



*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

**26.02.03 Судовождение**

**(квалификация: старший техник-судоводитель)**

**Астрахань  
2023**

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура разработана в соответствии с ФГОС по специальности 26.02.03 Судовождение (углубленная подготовка) и примерной основной образовательной программой по специальности 26.02.03 Судовождение (углубленная подготовка), соответствует требованиям МК ПДМНВ- 78 с поправками.

**Организация-разработчик:** ФГБОУ ВО «АГТУ» ОСП «ВКМРПК» ФГБОУ ВО «АГТУ»

**Разработчик:**

ФГБОУ ВО «АГТУ»

ОСП «ВКМРПК»

ФГБОУ ВО «АГТУ»

преподаватель

Тюшева А.Ю.

**Эксперты от работодателя:**

<u>ОАО «Каспрыбхолд-флот»</u> (место работы)	<u>главный инженер, первый заместитель директора</u> (занимаемая должность)	<u>Романов В.Т.</u> (фамилия, инициалы)
-------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------

<u>ООО МФ «Аксиома»</u> (место работы)	<u>заместитель директора по производству</u> (занимаемая должность)	<u>Астафьев Ю.Б.</u> (фамилия, инициалы)
-------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------

<u>Астраханский филиал ФГУП «Росморпорт»</u> (место работы)	<u>старший электромеханик ледокола «Капитан Чечкин»</u> (занимаемая должность)	<u>Уваров Д.Н.</u> (фамилия, инициалы)
----------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------

Рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании цикловой комиссии физической культуры

Протокол № 1 от 31.08.2023г.

Председатель цикловой комиссии

физической культуры \_\_\_\_\_ Е.Л. Волкова

Согласовано с заведующим

Судоводительских отделением \_\_\_\_\_ А.В. Попов

Утверждена и рекомендована к использованию в учебном процессе 31.08.2023года

Заместитель директора по

учебной работе \_\_\_\_\_ А.Ю.Кузьмин

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
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 обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) **26.02.03 Судовождение** (углубленная подготовка) и примерной основной образовательной программы по специальности **26.02.03 Судовождение** (углубленная подготовка), а также с учетом требований МК ПДМНВ-78 с поправками.

Рабочая программа учебной дисциплины направлена на освоение умений и знаний, необходимы для формирования и развития следующих компетенций: ОК 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях; ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Рабочая программа дисциплины 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:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 03 ОК 08	<ul style="list-style-type: none"><li>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей (согласно ПДНВ</li><li>– умение организовать учение по оставлению судна;</li><li>– умение обращаться со спасательными шлюпками, плотами и дежурными шлюпками, приспособлениями и устройствами для их спуска на воду и их оборудованием, включая радиоборудование спасательных средств, спутниковых АРБ, транспондеры, используемые при поиске и спасении, гидрокостюмы и теплозащитные средства согласно ПДНВ);</li><li>– применять рациональные приёмы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li><li>– пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;</li><li>– выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой и проведением студентом занятий или фрагментов</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>– основ здорового образа жизни;</li><li>– оказание доврачебной помощи пострадавшему;</li><li>– условий профессиональной деятельности и зон риска физического здоровья для специальности;</li><li>– средств профилактики перенапряжения.</li></ul>

	занятий по изучаемым видам программы	
--	--------------------------------------	--

В результате освоения дисциплины обучающийся должен согласно МК ПДНВ иметь знание, понимание и профессиональные навыки:

**Таблица А-III Обязательные минимальные требования для дипломирования вахтенных помощников капитана судовой валовой вместимостью 500 или более.**

**Функция 3 Управление операциями судна и забота о людях на судне на уровне эксплуатации.**

К 3.4 Использовании спасательных средств и устройств.

- Отработка техники плавания в индивидуальных спасательных средствах.

К 3.5 Применение средств первой медицинской помощи на судах.

- Помощь утопающему. Оказание первой медицинской помощи при утоплении.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>182</b>
<b>Всего, в т.ч.</b>	<b>160</b>
теоретическое обучение	8
практические занятия	152
<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	<b>10</b>
<b>Консультации</b>	<b>12</b>
<b>Промежуточная аттестация - дифференцированный зачет (3,4,5,6,7,8 семестры)</b>	<b>12</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
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<b>Раздел 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		<b>46</b>	<b>ОК 3, ОК 8, ЛР 9</b>
<b>Тема 1.1. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b>  Гребля на ял-6. Совершенствование техники гребка, посадка, высадка из яла, подход, отход от берега и дебаркадера Техника безопасности на воде. Туризм. Техника безопасности в походе. Правила поведения на природе. Плавание разными стилями, на разные дистанции. Техника безопасности и самоконтроль при занятиях плаванием. Определение плавательной подготовленности. Выброска лёгкостей. Отработка техники переноса пострадавшего на руках, при помощи подручных средств с преодолением препятствий (с горы, в гору, водные препятствия, канатная переправа). Освоение простейших приемов психической саморегуляции. Отработка техники физической подготовки групп мышц, задействованных при выполнении профессиональных обязанностей. Развитие ловкости и координационных способностей. Прохождение полосы препятствия. Перетягивание каната</p> <p><b>Влияние физической культуры на функциональные возможности человека.</b> Классификация основных форм деятельности человека. Понятие двигательной активности. Физическая культура: оздоровительный и профилактический эффект. Влияние физической культуры на все системы организма. Физические тренировки и эмоциональная сфера человека.</p>	<p><b>46</b></p> <p>2</p>	<p><b>ОК 3, ОК 8, ЛР 9</b></p>

1	2	3	4
	<b>Развитие и измерение физических качеств обучающихся необходимых в профессиональной деятельности</b> (силы, выносливости, координации движений, гибкости, быстроты). Характеристика физических качеств. Средства и методы развития силы, выносливости, координационных способностей, быстроты. Тестирование как косвенное измерение, виды двигательных тестов, функциональные пробы.	2	<b>ОК 3, ОК 8, ЛР 9</b>
	<b>Техника безопасности при использовании ял-6. Устройство корпуса шлюпки, весло и его устройство.</b> Меры безопасности при использовании плавсредств. Снабжение шлюпки, устройство корпуса. Виды весел и их устройство.	2	
	<b>Практические занятия</b>	<b>40</b>	
	<b>Практическое занятие №1.</b> Правила посадки и выход из шлюпки. Отработка техники гребка в составе команды	2	
	<b>Практическое занятие №2.</b> Команды, подаваемые для управления шлюпкой. Отработка техники гребка в составе команды	2	
	<b>Практическое занятие №3.</b> Сдача контрольного норматива по прохождению дистанции на время	2	
	<b>Практическое занятие № 4.</b> Однодневный поход по реке Волга на ял-6. Правила отхода от дебаркадера, техника гребка	2	
	<b>Практическое занятие № 5</b> Однодневный поход по реке Волга на ял-6. Подход к берегу, высадка. Обустройство лагеря.	2	
	<b>Практическое занятие № 6.</b> Однодневный поход по реке Волга на ял-6. Обследование территории на экологическое состояние. Правила отхода от берега, подхода к дебаркадеру.	2	
	<b>Практическое занятие № 7.</b> Плавание разными стилями. Плавание с калабашкой и доской	2	
	<b>Практическое занятие № 8.</b> Отработка начального старта и плавания под водой. Сдача контрольного норматива 50 м вольным стилем	2	
	<b>Практическое занятие № 9.</b> Кроль на груди. Прохождение дистанции 200 м вольным	2	
	<b>Практическое занятие № 10.</b> Кроль на спине. Прохождение дистанции 600 м вольным	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>2</b>	
	<b>Консультации</b>	<b>2</b>	



<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
	<b>Зачетное занятие</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 11.</b> Определение физической подготовленности в избранной сфере профессионального труда.	2	<b>ОК 3, ОК 8, ЛР 9</b>
	<b>Практическое занятие № 12.</b> Комплекс упражнения для развития координации	2	
	<b>Практическое занятие № 13.</b> Техника перетягивание каната	2	
	<b>Практическое занятие № 14.</b> Профессиональные риски. Разучивание упражнений для развития профессиональных качеств	2	
	<b>Практическое занятие № 15.</b> Метания мяча на дальность и на точность.	2	
	<b>Практическое занятие № 16.</b> Метание спасательного круга на дальность, точность	2	
	<b>Практическое занятие № 17.</b> Отработка техники переноса пострадавшего с преодолением препятствий	2	
	<b>Практическое занятие № 18.</b> Психофизическая подготовка человека к профессиональной деятельности. Освоение простейших приемов психической саморегуляции.	2	
	<b>Практическое занятие № 19.</b> Разучивание и совершенствование приемов и действий на полосе препятствий	2	
	<b>Практическое занятие № 20.</b> Тесты, позволяющие самостоятельно определять физическое состояние. 12-минутный тест К. Купера.	2	
<b>Раздел 2. Атлетическая гимнастика</b>		<b>24</b>	
<b>Тема 2.1 Обучение комплексу силовых упражнений</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Воздействие занятий на различные части тела, мышечные группы, дыхательную и сердечно-сосудистую системы. Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой. Упражнения отягощенные собственным весом. Круговая тренировка.	<b>6</b>	<b>ОК 3, ОК 8, ЛР 9</b>
	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	
	<b>Практическое занятие № 21.</b> Развитие силы с помощью средств и методов атлетической гимнастики, в сочетании с разносторонней физической подготовкой.	2	
	<b>Практическое занятие № 22.</b> Круговая тренировка с собственным весом	2	

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
	<b>Практическое занятие № 23.</b> Круговая тренировка с гимнастическими предметами	2	
<b>Тема 2.2 Силовые упражнения с гирями</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Воздействие занятий на различные части тела, мышечные группы, дыхательную и сердечно-сосудистую системы. Техника безопасности при занятиях с гирями. Техника использования гирь. Работа с гирями. Круговая тренировка.	6	<b>ОК 3, ОК 8, ЛР 9</b>
	<b>Практические занятия</b>	6	<b>ОК 3, ОК 8, ЛР 9</b>
	<b>Практическое занятие № 24.</b> Техника выполнения «толчок» гири.	2	
	<b>Практическое занятие № 25.</b> Техника выполнения «рывок» гири.	2	
	<b>Практическое занятие № 26.</b> Круговая тренировка со свободными отягощениями	2	
<b>Тема 2.3 Силовые упражнения со штангой</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Занятия на тренажерах, как средство профилактики гиподинамии. Воздействие занятий на различные части тела, мышечные группы, дыхательную и сердечно-сосудистую системы. Техника безопасности при занятиях со штангой. Техника использования атлетических тренажеров. Работа со штангой. Круговая тренировка. Разработка комплексов упражнений на пояс нижних и верхних конечностей, мышц спины и брюшного пресса	12	<b>ОК 3, ОК 8, ЛР 9</b>
	<b>Практические занятия</b>	12	<b>ОК 3, ОК 8, ЛР 9</b>
	<b>Практическое занятие № 27.</b> Комплекс упражнений для занятий в тренажерном зале для пояса верхних конечностей.	2	
	<b>Практическое занятие № 28.</b> Выполнение контрольного норматива: жим штанги лежа	2	
	<b>Практическое занятие № 29.</b> Комплекс упражнений для занятий в тренажерном зале для пояса нижних конечностей.	2	
	<b>Практическое занятие № 30.</b> Выполнение контрольного норматива: приседание со штангой	2	
	<b>Практическое занятие № 31.</b> Выполнение круговой тренировки на тренажерах	2	
	<b>Практическое занятие № 32.</b> Комплекс упражнений для занятий в тренажерном зале для мышц живота и спины. Выполнение контрольного норматива: подъем туловища из положения лежа.	2	

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>2</b>	
	<b>Консультации</b>	<b>2</b>	
	<b>Зачетное занятие</b>	<b>2</b>	
<b>Раздел 3. Виды общей физической подготовки</b>		<b>32</b>	
<b>Тема 3.1. Подготовка к ГТО</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>	<b>ОК 3, ОК 8, ЛР 9</b>
	Отработка основных приемов для самообороны. Техника безопасности при стрельбе из пневматического оружия. Совершенствование техники стрельбы из пневматического оружия. Правила поведения на природе. Туристическое снаряжение, распределение обязанностей в походе. Ходьба по пересеченной местности. Отработка техники подъема в гору, с горы, с преодолением препятствий. Ориентирование на местности. Ходьба спортивная. Обследование территории на экологическое состояние.		
	<b>Практические занятия</b>	<b>14</b>	
	<b>Практическое занятие № 33.</b> Туристический поход по реке Волга. Правила поведения в походе. Правильная укладка рюкзака, палатки. Ходьба по пересеченной местности	2	
	<b>Практическое занятие № 34.</b> Туристический поход по реке Волга. Выбор места лагеря, распределение обязанностей. Правила обращения с огнем	2	
	<b>Практическое занятие № 35.</b> Туристический поход по реке Волга. Ориентирование на местности.	2	
	<b>Практическое занятие № 36.</b> Самозащита без оружия.	2	
	<b>Практическое занятие № 37.</b> Отработка стрелковой подготовки из пневматического оружия.	2	
	<b>Практическое занятие № 38.</b> Отработка техники стрельбы из положения стоя, сидя с упором на столе.	2	
<b>Практическое занятие № 39.</b> Сдача контрольного норматива по стрельбе из пневматической винтовки с 10 м мишень №8	2		

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<b>Тема 3.2. Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>18</b>	<b>ОК 3, ОК 8, ЛР 9</b>
	Упражнения с партнёром, скакалками, упражнения с мячом. Подтягивание в висе, отжимание в упоре, удержание равновесия в висе, упоре. Совершенствование строевых упражнений: строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания. Фигурная маршировка. Упражнения на развитие силы. Развитие специальной выносливости. Отработка техники отжимания в упоре лежа на полу на время и количества отжиманий. Упражнения направленные на релаксацию опорно-двигательного аппарата		
	<b>Практические упражнения</b>	<b>18</b>	
	<b>Практическое занятие № 40.</b> Выполнение строевых упражнений	2	
	<b>Практическое занятие № 41.</b> Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) с гимнастическими предметами	2	
	<b>Практическое занятие № 42.</b> Выполнение упражнений с отягощением собственным весом	2	
	<b>Практическое занятие № 43.</b> Упражнения на развитие силы. Отжимания на брусьях	2	
	<b>Практическое занятие № 44.</b> Упражнения на развитие силы. Подтягивание к перекладине, подтягивание в висе	2	
	<b>Практическое занятие № 45.</b> Выполнение упражнений на развитие силовой выносливости: подъемы, опускания, обороты	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>2</b>	
	<b>Консультации</b>	<b>2</b>	
	<b>Зачетное занятие</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 46.</b> Напрыгивание и спрыгивание на низкий турник.	2	
	<b>Практическое занятие № 47.</b> Отжимание в упоре лежа на полу.	2	
	<b>Практическое занятие № 48.</b> Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.	2	
<b>Раздел 4. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>		<b>34</b>	

1	2	3	4
<b>Тема 4.1 Методика эффективных и экономичных способов владения жизненно важными умениями и навыками</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Режимы физической нагрузки. Туризм. Ходьба по пересеченной местности. Отработка техники подъема в гору, с горы, с преодолением препятствий. Оказание первой доврачебной помощи в «полевых» условиях. Совершенствование легкоатлетической подготовки.	<b>10</b>	<b>ОК 3, ОК 8, ЛР 9</b>
	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>	
	<b>Практическое занятие № 49.</b> Техника выполнения двигательных действий (оздоровительная ходьба и бег). Режимы физической нагрузки.	2	
	<b>Практическое занятие № 50.</b> Отработка техники бега при различных способах передвижения	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>2</b>	
	<b>Консультации</b>	<b>2</b>	
	<b>Зачетное занятие</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 51.</b> Туризм. Ходьба по пересеченной местности.	2	
	<b>Практическое занятие № 52.</b> Туризм. Ориентирование на местности.	2	
	<b>Практическое занятие № 53.</b> Туризм. Оказание первой доврачебной помощи в «полевых» условиях.	2	
<b>Тема 4.2 Совершенствование техники бега на короткие дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Бег на короткие дистанции. Техника старта, финиширование. Стартовый разгон. Прохождение дистанции. Совершенствование легкоатлетической подготовки. Отработка техники бега	<b>6</b>	<b>ОК 3, ОК 8, ЛР 9</b>
	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	
	<b>Практическое занятие № 54.</b> Отработка техники бега на короткие дистанции с низкого старта.	2	
	<b>Практическое занятие № 55.</b> Отработка техники бега на короткие дистанции. Бег 200 м. прохождение по дистанции	2	
	<b>Практическое занятие № 56.</b> Отработка техники бега на короткие дистанции. Бег 400 м. Финишный рывок.	2	

1	2	3	4
<b>Тема 4.3 Совершенствование техники длительного бега</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Техника высокого старта, финиширование. Стартовый разгон. Прохождение дистанции. Совершенствование легкоатлетической подготовки. Развитие выносливости: бег различной интенсивности с постепенным увеличением его продолжительности до 30-40 минут. Отработка техники бега по пересеченной местности. Отработка техники бега в гору и бега при спуске. Отработка техники бега с преодолением естественных препятствий	6	<b>ОК 3, ОК 8, ЛР 9</b>
	<b>Практические занятия</b>	6	
	<b>Практическое занятие № 57.</b> Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Особенности кроссовой подготовки.	2	
	<b>Практическое занятие № 58.</b> Техника кроссовой подготовки.	2	
	<b>Практическое занятие № 59.</b> Бег по пересечённой местности 3 км – юноши, 2 км – девушки	2	
<b>Тема 4.4 Совершенствование техники метания гранаты (500 г девушки и 700 г юноши).</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Техника безопасности при метании. Биомеханические основы техники метания. Держание гранаты. Разбег. Финальные усилия	2	<b>ОК 3, ОК 8, ЛР 9</b>
	<b>Практическое занятие № 60.</b> Техника безопасности при метании. Биомеханические основы техники метания гранаты.	2	
<b>Тема 4.5 Совершенствование техники прыжка в длину</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Техника безопасности при прыжках. Отработка техники прыжков разными способами	2	<b>ОК 3, ОК 8, ЛР 9</b>
	<b>Практическое занятие № 61.</b> Совершенствование техники прыжка в длину с разбега и с места	2	
<b>Тема 4.6 Выполнение контрольных нормативов</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Выполнение контрольных нормативов по бегу на короткие и длинные дистанции, прыжков, метания гранат	8	<b>ОК 3, ОК 8, ЛР 9</b>

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	<b>ОК 3, ОК 8, ЛР 9</b>
	<b>Практическое занятие № 62.</b> Выполнение контрольного норматива бег 100 м.	2	
	<b>Практическое занятие № 63.</b> Выполнение контрольного норматива в прыжках в длину и с места	2	
	<b>Практическое занятие № 64.</b> Сдача контрольного норматива бег 3 км – юноши, 2 км – девушки	2	
	<b>Практическое занятие № 65.</b> Выполнение контрольного норматива в метании гранаты	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>2</b>	
	<b>Консультации</b>	<b>2</b>	
	<b>Зачетное занятие</b>	<b>2</b>	
<b>Раздел. 5. Спортивные Игры</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 5.1 Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Техника игры в волейбол: стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении.	<b>6</b>	<b>ОК 3, ОК 8, ЛР 9</b>
	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	
	<b>Практическое занятие № 65.</b> Отработка техники верхней и нижней передачи мяча двумя руками	2	
	<b>Практическое занятие № 67.</b> Отработка подачи мяча, блок, нападающий удар	2	
	<b>Практическое занятие № 68.</b> Судейство в волейболе. Жесты. Учебная игра с тактикой игры в нападении и защите	2	

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<b>Тема 5.2 Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Техника передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Техника бросков мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. Тактика игры в защите в баскетболе. Двусторонняя игра.	<b>4</b>	<b>ОК 3, ОК 8, ЛР 9</b>
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	<b>Практическое занятие № 69.</b> Отработка техники перемещения по площадке, передачи и ведения мяча в баскетболе.	2	
	<b>Практическое занятие № 70.</b> Отработка техники броска в кольцо с места и в движении. Тактика игры в нападении и в защите	2	
<b>Тема 5.3 Настольный теннис</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Техника безопасности. Правила игры. Поддачи, прием, подкрутка, срезка, толчок	<b>2</b>	<b>ОК 3, ОК 8, ЛР 9</b>
	<b>Практическое занятие № 71.</b> Правила игры. Отработка основных технических приемов.	2	
	<b>Консультации</b>	<b>2</b>	
	<b>Зачетное занятие</b>	<b>2</b>	



### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:** спортивный зал; открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий; стрелковый тир.

**Оборудование спортзала:** стол теннисный, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, маты спортивные, кольца баскетбольные, сетка волейбольная, ворота футбольные, станок для армрестлинга, мостик для прыжков, турник, шведская стенка, спасательные жилеты, форма спортивная, динамометр, вёсла гребные, канат, гири, штанга.

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

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

**Основные источники:**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>

2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453245>.

3. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>.

4. Конеева Е.В. Физическая культура: учебное пособие для студентов образовательных учреждений среднего профессионального образования /Е.В. Конеева -2-е изд.переработанное и дополнено е- Москва; Издательство Юрайт, 2022. –600 с.—(Профессиональное образование).-- ISBN 978-5-534-13554-1.---- Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-495018#page/1>

5. Иванов Л. Шлюпка. Устройство и управление. Воениздат, 1976. – 322 с.

#### Интернет ресурсы

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации[сайт]. URL: [minsport.gov.ru](https://minsport.gov.ru).
2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) [сайт]. URL:<https://www.gto.ru/>
3. <http://RФPL.ru/>
4. <http://sportRBL.ru/>

### **3.3. Активные и интерактивные методы**

**Работа с наглядным пособием** используется при изучении тем: Тема 1.1. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств

**Работа в мини группах** используется при изучении тем: Тема 1.1. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств,

2.1 Обучение комплексу силовых упражнений; Тема 2.2 Силовые упражнения с гирями; Тема 2.3 Силовые упражнения со штангой; 5.1 Волейбол; 5.2 Баскетбол;

**Решение ситуационных задач** применяется при изучении тем: 3.1. Подготовка к ГТО; 5.1 Волейбол; 5.2 Баскетбол; 5.3 Настольный теннис;

**Упражнения – действия по инструкции** применяются при изучении разделов: Раздел 4. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка; Раздел 2. Атлетическая гимнастика.

**Игровые технологии** применяются при изучении тем: 5.1 Волейбол; 5.2 Баскетбол; 5.3 Настольный теннис;

**Соревновательные технологии** применяются при изучении тем: Тема 1.1. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств; 3.1. Подготовка к ГТО; 5.1 Волейбол; 5.2 Баскетбол; 5.3 Настольный теннис;

### **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	Методы оценки
1	2	3
<b>Умения:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей (согласно ПДНВ)</li> <li>– умение организовать учение по оставлению судна;</li> <li>– умение обращаться со спасательными шлюпками, плотами и дежурными шлюпками, приспособлениями и устройствами для их спуска на воду и их оборудованием, включая радиооборудование спасательных средств, спутниковых АРБ, транспондеры, используемые при поиске и спасении, гидрокостюмы и теплозащитные средства согласно ПДНВ);</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей успешно используется физкультурно-оздоровительная деятельность;</li> <li>– характеризует физическую культуру как форму самовыражения своей личности;</li> <li>– пропагандирует здоровый образ жизни, является его сторонником;</li> <li>– обладает хорошей физической формой;</li> <li>– участвует в спортивных мероприятиях различного уровня;</li> <li>– посещает спортивные секции;</li> </ul>	<p>дифференцированный зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– применять рациональные приёмы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– в профессиональной деятельности практически применяются рациональные приёмы двигательных функций;</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– для снятия перенапряжений, характерных для данной специальности, используются необходимые профилактические средства.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой и проведением обучающимся занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам программы</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– в профессиональной деятельности самостоятельная разработка и подготовка обучающихся к занятию по различным видам программы, характеризует физическую культуру как форму самовыражения своей личности.</li> </ul>	

<b>Знания:</b>		
– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	–демонстрируются знания роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека понятна;	дифференцированный зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)
– основы здорового образа жизни;	–демонстрируются знания основ здорового образа жизни; –сопоставляет основы здорового образа жизни с личным физическим развитием и физической подготовкой.	
– оказание доврачебной помощи пострадавшему	–демонстрирует знания основ доврачебной помощи пострадавшему	дифференцированный зачёт, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)
– условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;	–демонстрируются знания об условиях профессиональной деятельности и зонах риска физического здоровья для специальности;	дифференцированный зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)
– средства профилактики перенапряжения.	–демонстрируются знания о средствах профилактики перенапряжения.	

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

<b>Результаты (освоенные личностные результаты при воспитании)</b>	<b>Основные показатели оценки результата</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки</b>
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 занятий 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
	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
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 ка- нату	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 руках с уг- лом
Плавание 50 м		1,00	0,50	0,45						
Плавание 100 м		2,20	2,10	1,50						

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО БАСКЕТБОЛУ**

1. Ведение мяча, остановка в 2 шага, бросок мяча в корзину, подбор, ведение, передача мяча партнеру – техника выполнения.
2. Штрафные броски:  
из 10бросков 3 попадания – оценка «3»  
4 попадания – оценка «4»

5попадания – оценка «5».

3. Ведение мяча, остановка в 2 шага, бросок мяча в корзину с попаданием.
4. Владение техникой в процессе игры, правила игры.
5. Броски с «пяти точек»  
из 10 бросков 3 попадания – оценка «3»  
4 попадания – оценка «4»  
5попадания – оценка «5»

### **КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ВОЛЕЙБОЛУ**

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).
4. Пас над собой в зоне круга баскетбольной площадки 10 раз.
5. Подачи в зоны противника:  
из 5 подач  
1 правильная – оценка «3»  
2 правильные – оценка «4»  
3 правильные – оценка «5»
6. Техника нападающего удара.
7. Владение техникой в процессе игры, правила игры.

### **КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО СТРЕЛЬБЕ ИЗ ПНЕВМАТИЧЕСКОЙ ВИНТОВКИ С 10 М. МИШЕНЬ № 8**

- 3 выстрела пробных 5 зачетных:  
15 очков – оценка «3»  
20 очков – оценка «4»  
25 очков – оценка «5»

### **КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ГРЕБЛЕ НА ЯЛ-6**

- Дистанция 2000 м.  
13.00 мин – оценка «5»  
13.30 мин – оценка «4»  
14.00 мин – оценка «3»

### **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 гранаты.