), частоты сердечных сокращений (в покое сидя, в покое стоя, после нагрузки, после восстановления).</p>	2	2
	<p><b>Определение уровня физической подготовленности обучающихся. Бег на короткие дистанции.</b> Определение уровня физической подготовленности: бег на 60м (девушки), бег 100м (юноши); прыжок в длину с места, наклоны туловища вперёд (девушкам), подтягивание (юноши). Выполнение контрольного норматива 100 м.</p>	2	2
	<p><b>Определение уровня физической подготовленности обучающихся. Бег на средние дистанции.</b> Определение уровня физической подготовленности: бег 500м (девушки), бег 1000м (юноши).</p>	2	2
	<p><b>Самостоятельная работа:</b> бег с ускорением, прыжки, бег в среднем темпе на выносливость, развитие мышц живота (пресс), рук (подтягивание), развивать физические параметры на тренажерах.</p>	8	
<b>Тема 1.2. Основы физической подготовки</b>		<b>10</b>	
	<p>Общая и специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, профессионально-прикладная физическая подготовка. Классификация физических упражнений и методов их выполнения. Основы обучения движениям: двигательное действие, двигательное умение, двигательный навык.</p>		
	<p><b>Составление индивидуальных программ с оздоровительной направленностью</b> Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств</p>	2	3
	<p><b>Разучивание и совершенствование техники и темпа оздоровительных ходьбы и бега.</b> Выполнение дыхательных, закаливающих упражнений повышающих защитные силы организма (ходьба, бег на открытом воздухе в прохладную погоду).</p>	2	2



1	2	3	4
	<p><b>Методика закаливания для профилактики простуды и гриппа (занятия в плавательном бассейне).</b> Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий (физкультурные паузы, подвижные игры).</p>	2	2
	<p><b>Занятия на тренажёрах (работа с отягощениями).</b> Совершенствование общей физической подготовки и развитие слабых групп мышц на силовых тренажерах.</p>	2	2
	<p><b>Оценка физической подготовленности по 12- минутному тесту К. Купера</b> Диагностика физического состояния обучающихся при выполнении бега на расстояние за 12 минут.</p>	2	2
	<p><b>Самостоятельная работа:</b> Разработать комплексы упражнений утренней зарядки, Медленная ,быстрая ходьба. Бег на открытом воздухе. Разработать комплекс упражнений физкультурной паузы. Работа с отягощением на силовых тренажерах. Медленный бег на выносливость и расстояние.</p>	<b>10</b>	
<p><b>Тема 1.3. Эффективные и экономичные способы овладения жизненно важными умениями и навыками</b></p>		<b>40</b>	
	<p>Значение процесса освоения движений в жизнедеятельности людей. Жизненно важные умения и навыки – естественные формы проявления двигательной активности (ходьба, бег). Ознакомление с различными программами бега. Самоконтроль при занятиях ходьбой, бегом и другими способами овладения жизненно важными умениями и навыками. Легкоатлетические упражнения.</p>		
	<p><b>Ходьба.</b> Ходьба обычным и строевым шагом, на носках, на пятках, на внутренней и наружной сторонах стоп, с опорой руками о колени, приставным и переменным шагом, в полуприседе и приседе, выпадами, с высоким подниманием бедра, пригнувшись, скрестным шагом вперед и в сторону, по заданной линии.</p>	2	2
	<p><b>Ходьба по пересеченной местности.</b> Отработка техники подъема в гору, с горы, с преодолением препятствий.</p>	2	2
	<p><b>Ходьба на беговой дорожке. Ходьба спортивная.</b></p>	2	2

1	2	3	4
	<p><b>Методика закаливания для профилактики простуды и гриппа (занятия в плавательном бассейне).</b> Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий (физкультурные паузы, подвижные игры).</p>	2	2
	Отработка техники шаговой ходьбы на беговой дорожке при разных скоростях работы тренажера.		
	<p><b>Бег.</b> Бег: обычный, семенящий, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, бег скрестным шагом вперед и в сторону, с подниманием прямых ног вперед, с поворотами и остановками, бег с прыжками через препятствия.</p>	2	2
	<p><b>Специальные беговые упражнения.</b> Выполнение физических упражнений, связанных с разминкой различных групп мышц для сдачи контрольных беговых нормативов. <b>Бег на короткие и средние дистанции.</b> Бег на 60, 100, 200, 500 и 1000 метров. Челночный бег 10х 10 метров. Эскафетный бег.</p>	2	2
	<b>Зачетное занятие</b>	2	
	<p><b>Кроссовая подготовка: особенности, техника.</b> Отработка техники группового старта. Отработка техники бега по пересеченной местности. Отработка техники бега с преодолением естественных препятствий.</p>	2	2
	<p><b>Кроссовый бег: девушки – 1000м, юноши – 3 км.</b> Отработка техники группового старта и бега для девушек – 1 км, для юношей – 3 км. Отработка техники бега по пересеченной местности. Отработка техники бега в гору и бега при спуске. Отработка техники бега с преодолением естественных препятствий.</p>	2	2
	<p><b>Отработка техники переноса пострадавшего с преодолением препятствий.</b> Отработка техники переноса пострадавшего на руках, при помощи подручных средств с преодолением препятствий (с горы, в гору, водные препятствия, канатная переправа).</p>	2	2
	<p><b>Оздоровительное плавание.</b> Определение плавательной подготовленности: способы передвижения на воде; общее время безостановочной дистанции; средняя скорость плавания.</p>	2	2
	<p><b>Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше.</b> Отработка физических упражнений (растяжка мышц ног, спины плечевого пояса и т.д.)</p>	2	2

1	2	3	4
	<b>Способы плавания: спортивные, самобытные, составные.</b> Изучение <b>спортивных способов плавания:</b> кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй. Техника безопасности и самоконтроль при занятиях плаванием.	2	2
	<b>Кроль на груди.</b> Совершенствование способа плавания кролем на груди, постановка дыхания, работа рук и ног.		
	<b>Кроль на спине.</b> Совершенствование способа плавания кролем на спине, постановка дыхания, работа рук и ног.	2	2
	<b>Брасс.</b> Совершенствование способа плавания брассом, постановка дыхания, работа рук и ног.	2	2
	<b>Отработка начального старта и плавания под водой. Отработка техники оказания помощи утопающему.</b> Отработка стартов и поворотов, прыжки в воду, ныряние (отработка дыхания, работа рук и ног). Плавание в одежде и освобождение от одежды в воде. Оказание помощи утопающему.	2	2
	<b>Выполнение строевых упражнений.</b> Выполнение строевых упражнений: строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания. Фигурная маршировка.	2	2
	<b>Выполнение общеразвивающих упражнений с гимнастическими предметами.</b> Выполнение общеразвивающих упражнений с гимнастическими предметами: палкой, мячом, обручем, скакалкой, гантелями, набивным и малым мячом.	2	2
	<b>Выполнение ОРУ на гимнастической скамейке и со скамейкой.</b> Отработка техники отжимания: ноги на скамейке, руки на скамейке, групповые упражнения со скамейкой на слаженность работы в команде.	2	2
	<b>Отжимание в упоре лежа на полу.</b> Отработка техники отжимания в упоре лежа на полу на время и количества отжиманий.	2	2
	<b>Упражнения на перекладине подъёмы, опускания, обороты, соскоки.</b> Упражнения на перекладине; подъемы, опускания, обороты, соскоки, перемахи на время и количества упражнений. Висы и упоры.	2	2
1	2	3	4

	<p><b>Самостоятельная работа:</b> Ходьба обычная, быстрая, строевая, по пересеченной местности. Работа на тренажере беговая дорожка. Отработка техники бега. Гладкий бег, ускорение, финишный рывок. Гладкий бег на длинные дистанции. Выучить технику переноса пострадавшего. Развивать силу мышц плечевого пояса, рук и ног. Выполнять строевые упражнения, перестроения. Отработать умения выполнять упражнения с предметами и на гимнастических снарядах.</p>	40	
<b>Тема 1.4. Способы формирования профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков</b>		6	
	Профессионально-прикладная физическая подготовка. Средства и методы направленного формирования профессионально значимых двигательных навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниям. Формы и виды производственной физической культуры.		
	<p><b>Определение физической подготовленности в избранной сфере профессионального труда.</b> Тестирование с учетом профессиональной направленности: определение физической выносливости обучающихся с учетом медицинских параметров (пульс, давление и т.д.).</p>	2	2
	<p><b>Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств.</b> Отработка техники физической подготовки групп мышц, задействованных при выполнении профессиональных обязанностей.</p>	2	2
	<p><b>Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных психических качеств, и на упражнения производственной гимнастики.</b> Отработка групповых физических упражнений на оценку слаженности действий и взаимопонимание.</p>	2	2
1	2	3	4

	(вводного, для проведения физкультурной паузы, физкультурной минуты, микропаузы отдыха).		
	<b>Самостоятельная работа:</b> Систематические занятия в секциях по видам спорта, группы ОФП, контроль владения жизненно важными умениями, навыками. Выработка выносливости на тренажерах.	<b>6</b>	
	<b>Зачетное занятие</b>	2	
<b>Раздел 2. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры</b>		<b>58</b>	
<b>Тема 2.1. Социально-биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни</b>		<b>10</b>	
	<b>Здоровье и его составляющее:</b> физическое, психическое, нравственное и его составляющие. Мышечная работоспособность при динамической и статической нагрузках. Основы знаний о физиологических механизмах энергообеспечения мышечной деятельности человека. Двигательная активность как биологическая потребность организма. Влияние биологических ритмов на работоспособность. Здоровый образ жизни и его основные элементы: сознательный отказ от вредных привычек, соблюдение личной гигиены, сбалансированное питание, оптимальный режим труда и отдыха, двигательная активность, сохранение и мобилизация функциональных резервов организма, духовно-нравственное совершенствование. Зависимость здоровья и образа жизни человека от климатических, географических, экологических и социальных факторов. Организм человека-единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Подготовка сообщений на темы, связанные с влиянием физических нагрузок на внутренние органы организма человека и их функции (по выбору)	1	

1	2	3	4
	<p>Нагрузка и отдых как важнейшие элементы воздействия на организм человека физическими упражнениями. Изменения в системах кровообращения и дыхания при интенсивной мышечной деятельности. Утомление и восстановление в процессе занятий умственной деятельностью и физическими упражнениями. Методики самооценки работоспособности, усталости и утомления. Применение средств физической культуры для обеспечения умственной и физической работоспособности. Массаж как средство восстановления работоспособности и нарушенных функций организма. Особенности физически тренированного организма.</p>		
	<p><b>Разучивание и совершенствование выполнения комплекса физических упражнений и упражнений для нарушений осанки и плоскостопия.</b>  Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления основных грудных мышц. Развитие способности к произвольному расслаблению мышц, для стимулирования зрительного анализатора.  Разучивание выполнения комплекса упражнений с применением отягощений: работа на гимнастических матах (подъем туловища, подъем ног); работа с гириями 16, 24 кг (толчок, рывок гири для юношей, подъем до груди в положении или наклона девушки).</p>	2	2
	<p><b>Разучивание и совершенствование комплекса упражнений дыхательной гимнастики.</b> Разучивание и совершенствование комплекса упражнений для укрепления сердечно-сосудистой системы, дыхательная гимнастика.</p>	2	2
	<p><b>Разучивание и совершенствование приемов ручного классического массажа.</b> Разучивание и совершенствование выполнения комплекса гимнастических упражнений для улучшения работоспособности и снятия общего утомления.</p>	2	2
	<p><b>Разучивание и совершенствование выполнения физических упражнений.</b> Совершенствование и подбор упражнений для нормализации веса и борьбы с вредными привычками. Работа на тренажерах.</p>	2	2
	<p><b>Самостоятельная работа.</b> Развивать физические параметры на тренажерах. Развитие комплекса дыхательной гимнастики.. Развитие приемов ручного самомассажа. Разучивание комплекса физических упражнений.</p>	10	
<p><b>Тема 2.2. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств</b></p>		36	

1	2	3	4
	<p>Развитие физических качеств как единый процесс. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Развитие и совершенствование физических качеств, необходимых как для активной двигательной деятельности, так и для прохождения воинской службы. Силовые способности и методика их совершенствования. Виды скоростных способностей. Выносливость и методика её развития. Средства и методы развития выносливости. Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих выносливость. Гибкость и методика её совершенствования. Виды гибкости. Средства, методы и методики развития гибкости. Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих гибкость. Координационные способности и пути их совершенствования. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей. Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих координационные способности. Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр. Координационные способности и пути их совершенствования. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей.</p> <p>Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих координационные способности. Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр. Техника и тактика игр: развитие ловкости, гибкости, быстроты реакции, скоростной выносливости, координации движений. Основные методы тренировки: непрерывный, интервальный, круговой, контрольный.</p>		
	<p><b>Развитие силы мышц. Упражнение с преодолением веса собственного тела в упоре лежа и лазание по канату.</b></p> <p>Совершенствование выполнения комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, непредельного веса, динамического характера). Упражнения с преодолением веса собственного тела: гимнастические упражнения (отжимание в упоре лежа, лазание по канату).</p>	2	2
	<p><b>Развитие силы мышц. Упражнение с преодолением веса собственного тела при отжимании на брусьях.</b></p> <p>Совершенствование выполнения комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, непредельного веса, динамического характера). Упражнения с преодолением веса собственного тела: гимнастические упражнения (отжимание на брусьях).</p>	2	2
	<p><b>Развитие силы мышц. Упражнение с преодолением веса собственного тела при подтягивании к перекладине и в висе.</b></p>		

1	2	3	4
	Совершенствование выполнения комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, непредельного веса, динамического характера). Упражнения с преодолением веса собственного тела: гимнастические упражнения (подтягивание ног к перекладине, подтягивание в вися).	2	2
	<b>Развитие силы мышц. Упражнение с преодолением веса собственного тела со скакалкой и штангой.</b> Совершенствование выполнения комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, непредельного веса, динамического характера). Упражнения с преодолением веса собственного тела: гимнастические упражнения (напрыгивание и спрыгивание на низкий турник, прыжки через скакалку, приседание со штангой).	2	2
	<b>Развитие быстроты: Бег в максимальном темпе.</b> Отработка техники бега. Челночный бег 10x10. Бег 100 метров.	2	2
	<b>Совершенствование техники бега. Бег с низкого старта.</b> Стартовый разгон с увеличением расстояния бега на короткие дистанции. Бег 200 метров	2	2
	<b>Совершенствование техники прыжка в длину с разбега и с места, высоту.</b> Отработка техники выполнения прыжков в высоту, в длину с разбега. Прыжки в длину с места	2	2
	<b>Отработка техники бега на длинные кроссовые дистанции.</b> Совершенствование легкоатлетической подготовки. Развитие выносливости: Бег различной интенсивности с постепенным увеличением его продолжительности до 30-40 минут. Бег 500 м-девушки, 1000 м-юноши. Кроссовая подготовка. Бег 2000 м-девушки, 3000 м-юноши. Развитие гибкости.	2	2
	<b>Развитие и совершенствование комплекса упражнений для развития подвижности суставов.</b> Упражнения, направленные на развитие гибкости с использованием отягощений, тренажеров.	2	2



1	2	3	4
	<p><b>Выполнение гимнастических, акробатических упражнений.</b> Обучение группировке, перекатам, кувырок вперед, назад, мост из положения лежа, стойка на руках у опоры или с помощью партнера.</p> <p><b>Развитие силы рук при метании мячей.</b> Метание малых мячей в цель и на дальность.</p>	2	2
	<b>Зачетное занятие</b>	2	
	<p><b>Баскетбол. Совершенствование техники игры в баскетбол.</b> Отработка техники передвижения с мячом и передачи.</p>	2	2
	<p><b>Совершенствование техники игры в баскетбол. Бросок в корзину.</b> Отработка техники броска мяча в корзину со штрафной линии. Ведения мяча левой, правой рукой.</p>	2	2
	<p><b>Отработка техники броска в корзину со штрафной линии.</b> Ведение мяча броском в кольцо 6 движений за 40 секунд.</p>	2	2
	<p><b>Отработка техники игры в защите и нападении.</b> Выполнение основных приемов игры в зонную защиту, личную защиту, выход из защиты в нападение.</p>	2	2
	<p><b>Совершенствование техники броска в кольцо.</b> Отработка техники броска со штрафной линии, броски мяча со штрафной линии из 10 раз.</p>	2	2
	<p><b>Волейбол. Правила игры в волейбол. Совершенствование техники волейболиста.</b> Совершенствование технической подготовки: техника нападения, защиты и тактической подготовки. Приемы игры в нападении и защиты. Правила игры и судейства.</p>	2	2
	<p><b>Совершенствование техники игры в волейбол. Поддача, прием мяча.</b> Отработка основных технических приемов. Выполнение верхней подачи, боковой подачи, прием мяча снизу, сверху.</p>	2	2
	<p><b>Совершенствование техники игры в настольный теннис. Нападающий удар, блокирование.</b> Отработка техники подачи, приема мяча, нападающего удара.</p>	2	2
	<p><b>Самостоятельная работа.</b> Работа с отягощениями на силовых тренажерах. Развитие мышц рук, работа на турнике. Развитие мышц ног и вестибулярного аппарата. Отработка техники бега. Развитие комплекса упражнений для суставов. Развитие гимнастических, акробатических упражнений. Развитие техники игры в баскетбол, бросок в</p>	36	

1	2	3	4
	корзину, бросок в корзину со штрафной линии. Игра в баскетбол в защите и нападении. Развитие техники игры в волейбол, подача и прием мяча, нападающий удар и блокирование. Отработка техники подачи приём мяча нападающего удара блокирование в игре настольный теннис.		
<b>Тема 2.3. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств</b>		4	
	Использование средств физического воспитания и методов спортивной тренировки для совершенствования индивидуального запаса двигательных умений, навыков и знаний в области физической культуры, необходимых для освоения избранной профессиональной деятельности. Изучение профессиограммы профессии или специальности Использование в процессе физического воспитания для развития профессионально важных качеств тренажёров, многокомплектного универсального спортивного оборудования, спортивных тренировок Прикладная значимость специальных комплексов упражнений. Контроль за эффективностью ППФП с помощью специальных теорий.		
	<b>Разучивание, совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на предупреждение развития профессиональных заболеваний.</b> Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на совершенствование умений и навыков по профилирующим видам необходимой двигательной активности. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на предупреждение развития профессиональных заболеваний.	2	2
	<b>Разучивание и совершенствование упражнений для развития профессиональных качеств.</b> Совершенствование профессионально-значимых качеств, с использованием тренажерных комплексов в атлетическом зале. Выполнение контрольных нормативов по профессионально-прикладной подготовке.	2	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Систематические занятия в секциях спорта по всем видам спорта.	4	

1	2	3	4
<b>Тема 2.4. Специальные двигательные умения и навыки</b>		<b>8</b>	
	<p>Специальные двигательные умения и навыки, необходимые для активной двигательной деятельности, в том числе для успешного прохождения воинской службы. Способы и методика развития прыгучести.</p> <p>Развитие и постоянное совершенствование физических и специальных качеств. Организация и проведение стрельб. Техника безопасности при стрельбе.</p> <p>Формирование психофизических навыков; развитие и совершенствование статической и динамической силы, силовой выносливости, общей выносливости, гибкости с помощью занятий дзюдо.</p> <p>Формирование сложно-координационных движений и психофизических навыков с помощью занятий восточными единоборствами: каратэ-до, айкидо и др. Приемы защиты и самообороны. Техника безопасности и самоконтроль при занятиях единоборствами.</p>		
	<p><b>Разучивание и совершенствование выполнения прикладных гимнастических упражнений.</b> Развитие прыгучести и овладение навыками преодоления препятствий.</p> <p>Переползание: на четвереньках, на боку, по пластунски, с грузом. Лазанье: на гимнастической стенке, по канату, по шесту, по лестнице. Подъем упор силой на перекладине, по лестнице. Передвижение по узкой и неустойчивой опоре. Выполнение опорных прыжков с использованием гимнастических снарядов. Безопорные прыжки.</p> <p>Разучивание и совершенствование выполнения легкоатлетических прыжков: прыжки с преодолением вертикальных препятствий (прыжки в высоту с разбега различными способами); прыжки с преодолением горизонтальных препятствий (прыжки в длину с места толчком двух ног; в длину с разбега различными способами). Прыжки через перекладину.</p>	2	2
	<p><b>Разучивание и совершенствование приемов и действий на полосе препятствий.</b></p> <p>Совершенствование навыков по преодолению полосы препятствий (лабиринт, водяная яма, стеновое препятствие, качающееся бревно и т.д.)</p>	2	2
	<p><b>Отработка основных приемов для самообороны.</b> Развитие навыков применения приемов защиты и самообороны.</p> <p>Упражнение в страховке и само страховке : при падении на бок, падении на бок через партнера, падение на спину, перекаты. Разучивание приемов, применяемых в дзюдо, каратэ-до, айкидо и др.</p>	2	2

1	2	3	4
	<p><b>Отработка стрелковой подготовки из пневматического оружия.</b> Разучивание умения обращаться с оружием.</p> <p>Стрелковая подготовка в тире любой модификации, включая электронный.</p> <p><b>Совершенствование техники стрельбы из пневматического оружия.</b> Отработка техники стрельбы из положения лежа, сидя с колена, сидя с упором на столе, стоя.</p>	2	2
	<b>Зачетное занятие.</b>	2	
	<b>Самостоятельная работа.</b> Развитие прикладных гимнастических упражнений, систематические занятия в секциях. Развитие навыков самообороны.	8	
<b>Раздел.3. Физкультурно-спортивная деятельность-средство укрепления здоровья, достижение жизненных профессиональных целей</b>		62	
<b>Тема 3.1. Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности</b>		12	
	<p><b>Здоровый образ жизни.</b> Личное отношение к здоровью. Режим труда и отдыха. Сбалансированное питание. Вода и её значение для организма. Основные факторы оздоровления. Методика составления индивидуальных программ физического самосовершенствования. Основы здорового образа жизни. Правила личной гигиены.</p> <p>Несовместимость занятий физической культурой и спортом с вредными привычками. Влияние вредных привычек на профессиональную подготовленность, на физическое развитие, работоспособность. Заболевание органов дыхания, кровообращения, эндокринной системы. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности, снижения негативного воздействия вредных привычек. Роль семьи в формировании здорового образа жизни.</p>	2	2

1	2	3	4
	<p><b>Самостоятельная работа</b> Подготовка сообщений на темы, связанные с формированием здорового образа жизни, личное отношение к здоровью, физическая культура и спорт, влиянием физических нагрузок на внутренние органы организма человека и их функции (по выбору).</p>	2	
	<p><b>Совершенствование выполнения комплекса упражнения утренней гимнастики.</b> Закаливание и использованием природных факторов. Совершенствование приёмов самомассажа. Физические упражнения в аэробном режиме.</p>	2	2
	<p><b>Ходьба на беговой дорожке.</b> <b>Ходьба спортивная.</b> в соответствии с рекомендациями на занятиях режимом с целью повышения аэробной способностью организма. Общеразвивающие упражнения, ходьба, бег, прыжки. Разучивание и совершенствование комплекса упражнений с профессиональной направленностью.</p>	2	2
	<p><b>Развитие отдельных физических качеств и функциональных возможностей организма, упражнения с гантелями.</b> Разучивание и совершенствование выполнения дыхательных упражнений. Разучивание и совершенствование выполнение упражнений с напряжением мышц (гантели).</p>	2	2
	<p><b>Баскетбол. Отработка техники броска в корзину со штрафной линии</b> Броски по кольцу. Броски на точность. Систематические занятия в секциях</p>	2	2
	<p><b>Выполнение комплексов упражнений, направленных на укрепления здоровья.</b> Развитие силы, коррекции фигуры. Использования метода круговой тренировки.</p>	2	2
	<p><b>Самостоятельная работа</b> Отработка комплекса упражнений. Упражнения на гимнастических снарядах. Работа на тренажёрах (беговая дорожка). Работа с эспандером. Развитие техники игры в баскетбол, броски в корзину. Упражнения на гимнастических снарядах</p>	12	

1	2	3	4
<b>Тема 3.2. Использование спортивных технологий для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков</b>		<b>18</b>	
	<p>Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Олимпийские, не олимпийские и национальные виды спорта. Базовые виды спорта. Физическая культура в системе образования. Основы спортивной тренировки. Студенческий спорт. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студента.</p>		
	<p><b>Спортивно оздоровительный туризм.</b> Организация и проведение похода и путешествия: разработка маршрута, составление плана-графика движения, составление сметы похода, распределение обязанности в группе, подготовка снаряжения, подготовка продуктов питания, Организация походов выходного дня и экскурсий.</p>	6	2
	<p><b>Правила поведения на воде. Упражнения для проведения разминки выносливости, гибкости.</b>          Специальные упражнения на суше, развивать силу мышц, ног и рук.</p>	2	2
	<p><b>Оздоровительное плавание 50 метров.</b>          Способы плавания: спортивные, самобытные, составные.          Техника безопасности и самоконтроль при занятиях плаванием</p>	2	2
	<p><b>Плавание. Кроль на груди</b>          Оздоровительное плавание 100 метров          Изучение Техника безопасности и самоконтроль при занятиях плаванием          Совершенствование техники избранным способом плавания., постановка дыхания, работа рук и ног.</p>	2	2
	<p><b>«Брасс»</b>          Совершенствование техники плавания избранным способом постановка дыхания, работа рук и ног.</p>	2	2

1	2	3	4
	<p><b>Дартс. Отработка отдельных элементов: бросок, выпуск, набор очков</b> Техника броска в дартс. Основы механики бросания дротиков. Тактика игры. Игра "Набор очков". Техника безопасности при бросках.</p>	2	2
	<p><b>Самостоятельная работа</b> Изучить технику безопасности. Подготовить провиант. Специальные упражнения на суше, развивать силу мышц ног. Специальные упражнения на суши, развивать силу мышц плечевого пояса, рук, ног. Дартс -отработка техники броска.</p>	18	
	<p><b>Зачётное занятие.</b></p>	2	
<p><b>3.3. Совершенствование общей и специальной профессионально - прикладной физической подготовки</b></p>		18	
	<p>Методические основы производственной физической культуры. Выбор форм, методов и средств производственной физической культуры в зависимости от условий труда быта работника. Производственная гимнастика. Физическая культура и спорт в свободное время специалиста. Повышение общей и профессиональной работоспособности средствами физической культуры.</p>		
	<p><b>Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики.</b> Проведения физкультурной паузы; физкультурной минутки; микропаузы активного отдыха, кратких занятий в обеденный перерыв. Релаксационные упражнения, для снятия нервно-эмоционального перенапряжения и кратковременного отдыха.</p>	2	2
	<p><b>Совершенствование физической подготовки, направленной на развитие выносливости. "Кросс"</b> Совершенствование техники бега. Стартовый разгон с увеличением расстояния бега .</p>	2	2
	<p><b>Совершенствование бросков мяча на точность</b> попадания, жонглирование теннисными мячами); координация двигательных действий кистей и пальцев рук с использованием упражнений для мелкой моторики кистей рук, упражнения с мячами (другие предметы разного диаметра). Точность двигательного и зрительного анализаторов</p>	2	2

1	2	3	4
	<b>Ведение баскетбольного мяча</b> Упражнения на координацию на месте и в движении., передача мяча в движении.	2	2
	<b>Броски мяча в кольцо</b> Отработка техники бросков в корзину со штрафной линии <b>10 бросков.</b>	2	2
	<b>Двусторонняя игра в баскетбол.</b> Отработка техники игры в защите и нападении. Выполнение основных приемов игры в зонную защиту, личную защиту, выход из защиты в нападение.	2	2
	<b>Совершенствование техники игры в баскетбол.</b> Бросок в корзину. Отработка техники броска мяча в корзину со штрафной линии. Ведения мяча левой, правой рукой.	2	2
	<b>Двусторонняя игра в волейбол.</b> Совершенствование технической подготовки: техника нападения, защиты и тактической подготовки. Приемы игры в нападении и защиты. Правила игры и судейства.	2	2
	<b>Совершенствование техники игры в волейбол.</b> Правила игры в волейбол, техника волейболиста.	2	2
	<b>Самостоятельные работы:</b> Утренняя гимнастика. Упражнения на выносливость, бег по пересечённой местности. Отработка техники бросков мяча. Броски на точность в кольцо. Систематические занятия в секциях. Развитие техники игры ( волейбол; баскетбол)	<b>18</b>	
<b>3.4. Совершенствование навыков и умений, необходимых для службы в Вооружённых Силах Российской Федерации и действий в экстремальных ситуациях</b>		<b>14</b>	
	Подготовка граждан к защите Отечества. Основные понятия: военно-прикладные и служебно - прикладные виды спорта. Наставление по физической подготовке и спорту в Вооружённых Силах Российской Федерации. Военно-спортивный комплекс. Нормативы по физической подготовленности в Российской Армии. Методика проведения занятий в стрелковом тире любой модификации, включая электронный. Особенности организации физической подготовки девушек. Подготовка к действиям в экстремальных		



1	2	3	4
	ситуациях.		
	<b>Совершенствования комплекса упражнений направленных на развитие гибкости.</b> Проведение физической подготовки юношей. Гимнастика и атлетическая подготовка. Строевые приёмы, упражнения на мести и в движении.	2	2
	<b>Комплекс упражнений на развития силовых качеств.</b> <b>Упражнение на брусьях:</b> сгибание и разгибание рук в упоре, угол в упоре. Поднимание гири 24 кг. Комплексная тренировка-эстафета "Переноска тяжестей". Комплекс упражнений на развития силовых качеств.	2	2
	<b>Совершенствование приёмов рукопашного боя. Комбинация защитных действий</b> Приёмы нападения и защиты без оружия. Освобождение от захватов и обхватов нападающего. Обучение ударам: открытой ладонью с места и защитам от них; открытой ладонью в движении и защита от них; локтями и коленями с места и защитам от них. Обучение 4-х ударным комбинациям ударов раками и ногами и защитам от них. Комбинация защитных и атакующих действий руками и ногами. Броски.	2	2
	<b>Бег на короткие дистанции (100);</b> Совершенствование техники бега. Бег с низкого старта. Стартовый разгон с увеличением расстояния бега на короткие дистанции. Бег 200 метров ускоренное передвижение и лёгкая атлетика.	2	2
	<b>Метание гранаты на дальность.</b> Преодоление полосы препятствий.	2	2
	<b>Отработка Стрелковой подготовки . Стрельба по неподвижной мишени</b> Стрелковая подготовка в тире любой модификации, включая электронный. Выполнение упражнений. Стрельба по неподвижной мишени. Сборка, разборка автомата на время. Техника безопасности. Совершенствования по военно-прикладным видам спорта.	2	2

1	2	3	4
	<p><b>Совершенствование навыков физической подготовки девушек.</b> Гимнастические упражнения, направленные на развитие физических качеств. Упражнения для улучшения самочувствия. Бег на короткие дистанции: специальные беговые упражнения, старт с ускорением, встречная эстафета. Бег на 500 м. Метание мяча. Преодоление полосы препятствий. Упражнения на тренажёрах. Аэробика. Отработка простейших приёмов самообороны. Подвижные и спортивные игры. Стрелковая подготовка: стрельба по неподвижным мишеням.</p> <p><b>Совершенствование техники стрельбы из пневматического оружия.</b> Техника безопасности. Совершенствования по военно-прикладным видам спорта.</p>	2	2
	<p><b>Самостоятельная работа.</b> Развивать физические параметры на тренажёрах. Работа на тренажерах. Занятий в секциях по видам спорта. Отработка техники бега, гладкий бег. Развитие навыков пулевой стрельбы. Упражнения на гибкость</p>	14	
	<p><b>Зачётное занятие.</b></p>	2	
<p><b>Раздел. 4. Физическая культура и здоровый образ жизни в обеспечении профессиональной деятельности и качества жизни</b></p>		20	
<p><b>Тема 4.1 Использование средств физической культуры и спорта для обеспечения эффективной профессиональной деятельности и улучшения качества жизни</b></p>		20	
	<p><b>Задачи физической культуры и спорта в системе организации профессиональной и социальной жизнедеятельности.</b> Личная необходимость психофизической подготовки человека к труду. Психофизическая нагрузка. Бюджет рабочего и свободного времени специалиста данного профиля. Особенности утомления и динамики работоспособности в течение рабочего дня, недели, сезона. Влияние климатических, региональных условий, здорового образа жизни на процесс физического воспитания приемлемых для жизнедеятельность работников. Прикладные виды спорта.</p>		

1	2	3	4
	Использование в его целей средств и методов тренировки; соревновательной и судейской практики. Занятия физическими упражнениями оздоровительно-рекреативной направленности с целью оптимизации работоспособности и улучшения качества жизни.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Подготовка сообщений на темы, связанные с психофизической подготовкой человека к труду	2	
	<b>Освоение приёмов аутогенной тренировки (настрой, самовнушение, релаксация)</b> аутогенной тренировки (настрой, самовнушение, релаксация). Разучивание и совершенствование индивидуально подобранных композиций с разной амплитудой движения.	2	2
	<b>Бег на короткие дистанции (100 метров).</b> Разучивание комплексов упражнений для совершенствования быстроты реагирования.	2	2
	<b>Совершенствование техники игры в волейбол, подачи с разных позиций: (верхняя прямая, нижняя боковая). Двусторонняя игра в волейбол.</b> верхняя передача в прыжке, верхняя боковая.	2	2
	<b>Совершенствование техники броска в кольцо.</b> Отработка техники броска с пяти точек.. Двухсторонняя игры в баскетбол. со штрафной линии.	2	2
	<b>Влияние вредных привычек на профессиональную подготовленность, на физическое развитие, работоспособность.</b> Заболевание органов дыхания, кровообращения, эндокринной системы. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности, снижения негативного воздействия вредных привычек. Роль семьи в формировании здорового образа жизни.	2	2
	<b>Настольный теннис. Отработка подач</b> Освоение технические приёмы игрока в настольный теннис-удары по мячу, техника игры, стойка и передвижение игрока, хват ракетки, вращение мяча.	2	2
	<b>Правила поведения на воде. Упражнения для проведения разминки, выносливости ,гибкости .</b> Оздоровительное плавание. Упражнение на суше. Обучение упражнениям для проведения разминки и самостоятельных занятий по развитию силовой выносливости и гибкости.	2	2

1	2	3	4
	<p><b>плавание 50 метров.</b> Способы плавания: спортивные, самобытные, составные. Техника безопасности и самоконтроль при занятиях плаванием</p> <p><b>плавание 100 метров .</b> Изучение Техники безопасности и самоконтроль при занятиях плаванием</p>	2	2
	<p><b>Совершенствование выполнения комплексов упражнений, направленных на укрепления здоровья.</b> Развитие силы, коррекции фигуры. Использования метода круговой тренировки.</p>	2	2
	<p><b>Самостоятельная работа</b> Выработка выносливости на тренажёрах. Изучить технику безопасности. Развитие техники игры в волейбол, баскетбол. Подготовить презентации на темы связанные со здоровым образом жизни, влияние вредных привычек на физическое развитие и работоспособность. Знать правила игры. Специальные упражнения на суше, развивать силу мышц ног. Общеразвивающее упражнение ,комплекс упражнений для гимнастики.</p>	20	
	<p><b>Зачётное занятие</b> Подготовка к сдаче нормативов.</p>	2	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация программы дисциплины осуществляется:

в спортивном зале,  
открытом стадионе широкого профиля с элементами полосы препятствий;  
бассейне;  
на футбольном поле;  
на волейбольной площадке;  
на баскетбольной площадке;  
с использованием прыжковой ямы для прыжков в длину;  
на асфальтированной беговой круговой дорожке;  
на армейской полосе препятствии.

Тир для стрельбы из пневматической винтовки на три бойницы

Технические средства обучения спортивного зала: музыкальный центр, инвентарь (секундомер, волейбольные, баскетбольные, футбольные мячи, гимнастические маты, плавательные доски, гимнастические снаряды).

Плавательный бассейн СОК «БРИЗ» на 2 дорожки (длиной 20м.)

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

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

##### Основные источники:

1. Завьялова. Т. А [и др.] ; под ред. Шивринской. С. Е. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, (ЭБС Юрайт),2018.-268 с.
2. Шивринской.С. Е. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов - 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 247 с. (ЭБС Юрайт),2017.-247 с.
3. Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой : учебное пособие / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, (ЭБС Юрайт),2018.-265 с.
4. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018, (ЭБС Юрайт),2018.-225 с.
5. Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «физическая культура». Легкая атлетика : учебное пособие для СПО / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — М. : Издательство Юрайт, 2018, (ЭБС Юрайт),2018.-232 с.
6. Епифанов В. А. Лечебная физическая культура и массаж. Издательство: ГЭОТАР-Медиа, 2016 г. , (ЭБС Юрайт),-346 с.

##### Интернет-ресурсы

1. <http://www.sport.ru/>
2. <http://futbol.ru/>
3. <http://championat.ru/>
4. <http://RФPL.ru/>
5. <http://sportRBL.ru/>

### **3.3 Активные и интерактивные методы:**

**Игровые методы** используются при выполнении темы 2.2. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств

### **3.4.Рекомендации по реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

#### **3.4.1. Наличие соответствующих условий реализации дисциплины**

Для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на основании письменного заявления обучающегося дисциплина (профессиональный модуль) реализуется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья (далее - индивидуальных особенностей); обеспечивается соблюдение следующих общих требований: использование специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего такому обучающемуся необходимую техническую помощь, обеспечение доступа в здания и помещения, где проходит учебный процесс, размещение на портале ОСП необходимых материалов для теоретической подготовки, для лабораторных работ, материалов для самопроверки знаний (компетенций) и подготовки к контролю знаний по разделам дисциплины (профессионального модуля), другие условия, без которых невозможно или затруднено обучение по дисциплине (профессиональному модулю).

#### **3.4.2. Обеспечение соблюдения общих требований**

При реализации дисциплины (профессионального модуля) на основании письменного заявления обучающегося обеспечивается соблюдение следующих общих требований: проведение занятий для студентов-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в одной аудитории совместно с другими обучающимися, не имеющими ограниченных возможностей здоровья, если это не создает трудностей для обучающихся; присутствие в аудитории ассистента (ассистентов), оказывающего(их) обучающимся необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей на основании письменного заявления; пользование необходимыми обучающимся техническими средствами с учетом их индивидуальных особенностей.

#### **3.4.3. Доведение информации до сведения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья**

Все локальные нормативные акты ОСП «ВКМРПК» по вопросам реализации дисциплин (профессиональных модулей) доводятся до сведения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в доступной для них форме.

#### **3.4.4. Реализация увеличения продолжительности прохождения промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности для обучающегося с ограниченными возможностями здоровья**

Продолжительность прохождения промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности увеличивается по письменному заявлению обучающегося с ограниченными возможностями здоровья; продолжительность экзамена, проводимого в письменной форме увеличивается не менее чем на 0,5 часа; продолжительность подготовки обучающегося к ответу на экзамене, проводимом в устной форме, – не менее чем на 0,5 часа; продолжительность ответа обучающегося при устном ответе увеличивается не более чем на 0,5 часа.

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Умения:</b>	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для самоопределения в физической культуре.	зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)
<b>Знания:</b>	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)
иметь научное представление о здоровом образе жизни, основы здорового образа жизни, владеть умениями и навыками физического совершенства;	зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)
основы здорового образа жизни;	зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)
основы физической культуры;	зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)
вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм;	зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)
основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры.	зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)

**Контрольные тесты**  
**для оценки подготовленности обучающихся**  
**основной медицинской группы**

Вид упражнения		2 курс			3 курс			4 курс		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5
Бег 100 м	Ю	15,5	15,0	14,5	15,0	14,5	14,2	14,5	14,2	13,5
	Д	18,8	18,3	17,3	18,3	17,3	17,0	17,8	17,0	16,2
Бег 3000 м	Ю	16,20	15,50	15,40	16,10	15,40	14,00	15,00	14,00	13,00
Бег 2000 м	Д	13,00	12,30	12,00	12,30	12,00	11,00	11,30	11,00	10,30
Марш-бросок 5000 м	Ю	38, 00	36,60	34,00	36,00	34,00	32,00	34,00	32,00	30,00
Марш-бросок 3000 м	Д	27,00	25,00	23,00	25,00	23,00	21,00	23,00	21,00	19,00
Бег 1000 м	Ю	4,15	4,05	3,50	4,05	3,50	3,35	4,00	3,35	3,20
Бег 500 м	Д	2,15	2,10	2,05	2,10	2,05	2,00	2,10	2,00	1,50
Прыжки в длину с места	Ю	2,05	2,10	2,15	2,10	2,15	2,35	2,15	2,35	2,45
	Д	1,40	1,45	1,65	1,45	1,65	1,80	1,50	1,70	1,85
Прыжки в длину с разбега	Ю	3,50	3,70	3,90	3,70	3,90	4,20	4,00	4,20	4,00
	Д	2,40	2,60	3,00	2,70	3,00	3,20	3,00	3,20	3,45
Прыжки в высоту с разбега	Ю	1,20	1,25	1,30	1,25	1,30	1,35	1,30	1,35	1,40
	Д	90	95	100	95	100	105	100	105	110
Подъем перево- ротом	Ю	1	2	3	2	3	4	3	4	5
Подтягивание	Ю	6	8	10	7	9	11	8	10	12
Поднимание туловища	Ю	25	30	35	30	35	40	30	40	50
	Д	15	20	25	20	25	35	30	35	40
Отжимание	Ю	20	25	30	25	30	35	30	35	40
	Д	7	8	9	8	9	10	9	10	12
Лазание по канату	Ю	1\2 ка- нат	С пом рук и ног	На руках	С пом рук и ног	Увер с пом рук и ног	На руках	С пом рук и ног	На ру- ках	На ру- ках с угорм
Плавание 50 м		1,00	0,50	0,45	0,55	0,45	0,40			
Плавание 100 м		2,20	2,10	1,50	2,10	1,55	1,45			
Гребля на ялах	1. освоение техники гребли; 2. выполнение команд; 3. прохождение контрольной дистанции за время									



## Контрольные тесты

для оценки подготовленности обучающихся основной медицинской группы

Вид упражнения		2 курс			3 курс			4 курс		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5
Бег 100 м	Ю	15,5	15,0	14,5	15,0	14,5	14,2	14,5	14,2	13,5
	Д	18,8	18,3	17,3	18,3	17,3	17,0	17,8	17,0	16,2
Бег 3000 м Бег 2000 м	Ю	16,20	15,50	15,40	16,10	15,40	14,00	15,00	14,00	13,00
	Д	13,00	12,30	12,00	12,30	12,00	11,00	11,30	11,00	10,30
Марш – бросок 5000 м Марш – бросок 3000 м	Ю	38,00	36,00	34,00	36,00	34,00	32,00	34,00	32,00	30,00
	Д	37,00	25,00	23,00	25,00	23,00	21,00	23,00	21,00	19,00
Бег 1000 м Бег 500 м	Ю	4,15	4,05	3,50	4,05	3,50	3,35	4,00	3,35	3,20
	Д	2,15	2,10	2,05	2,10	2,05	2,00	2,10	2,00	1,50
Прыжки в длину с места	Ю	2,05	2,10	2,15	2,10	2,15	2,35	2,15	2,35	2,45
	Д	1,40	1,45	1,65	1,45	1,65	1,80	1,50	1,70	1,85
Прыжки в длину с разбега	Ю	3,50	3,70	3,90	3,70	3,90	4,20	4,00	4,20	4,40
	Д	2,40	2,60	3,00	2,70	3,00	3,20	3,00	3,20	3,45
Прыжки в высоту с разбега	Ю	1,20	1,25	1,30	1,25	1,30	1,35	1,30	1,35	1,40
	Д	90	95	100	95	100	105	100	105	110
Подъем переворотом	Ю	1	2	3	2	3	4	3	4	5
Подтягивание	Ю	6	8	10	7	9	11	8	10	12
Поднимание туловища	Ю	25	30	35	30	35	40	30	40	50
	Д	15	20	25	20	25	35	30	35	40
Отжимание	Ю	20	25	30	25	30	35	30	35	40
	Д	7	8	9	8	9	10	9	10	12
Лазание по канату	Ю	½ каната	с пом. рук и ног	на руках	с пом. рук и ног	увер. с пом. рук и ног	на руках	с пом. рук и ног	на руках	на руках с углом
Плавание		освоение техники плавания кролем			освоение техники задержки дыхания			прохождение контрольной дистанции на время		

## КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО БАСКЕТБОЛУ

### 2 курс

1. Ведение мяча, остановка в 2 шага, бросок мяча в корзину, подбор, ведение, передача мяча партнеру – техника выполнения.
2. Штрафные броски:  
из 5 бросков 1 попадания – оценка «3»  
2 попадания – оценка «4»  
3 попадания – оценка «5».

### 3 курс

1. Ведение мяча, остановка в 2 шага, бросок мяча в корзину с попаданием.
2. Штрафные броски:  
из 10 бросков 2 попадания – оценка «3»  
3 попадания – оценка «4»  
4 попадания – оценка «5».

### 4-5 курс

1. Владение техникой в процессе игры, правила игры.
2. Штрафные броски:  
из 10 бросков 3 попадания – оценка «3»  
4 попадания – оценка «4»  
5 попаданий – оценка «5».

## КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

### 2 курс

1. Передача и прием мяча сверху, снизу в парах (техника выполнения).
2. Подача через сетку:  
из 5 подач 1 подача – оценка «3»  
2 подачи – оценка «4»  
3 подачи – оценка «5»
3. Пас над собой (10 раз).

### 3 курс

1. Пас над собой в зоне круга баскетбольной площадки 10 раз.
2. Поддачи в зоны противника:  
из 5 подач 1 правильная – оценка «3»  
2 правильные – оценка «4»  
3 правильные – оценка «5»
3. Техника нападающего удара.

#### 4-5 курс

1. Владение техникой в процессе игры, правила игры.
2. Поддачи верхние и нижние в зоны противника:  
из 5 подач    2 правильные – оценка «3»  
                  3 правильные – оценка «4»  
                  4 правильные – оценка «5»

#### **ПРИМЕРНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

1. Бег 100 м (юноши и девушки) – без учета времени.
2. Бег 2000 м (девушки), 3000 м (юноши) – без учета времени.
3. Прыжки в длину с места (юноши и девушки).
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши и девушки).
5. Подтягивание на перекладине (юноши).
6. Поднимание туловища из положения лежа на спине (юноши и девушки).
7. Плавание без учета времени – 50 м (юноши и девушки).
8. Бег на лыжах без учета времени (девушки – 2000 м, юноши – 3000 м).
9. Бросок мяча в баскетбольную корзину (юноши и девушки).
10. Метание граната (юноши).