



*Федеральное агентство по рыболовству
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Астраханский государственный технический университет»
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, воспитания, науки и инноваций сертифицирована
ООО «ДКС РУС» по международному стандарту ISO 9001:2015*

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

ОГСЭ.04 Физическая культура

для специальности

43.02.15 Поварское и кондитерское дело

Астрахань

2023

Рабочая программа учебной дисциплины в соответствии с ФГОС разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело и примерной основной образовательной программы ОГСЭ.04 Физическая культура по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело

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

Разработчик:

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

Эксперты от работодателя:

ООО «Крем-кафе»	Бренд-шеф	<i>П.В. Лаврененко</i>
ООО «Юг-продукт»	Шеф-повар	<i>В.Н. Курдюков</i>
ООО «Пряности» (место работы)	Шеф-повар (занимаемая должность)	<i>Я.Д. Мехоношин</i> (инициалы, фамилия)

Рассмотрена и одобрена на заседании цикловой комиссии физической культуры от «31» августа 2023 года, протокол № 1.

Председатель цикловой комиссии _____ / Е.Л. Волкова

Согласована и рекомендована к использованию в учебном процессе «31» августа 2023 года

Заведующая отделением технологии и рыбного хозяйства _____ / М.А. Муханова

Утверждена и рекомендована к использованию в учебном процессе «31» августа 2023 года

Заместитель директора по учебной работе _____ / А.Ю. Кузьмин

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1 Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2 Структура и содержание учебной дисциплины	6
3 Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины	18
4 Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	20

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является частью общепрофессионального цикла основной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 43.02.15 Поварское и кондитерское дело и примерной основной образовательной программы по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело.

Рабочая программа учебной дисциплины направлена на освоение умений и знаний, необходимы для формирования и развития следующих компетенций: 08.Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура направлена на достижение личностных результатов при воспитании: ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни условия профессиональной деятельности зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	172
Всего, в т.ч.	160
теоретическое обучение	2
практические занятия	146
консультации	2
Самостоятельная работа	12
Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет (3-8 семестры)	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ 04. Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Научно-методические	Основы формирования физической культуры личности	24	
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала: Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вработывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Основы здорового образа и стиля жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокinezия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами фи-	2 2	ОК 08 ЛР 9

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	зического воспитания.		
	Практические занятия:	18	
	Практическое занятие № 1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений.	2	
	Практическое занятие № 2. Выполнение комплексов утренней гимнастики.	2	
	Практическое занятие № 3. Выполнение комплексов упражнений для глаз	2	
	Практическое занятие № 4. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.	2	
	Практическое занятие № 5. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.	2	
	Практическое занятие № 6. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.	2	
	Практическое занятие № 7. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.	2	
	Практическое занятие № 8. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.	2	
	Практическое занятие № 9. Самостоятельная подготовка и выполнение подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.	2	
	Консультации	2	
	Самостоятельная работа	2	
	Промежуточная аттестация - дифференцированный зачет		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		116	
Тема 2.1. Лёгкая атлетика.	Содержание учебного материала:	24	ОК 08 ЛР 9
	Практические занятия:	24	
	Практическое занятие № 10. Техника бега на короткие дистанции.	2	
	Практическое занятие № 11. Техника бега на средние дистанции	2	
	Практическое занятие № 12. Техника бега на длинные дистанции	2	
	Практическое занятие № 13. Техника бега прямой и виражу.	2	
	Практическое занятие № 14. Техника на стадионе и пересечённой местности.	2	
	Практическое занятие № 15. Эстафетный бег.	2	
	Практическое занятие № 16. Техника спортивной ходьбы.	2	
	Практическое занятие № 17. Прыжки в длину.	2	
	Практическое занятие № 18. Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий.	2	
	Практическое занятие № 19. Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой.	2	
	Практическое занятие № 20. Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей:	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	-воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой. Практическое занятие № 21. Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей: воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой.	2	
	Консультации	2	
	Самостоятельная работа	2	
	Промежуточная аттестация - дифференцированный зачет		
Тема 2.2. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала:	28	ОК 08 ЛР 9
	Практические занятия:	28	
	Практическое занятие № 22. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей.	2	
	Практическое занятие № 23. Построения, перестроения, различные виды ходьбы	2	
	Практическое занятие № 24. Комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.	2	
	Практическое занятие № 25. Подвижные игры.	2	
	Практическое занятие № 26. Баскетбол. Перемещения по площадке.	2	
	Практическое занятие № 27. Баскетбол. Ведение мяча.	2	
Практическое занятие № 28. Баскетбол. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку.	2		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	Практическое занятие № 29. Баскетбол. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола.	2	
	Практическое занятие № 30. Баскетбол. Броски мяча по кольцу с места, в движении.	2	
	Практическое занятие № 31. Баскетбол. Тактика игры в нападении.	2	
	Практическое занятие № 32. Баскетбол. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков.	2	
	Практическое занятие № 33 Баскетбол. Тактика игры в защите в баскетболе.	2	
	Практическое занятие № 34. Баскетбол. Групповые и командные действия игроков.	2	
	Практическое занятие № 35. Баскетбол. Двусторонняя игра.	2	
	Консультации	2	
	Самостоятельная работа	2	
	Промежуточная аттестация - дифференцированный зачет		
Тема 2.3.	Содержание учебного материала:	24	ОК 08 ЛР 9
Спортивные игры.	Практические занятия:	24	
	Практическое занятие № 36. Волейбол. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.	2	
	Практическое занятие № 37. Волейбол. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков.	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	Практическое занятие № 38. Волейбол. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.	2	
	Практическое занятие № 39. Гандбол. Техника нападения. Перемещения и остановки игроков. Владение мячом: ловля, передача, ведение, броски.	2	
	Практическое занятие № 40. Гандбол. Техника защиты. Стойка защитника, перемещения, противодействия владению мячом (блокирование игрока, блокирование мяча, выбивание).	2	
	Практическое занятие № 41. Гандбол. Техника игры вратаря: стойка, техника защиты, техника нападения. Тактика нападения: индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика защиты: индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика игры вратаря. Учебная игра.	2	
	Практическое занятие № 42. Бадминтон. Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, жонглирование воланом. Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезкой справа и слева.	2	
	Практическое занятие № 43. Бадминтон. Поддачи в бадминтоне: снизу и сбоку. Приёма волана. Тактика игры в бадминтон. Особенности тактических действий спортсменов, выступающих в одиночном и парном разряде.	2	
	Практическое занятие № 44. Бадминтон. Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия. Тактика парных встреч: поддачи, передвижения, взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.	2	
	Практическое занятие № 45. Настольный теннис. Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки.	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	Практическое занятие № 46 Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.	2	
	Практическое занятие № 47 Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.	2	
	Консультации	2	
	Самостоятельная работа	2	
	Промежуточная аттестация - дифференцированный зачет		
Тема 2.4. Аэробика (девушки)	Содержание учебного материала:	24	ОК 08
	Практические занятия:	24	
	Практическое занятие № 48. Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками	2	
	Практическое занятие № 49. Техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ-аэробики, различные положения и виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики.	2	
	Практическое занятие № 50. Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности.	2	
	Практическое занятие № 51. Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений.	2	
	Практическое занятие № 52	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений.		
	Практическое занятие № 53. Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание.	2	
	Практическое занятие № 54. Соединения и комбинации: линейной прогрессии, от "головы" к "хвосту", "зиг-заг", "сложения", "блок-метод".	2	
	Практическое занятие № 55. Соединения и комбинации: линейной прогрессии, от "головы" к "хвосту", "зиг-заг", "сложения", "блок-метод".	2	
	Практическое занятие № 56. Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой.	2	
	Практическое занятие № 57. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.	2	
	Практическое занятие № 58. . Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций	2	
	Практическое занятие № 59. Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей: -воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами аэробики. -воспитание координации движений в процессе занятий. Выполнение разученной комбинации аэробики различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности. Самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики.	2	
Тема 2.4.	Содержание учебного материала:	24	ОК 08

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Атлетическая гимнастика (юноши) (одна из двух тем)	Практические занятия:	24	
	Практическое занятие № 48. Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.	2	
	Практическое занятие № 49. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.	2	
	Практическое занятие № 50. Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы.	2	
	Практическое занятие № 51. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. Упражнения с собственным весом.	2	
	Практическое занятие № 52. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений.	2	
	Практическое занятие № 53. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп.	2	
	Практическое занятие № 54. Круговая тренировка.	2	
	Практическое занятие № 55. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний	2	
	Практическое занятие № 56. Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями.	2	
Практическое занятие № 57.	2		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	<p>Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп: -воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой;</p> <p>Практическое занятие № 58. Воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой;</p> <p>Практическое занятие № 59. Воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений. Самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по атлетической гимнастике с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп</p>	2	
	Консультации	2	
	Самостоятельная работа	2	
	Промежуточная аттестация - дифференцированный зачет		
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		32	
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала	28	ОК 08
	Практические занятия:	28	
	Практическое занятие № 60. Прикладные виды спорта.		
	Практическое занятие № 61. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.		
	Практическое занятие № 62. Формирование профессионально значимых физических качеств.		
	Практическое занятие № 63. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	<p>Практическое занятие № 64. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов.</p>		
	<p>Практическое занятие № 65. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп.</p>		
	<p>Практическое занятие № 66. Разучивание различных приёмов, используемых при выполнении физических упражнений. Разучивание приёмов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений. Разучивание приёмов самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями. Техника безопасности.</p>		
	<p>Практическое занятие № 67 Измерение параметров физического развития обучающихся. Измерение параметров физического развития обучающихся: рост, масса тела, окружность грудной клетки (в покое, на вдохе, на выдохе), силы правой и левой кистей. Определение параметров функционального состояния организма: артериального давления; задержки дыхания (на вдохе, на выдохе), частоты сердечных сокращений (в покое сидя, в покое стоя, после нагрузки, после восстановления).</p>		
	<p>Практическое занятие № 68. Определение уровня физической подготовленности обучающихся. Бег на короткие дистанции. Определение уровня физической подготовленности: бег на 60 м (девушки), бег 100 м (юноши); прыжок в длину с места, наклоны туловища вперёд (девушкам), подтягивание (юноши), контрольный норматив 100 метров.</p>		
	<p>Практическое занятие № 69. Определение уровня физической подготовленности обучающихся. Бег на средние дистанции. Определение уровня физической подготовленности: бег 500 м (девушки), бег 1000 м (юноши).</p>		
	<p>Практическое занятие № 70.</p>		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	<p>Составление индивидуальных программ с оздоровительной направленностью Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств.</p> <p>Практическое занятие № 71. Методика закаливания для профилактики простуды и гриппа (занятия в плавательном бассейне). Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий (физкультурные паузы, подвижные игры).</p> <p>Практическое занятие № 72. Занятия на тренажёрах (работа с отягощениями). Совершенствование общей физической подготовки и развитие слабых групп мышц на силовых тренажерах.</p> <p>Практическое занятие № 73. Оценка физической подготовленности по 12-минутному тесту К. Купера. Диагностика физического состояния обучающихся при выполнении бега на расстояние за 12 минут.</p>		
	Консультации	2	
	Самостоятельная работа	2	
	Промежуточная аттестация - дифференцированный зачет		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины осуществляется в Спортивном зале (№ 302), открытом стадионе широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелковом тире

Технические средства обучения: музыкальный центр, инвентарь (секундомер, волейбольные, баскетбольные, футбольные мячи, гимнастические маты, гимнастические снаряды), сеть интернет

Занятия проводятся на спортивном стадионе, на котором расположены: футбольное поле (60x40 м.), волейбольная площадка (18x9 м.), баскетбольная площадка (28x12м.), на территории стадиона имеется прыжковая яма для прыжков в длину, вокруг стадиона имеется асфальтированная беговая круговая дорожка (300 м.). Для подготовки и выполнения комплекса ГТО возведена армейская полоса препятствий.

Тир для стрельбы из пневматической винтовки на три бойницы.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники

1. Письменский. И. А. Физическая культура: учебник для вузов. И.А. Письменский, Ю.Н. Аллянов-Москва: Издательство Юрайт, 2022.-450 с.
2. Шивринской.С. Е. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов - 2-е изд., испр. и доп. — Москва. : Издательство Юрайт, 2022. — 247 с. (ЭБС Юрайт),2022.-247 с.
3. Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой : учебное пособие / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва. : Издательство Юрайт, (ЭБС Юрайт),2020.-253 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, 2022, (ЭБС Юрайт),2022.-224 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, 2022, (ЭБС Юрайт),2022.-461 с.
6. Епифанов В. А. Лечебная физическая культура и массаж. Издательство: ГЭОТАР-Медиа, 2-е изд., перераб. и доп 2021 г.-528 с.

Интернет ресурсы

1. [http:// www.sport.ru/](http://www.sport.ru/)
2. [http:// futbol.ru/](http://futbol.ru/)
3. [http:// chempionat.ru/](http://championat.ru/)

4. <http://RФPL.ru/>
5. <http://sportRBL.ru/>

3.3. Активные и интерактивные методы: Игровые методы: Тема 2.3. Спортивные игры.

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
Умения:		
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	демонстрация умений использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Оценка результатов деятельности обучающегося при выполнении и защите результатов практических занятий, выполнении домашних работ, тестирования и других видов текущего контроля, дифференцированного зачета
применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	демонстрация умений применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	
пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	демонстрация умений пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	
Знания:		
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	демонстрация знаний о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Оценка результатов деятельности обучающегося при выполнении и защите результатов практических занятий, выполнении домашних работ, тестирования и других видов текущего контроля, дифференцированного зачета
условия профессиональной деятельности зоны риска физического здоровья для специальности;	демонстрация знаний условия профессиональной деятельности зоны риска физического здоровья для специальности;	
средства профилактики перенапряжения.	демонстрация знаний средства профилактики перенапряжения.	

Результатом освоения программы учебной дисциплины является достижение обучающимися личностных результатов (ЛР) при воспитании:

Результаты (освоенные личностные результаты при воспитании)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ЛР.9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимость от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	Демонстрация навыков здорового образа жизни и высокий уровень культуры здоровья обучающихся; демонстрация навыков межличностного делового общения, социального имиджа.	Оценка деятельности обучающегося в процессе освоения образовательной программы при проведении аудиторных и внеаудиторных мероприятий

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 канат	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			

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	$\frac{1}{2}$ 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. Поддача через сетку:
из 5 подач 1 поддача – оценка «3»
2 поддачи – оценка «4»
3 поддачи – 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. Бросок мяча в баскетбольную корзину (юноши и девушки).
9. Метание граната (юноши).