



*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 и воспитания сертифицирована DQS  
по международному стандарту ISO 9001:2015*

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебной дисциплины**

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

**для специальности**

**43.02.15 Поварское и кондитерское дело**

**Астрахань  
2022**

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 рыбо-промышленный колледж» ФГБОУ ВО «АГТУ»

**Разработчик:**

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

**Эксперты от работодателя:**

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

Рассмотрена и одобрена на заседании цикловой комиссии физической культуры от «31» августа 2022 года, протокол № 1.

Председатель цикловой комиссии \_\_\_\_\_ / Е.Л. Волкова

Согласована и рекомендована к использованию в учебном процессе «31» августа 2022 года

Заведующая отделением технологии и рыбного хозяйства \_\_\_\_\_ / М.А. Муханова

Утверждена и рекомендована к использованию в учебном процессе «31» августа 2022 года

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

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<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>18</b>
<b>4 Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины</b>	<b>20</b>

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

## 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
<b>Раздел 1. Научно-методические Основы формирования физической культуры личности</b>		<b>24</b>	
<b>Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	ОК 08 ЛР 9
	<p><b>Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.</b> 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.</p> <p><b>Социально-биологические основы физической культуры.</b> 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, вращивание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.</p> <p><b>Основы здорового образа и стиля жизни.</b> 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-</p>	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
	зического воспитания.		
	<b>Практические занятия:</b>	<b>18</b>	
	<b>Практическое занятие № 1.</b> Выполнение комплексов дыхательных упражнений.	2	
	<b>Практическое занятие № 2.</b> Выполнение комплексов утренней гимнастики.	2	
	<b>Практическое занятие № 3.</b> Выполнение комплексов упражнений для глаз	2	
	<b>Практическое занятие № 4.</b> Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.	2	
	<b>Практическое занятие № 5.</b> Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.	2	
	<b>Практическое занятие № 6.</b> Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.	2	
	<b>Практическое занятие № 7.</b> Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.	2	
	<b>Практическое занятие № 8.</b> Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.	2	
	<b>Практическое занятие № 9.</b> Самостоятельная подготовка и выполнение подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.	2	ОК 08 ЛР 9
	<b>Консультации</b>	<b>2</b>	
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>2</b>	
	<b>Промежуточная аттестация - дифференцированный зачет</b>		

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
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>116</b>	
<b>Тема 2.1. Лёгкая атлетика.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>24</b>	ОК 08 ЛР 9
	<b>Практические занятия:</b>	<b>24</b>	
	<b>Практическое занятие № 10.</b> Техника бега на короткие дистанции.	2	
	<b>Практическое занятие № 11.</b> Техника бега на средние дистанции	2	
	<b>Практическое занятие № 12.</b> Техника бега на длинные дистанции	2	
	<b>Практическое занятие № 13.</b> Техника бега прямой и виражу.	2	
	<b>Практическое занятие № 14.</b> Техника на стадионе и пересечённой местности.	2	
	<b>Практическое занятие № 15.</b> Эстафетный бег.	2	
	<b>Практическое занятие № 16.</b> Техника спортивной ходьбы.	2	
	<b>Практическое занятие № 17.</b> Прыжки в длину.	2	
	<b>Практическое занятие № 18.</b> Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий.	2	
	<b>Практическое занятие № 19.</b> Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой.	2	
	<b>Практическое занятие № 20.</b> 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. <b>Практическое занятие № 21.</b> Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей: воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой.	2	
	<b>Консультации</b>	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	<b>Промежуточная аттестация - дифференцированный зачет</b>		
<b>Тема 2.2.</b> <b>Общая физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	28	ОК 08 ЛР 9
	<b>Практические занятия:</b>	28	
	<b>Практическое занятие № 22.</b> Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей.	2	
	<b>Практическое занятие № 23.</b> Построения, перестроения, различные виды ходьбы	2	
	<b>Практическое занятие № 24.</b> Комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.	2	
	<b>Практическое занятие № 25.</b> Подвижные игры.	2	
	<b>Практическое занятие № 26.</b> Баскетбол. Перемещения по площадке.	2	
	<b>Практическое занятие № 27.</b> Баскетбол. Ведение мяча.	2	
<b>Практическое занятие № 28.</b> 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
	<b>Практическое занятие № 29.</b> Баскетбол. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола.	2	
	<b>Практическое занятие № 30.</b> Баскетбол. Броски мяча по кольцу с места, в движении.	2	
	<b>Практическое занятие № 31.</b> Баскетбол. Тактика игры в нападении.	2	
	<b>Практическое занятие № 32.</b> Баскетбол. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков.	2	
	<b>Практическое занятие № 33</b> Баскетбол. Тактика игры в защите в баскетболе.	2	
	<b>Практическое занятие № 34.</b> Баскетбол. Групповые и командные действия игроков.	2	
	<b>Практическое занятие № 35.</b> Баскетбол. Двусторонняя игра.	2	
	<b>Консультации</b>	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	<b>Промежуточная аттестация - дифференцированный зачет</b>		
<b>Тема 2.3.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>24</b>	<b>ОК 08</b> <b>ЛР 9</b>
<b>Спортивные игры.</b>	<b>Практические занятия:</b>	<b>24</b>	
	<b>Практическое занятие № 36.</b> Волейбол. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.	2	
	<b>Практическое занятие № 37.</b> 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
	<b>Практическое занятие № 38.</b> Волейбол. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.	2	
	<b>Практическое занятие № 39.</b> Гандбол. Техника нападения. Перемещения и остановки игроков. Владение мячом: ловля, передача, ведение, броски.	2	
	<b>Практическое занятие № 40.</b> Гандбол. Техника защиты. Стойка защитника, перемещения, противодействия владению мячом (блокирование игрока, блокирование мяча, выбивание).	2	
	<b>Практическое занятие № 41.</b> 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	
	<b>Практическое занятие № 42.</b> 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	
	<b>Практическое занятие № 43.</b> Бадминтон. Поддачи в бадминтоне: снизу и сбоку. Приёма волана. Тактика игры в бадминтон. Особенности тактических действий спортсменов, выступающих в одиночном и парном разряде.	2	
	<b>Практическое занятие № 44.</b> Бадминтон. Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия. Тактика парных встреч: поддачи, передвижения, взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.	2	
	<b>Практическое занятие № 45.</b> 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
	<b>Практическое занятие № 46</b> 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	
	<b>Практическое занятие № 47</b> Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.	2	
	<b>Консультации</b>	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	<b>Промежуточная аттестация - дифференцированный зачет</b>		
<b>Тема 2.4.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>24</b>	
<b>Аэробика (де-</b>	<b>Практические занятия:</b>	<b>24</b>	
<b>вушки)</b>	<b>Практическое занятие № 48.</b> Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками	2	
	<b>Практическое занятие № 49.</b> 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	ОК 08
	<b>Практическое занятие № 50.</b> Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности.	2	
	<b>Практическое занятие № 51.</b> Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений.	2	
	<b>Практическое занятие № 52</b>	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.		
	<b>Практическое занятие № 53.</b> Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание.	2	
	<b>Практическое занятие № 54.</b> Соединения и комбинации: линейной прогрессии, от "головы" к "хвосту", "зиг-заг", "сложения", "блок-метод".	2	
	<b>Практическое занятие № 55.</b> Соединения и комбинации: линейной прогрессии, от "головы" к "хвосту", "зиг-заг", "сложения", "блок-метод".	2	
	<b>Практическое занятие № 56.</b> Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой.	2	
	<b>Практическое занятие № 57.</b> Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.	2	
	<b>Практическое занятие № 58. .</b> Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций	2	
	<b>Практическое занятие № 59.</b> 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	
<b>Тема 2.4.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>24</b>	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)	<b>Практические занятия:</b>	<b>24</b>	
	<b>Практическое занятие № 48.</b> Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.	2	
	<b>Практическое занятие № 49.</b> Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.	2	
	<b>Практическое занятие № 50.</b> Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы.	2	
	<b>Практическое занятие № 51.</b> Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. Упражнения с собственным весом.	2	
	<b>Практическое занятие № 52.</b> Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений.	2	
	<b>Практическое занятие № 53.</b> Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп.	2	
	<b>Практическое занятие № 54.</b> Круговая тренировка.	2	
	<b>Практическое занятие № 55.</b> Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний	2	
	<b>Практическое занятие № 56.</b> Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями.	2	
<b>Практическое занятие № 57.</b>	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><b>Практическое занятие № 58.</b> Воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой;</p> <p><b>Практическое занятие № 59.</b> 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	
	<b>Консультации</b>	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	<b>Промежуточная аттестация - дифференцированный зачет</b>		
<b>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		32	
<b>Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	28	ОК 08
	<b>Практические занятия:</b>	28	
	<b>Практическое занятие № 60.</b> Прикладные виды спорта.		
	<b>Практическое занятие № 61.</b> Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.		
	<b>Практическое занятие № 62.</b> Формирование профессионально значимых физических качеств.		
	<b>Практическое занятие № 63.</b> 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><b>Практическое занятие № 64.</b> Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов.</p>		
	<p><b>Практическое занятие № 65.</b> Специальные упражнения для развития основных мышечных групп.</p>		
	<p><b>Практическое занятие № 66.</b> <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.</p>		
	<p><b>Практическое занятие № 67</b> <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>		
	<p><b>Практическое занятие № 68.</b> <b>Определение уровня физической подготовленности обучающихся. Бег на короткие дистанции.</b> 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><b>Практическое занятие № 69.</b> <b>Определение уровня физической подготовленности обучающихся. Бег на средние дистанции.</b> Определение уровня физической подготовленности: бег 500 м (девушки), бег 1000 м (юноши).</p>		
	<p><b>Практическое занятие № 70.</b></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><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> <p><b>Практическое занятие № 71.</b> <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> <p><b>Практическое занятие № 72.</b> <b>Занятия на тренажёрах (работа с отягощениями).</b> Совершенствование общей физической подготовки и развитие слабых групп мышц на силовых тренажерах.</p> <p><b>Практическое занятие № 73.</b> <b>Оценка физической подготовленности по 12-минутному тесту К. Купера.</b> Диагностика физического состояния обучающихся при выполнении бега на расстояние за 12 минут.</p>		
	<b>Консультации</b>	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	<b>Промежуточная аттестация - дифференцированный зачет</b>		

### 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:// championat.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
<b>Умения:</b>		
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	
<b>Знания:</b>		
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 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			

**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. Подачи 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. Подачи 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).