



*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.05 Физическая культура для специальности**

**15.02.12 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного оборудования(по отраслям)  
(базовая подготовка)**

**Астрахань  
2021**

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности СПО 15.02.12 **Монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного оборудования (по отраслям)** (базовая подготовка).

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

**Разработчик:**

ФГБОУ ВО «АГТУ» ОСП «ВКМРПК»	преподаватель	Домарев Э.В.
(место работы)	(занимаемая должность)	(фамилия, инициалы)

**Эксперты от работодателя:**

ООО «ИнТехПрод»	заместитель директора	Нугманов А.Х.-Х.
(место работы)	(занимаемая должность)	(фамилия, инициалы)

ООО «Астраханский консерв- ный завод»	главный инженер	Наруслишвили Т.А.
(место работы)	(занимаемая должность)	(фамилия, инициалы)

АО «Астраханская консервная компания»	технический директор	Иргалиев Р.Р.
(место работы)	(занимаемая должность)	(фамилия, инициалы)

Рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании цикловой комиссии физической культуры

Протокол № 1 от 31.08.2021г.

Председатель цикловой комиссии

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

Согласовано с заведующим

механическим отделением \_\_\_\_\_ И.П. Толмачева

Утверждена и рекомендована к использованию в учебном процессе 31.08.2021 года

Заместитель директора по

учебной работе \_\_\_\_\_ А.Ю. Кузьмин

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>29</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>32</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ. 05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы.

Учебная дисциплина ОГСЭ. 05 Физическая культура является обязательной частью обще-гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) **15.02.12 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного оборудования (по отраслям)** и примерной основной образовательной программы по специальности 15.02.12 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного оборудования (по отраслям)

Рабочая программа учебной дисциплины направлена на освоение умений и знаний, необходимы для формирования и развития следующих компетенций:

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются

Код ПК, ОК	Умения	Знания
<b>ОК8</b>	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Обязательная учебная нагрузка</b>	180
в том числе:	
теоретическое обучение	8
практические занятия (если предусмотрено)	172
Самостоятельная работа	10
<b>Дифференцированный зачет</b>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<b>Раздел 1. Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков</b>		<b>146</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Физическое состояние человека и контроль за его уровнем	<b>Содержание учебного материала:</b> Физическое состояние человека и его основные компоненты: здоровье. физическое развитие. Методы врачебного контроля и самоконтроля состояния здоровья и физического развития. Техника безопасности. Причины травматизма и их предупреждение на занятиях физической культуры и спорта	16	<i>OK8</i>
	<b>Разучивание различных приёмов, используемых при выполнении физических упражнений.</b> Разучивание приёмов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений. Разучивание приёмов самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями. Техника безопасности	2	
	<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 функционального состояния организма: артериального давления; задержки дыхания (на вдохе, на выдохе), частоты сердечных сокращений (в покое сидя, в покое стоя, после нагрузки, после восстановления)	2	
	<b>Определение уровня физической подготовленности обучающихся. Бег на короткие дистанции.</b> Определение уровня физической подготовленности: бег на 60м (девушки), бег 100м (юноши); прыжок в длину с места, наклоны туловища вперёд (девушкам), подтягивание (юноши), челночный бег 4 по 30м, 10 по 10м	2	
	<b>Определение уровня физической подготовленности обучающихся. Бег на средние дистанции.</b> Определение уровня физической подготовленности: бег 500м (девушки), бег 1000м (юноши)	2	
<b>Тема 1.2.</b> Основы физической	<b>Содержание учебного материала:</b>	20	

подготовки	Общая и специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, профессионально-прикладная физическая подготовка. Классификация физических упражнений и методов их выполнения. Основы обучения движениям: двигательное действие, двигательное умение, двигательный навык		OK8
	<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	2	
	<b>Разучивание и совершенствование техники и темпа оздоровительных ходьбы и бега.</b> Выполнение дыхательных, закаливающих упражнений повышающих защитные силы организма (ходьба, бег на открытом воздухе в прохладную погоду)	2	
	<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)	2	
	<b>Занятия на тренажёрах (работа с отягощениями).</b> Совершенствование общей физической подготовки и развитие слабых групп мышц на силовых тренажерах	2	
	<b>Оценка физической подготовленности по 12- минутному тесту К. Купера.</b> Диагностика физического состояния обучающихся при выполнении бега на расстояние за 12 минут	2	
Тема 1.3. Эффективные и экономичные способы овладения жизненно важными умениями и навыками	<b>Содержание учебного материала:</b>	96	OK8
	Значение процесса освоения движений в жизнедеятельности людей. Жизненно важные умения и навыки – естественные формы проявления двигательной активности (ходьба, бег). Ознакомление с различными программами бега. Самоконтроль при занятиях ходьбой, бегом и другими способами овладения жизненно важными умениями и навыками. Легкоатлетические упражнения		
	<b>Однодневный поход по реке Волга.</b> Спортивно оздоровительный туризм. Организация и проведение похода и путешествия: разработка маршрута, составление плана-графика движения, составление сметы похода, распределение обязанности в группе, подготовка снаряжения, подготовка продуктов питания, Организация походов выходного дня и экскурсий.	2	

	<b>Однодневный поход по реке Волга.</b> Спортивно оздоровительный туризм. Организация и проведение похода и путешествия: разработка маршрута, составление плана-графика движения, составление сметы похода, распределение обязанности в группе, подготовка снаряжения, подготовка продуктов питания, Организация походов выходного дня и экскурсий	2	
	<b>Однодневный поход по реке Волга.</b> Спортивно оздоровительный туризм. Организация и проведение похода и путешествия: разработка маршрута, составление плана-графика движения, составление сметы похода, распределение обязанности в группе, подготовка снаряжения, подготовка продуктов питания, Организация походов выходного дня и экскурсий	2	
	<b>Бег.</b> Бег: обычный, семенящий, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, бег с крестным шагом вперед и в сторону, с подниманием прямых ног вперед, с поворотами и остановками, бег с прыжками через препятствия	2	
	<b>Специальные беговые упражнения.</b> Выполнение физических упражнений, связанных с разминкой различных групп мышц для сдачи контрольных беговых нормативов	2	
	<b>Бег на короткие и средние дистанции.</b> Бег на 60, 100, 200, 500 и 1000 метров. Челночный бег 10х 10 метров. Эсафетный бег	1	
	<b>Зачетное занятие</b>	<b>1</b>	
	<b>Выполнение строевых упражнений.</b> Выполнение строевых упражнений: строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания. Фигурная маршировка.	2	
	<b>Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) с гимнастическими предметами.</b> Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) с гимнастическими предметами: палкой, мячом, обручем, скакалкой, гантелями, набивным и малым мячом.	2	
	<b>Выполнение ОРУ на гимнастической скамейке.</b> Отработка техники отжимания: ноги на скамейке, руки на скамейке.	2	
	<b>Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.</b> Групповые упражнения со скамейкой на слаженность работы в команде	2	
	<b>Отжимание в упоре лежа на полу.</b> Отработка техники отжимания в упоре лежа на полу на время и количества отжиманий.	2	
	<b>Оздоровительное плавание.</b> Определение плавательной подготовленности: способы передвижения на воде; общее время безостановочной дистанции; сред-	2	

няя скорость плавания.		
<b>Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше.</b> Отработка физических упражнений (растяжка мышц ног, спины плечевого пояса и т.д.) для плавания.	2	
<b>Способы плавания: спортивные, самобытные, составные.</b> Изучение спортивных способов плавания Техника безопасности и самоконтроль при занятиях плаванием. Совершенствование способа плавания брассом, постановка дыхания, работа рук и ног	2	
<b>Кроль на груди.</b> Техника безопасности и самоконтроль при занятиях плаванием. Совершенствование способа плавания брассом, постановка дыхания, работа рук и ног	2	
<b>Кроль на спине.</b> Техника безопасности и самоконтроль при занятиях плаванием. Совершенствование способа плавания брассом, постановка дыхания, работа рук и ног	2	
<b>Брасс.</b> Техника безопасности и самоконтроль при занятиях плаванием. Совершенствование способа плавания брассом, постановка дыхания, работа рук и ног	2	
<b>Отработка начального старта и плавания под водой. Отработка техники оказания помощи утопающему.</b> Отработка стартов и поворотов, прыжки в воду, ныряние (отработка дыхания, работа рук и ног). Плавание в одежде и освобождение от одежды в воде. Оказание помощи утопающему	2	
<b>Особенности кроссовой подготовки</b>	2	
<b>Техника кроссовой подготовки.</b> Отработка техники бега с преодолением естественных препятствий	2	
<b>Кроссовый бег девушек 1000м, юношей 3км. Отработка техники группового старта.</b> Бег для девушек – 1 км, для юношей – 3 км. Отработка техники бега по пересеченной местности. Отработка техники бега в гору и бега при спуске. Отработка техники бега с преодолением естественных препятствий	2	
<b>Отработка техники бега при различных способах передвижения.</b> Отработка техники бега по пересеченной местности. Отработка техники бега в гору и бега при спуске. Отработка техники бега с преодолением естественных препятствий	2	
<b>Отработка техники переноса пострадавшего с преодолением препятствий.</b> Отработка техники переноса пострадавшего наруках, при помощи подручных средств с преодолением препятствий ( с горв, в гору, водные препятствия, канатная переправа)	2	



	<b>Упражнения на перекладине подъёмы, опускания, обороты, соскоки.</b> Упражнения на перекладине; подъёмы, опускания, обороты, соскоки, перемахи на время и количества упражнений. Висы и упоры	2	
	<b>Упражнения на перекладине: перемахи. Виды и упоры.</b> подъёмы, опускания, обороты, соскоки. Упражнения на перекладине; подъёмы, опускания, обороты, соскоки, перемахи на время и количества упражнений. Висы и упоры	2	
<b>Тема 1.4.</b> Способы формирования профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков	<b>Содержание учебного материала:</b>	14	OK8
	Профессионально-прикладная физическая подготовка. Средства и методы направленного формирования профессионально значимых двигательных навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниям. Формы и виды производственной физической культуры		
	<b>Определение физической подготовленности в избранной сфере профессионального труда.</b> Тестирование с учетом профессиональной направленности: определение физической выносливости обучающихся с учетом медицинских параметров (пульс, давление и т.д.)	2	
	<b>Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств.</b> Отработка техники физической подготовки групп мышц, задействованных при выполнении профессиональных обязанностей	2	

	<b>Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств.</b> Отработка техники физической подготовки групп мышц, задействованных при выполнении профессиональных обязанностей	2	
	<b>Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений производственной гимнастики.</b> Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики (вводного, для проведения физкультурной паузы, физкультурной минуты, микропаузы отдыха)	1	
	<b>Зачетное занятие</b>	<b>1</b>	
<b>Раздел 2. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры</b>		<b>34</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Социально- биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни	<b>Содержание учебного материала:</b> Здоровье: физическое, психическое, нравственное и его составляющие. Зависимость здоровья и образа жизни человека от климатических, географических, экологических и социальных факторов. Организм человека- единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития	4	
	<b>Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для нарушений осанки и плоскостопия.</b> Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления основных грудных мышц <b>Разучивание выполнения комплекса упражнений с применением отягощений.</b> Развитие и совершенствование выполнения комплекса физических упражнений. Развитие способности к произвольному расслаблению мышц, для стимулирования зрительного анализатора. а) работа на гимнастических матах (подъем туловища, подъем ног); б) работа с гириями 16, 24 кг (толчок, рывок гири для юношей, подъем до груди в положении наклона под углом 90 <sup>0</sup> для девушек)	2	ОК8

	<p><b>Однодневный поход по реке Волга.</b> Спортивно оздоровительный туризм. Организация и проведение похода и путешествия: разработка маршрута, составление плана-графика движения, составление сметы похода, распределение обязанности в группе, подготовка снаряжения, подготовка продуктов питания, Организация походов выходного дня и экскурсий</p> <p><b>Однодневный поход по реке Волга.</b> Спортивно оздоровительный туризм. Организация и проведение похода и путешествия: разработка маршрута, составление плана-графика движения, составление сметы похода, распределение обязанности в группе, подготовка снаряжения, подготовка продуктов питания, Организация походов выходного дня и экскурсий</p> <p><b>Однодневный поход по реке Волга.</b> Спортивно оздоровительный туризм. Организация и проведение похода и путешествия: разработка маршрута, составление плана-графика движения, составление сметы похода, распределение обязанности в группе, подготовка снаряжения, подготовка продуктов питания, Организация походов выходного дня и экскурсий.</p>	2	ОК8
<p><b>Тема 2.2.</b> Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств</p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>Развитие физических качеств как единый процесс. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Развитие и совершенствование физических качеств. Силовые способности и методика их совершенствования. Виды скоростных способностей. Выносливость и методика её развития. Средства и методы развития выносливости. Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих выносливость. Гибкость и методика её совершенствования. Виды гибкости. Средства, методы и методики развития гибкости. Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих гибкость. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей. Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих координационные способности. Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр. Техника и тактика игр: развитие ловкости, гибкости, быстроты реакции, скоростной выносливости, координации движений. Основные методы тренировки: непрерывный, интервальный, круговой, контрольный</p>	8	

	<p><b>Развитие силы мышц. Упражнение с преодолением веса собственного тела: отжимание в упоре лежа. Лазание по канату.</b> Совершенствование выполнения комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, непредельного веса, динамического характера). Упражнения с преодолением веса собственного тела: гимнастические упражнения (отжимание в упоре лежа, лазание по канату).</p> <p><b>Развитие силы мышц. Упражнение с преодолением веса собственного тела: отжимание на брусьях.</b> Совершенствование выполнения комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, непредельного веса, динамического характера). Упражнения с преодолением веса собственного тела: гимнастические упражнения (отжимание на брусьях).</p>	2	
	<p><b>Развитие силы мышц. Упражнение с преодолением веса собственного тела: подтягивание к перекладине. Подтягивание в висе.</b> Совершенствование выполнения комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, непредельного веса, динамического характера). Упражнения с преодолением веса собственного тела: гимнастические упражнения (подтягивание ног к перекладине, подтягивание в висе).</p> <p><b>Развитие силы мышц. Упражнение с преодолением веса собственного тела</b> со скакалкой, штангой. Совершенствование выполнения комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, непредельного веса, динамического характера). Упражнения с преодолением веса собственного тела: гимнастические упражнения (напрыгивание и спрыгивание на низкий турник, прыжки через скакалку, приседание со штангой).</p> <p>Упражнения с преодолением веса собственного тела: гимнастические упражнения (напрыгивание и спрыгивание на низкий турник, прыжки через скакалку, приседание со штангой).</p> <p><b>Развитие быстроты: бег в максимальном темпе.</b>  – челночный бег 10x10;  – бег 100 метров</p> <p><b>Совершенствование техники бега. Бег с низкого старта.</b>  Совершенствование техники бега. Бег с низкого старта. Стартовый разгон с увеличением расстояния бега на короткие дистанции бег 200 метров</p>	1	ОК8
	<b>Зачетное занятие</b>	<b>1</b>	

	<p><b>Совершенствование техники прыжка в длину с разбега и с места, высоту.</b> Отработка техники выполнения прыжков в высоту, в длину с разбега. Прыжки в длину с места</p> <p><b>Отработка техники бега на длинные кроссовые дистанции.</b> Совершенствование легкоатлетической подготовки. Развитие выносливости: Бег различной интенсивности с постепенным увеличением его продолжительности до 30-40 минут. Бег 500 м-девушки, 1000 м-юноши. Кроссовая подготовка. Бег 2000 м-девушки, 3000 м-юноши. Развитие гибкости.</p> <p><b>Развитие и совершенствование комплекса упражнений для развития подвижности суставов.</b> Упражнения, направленные на развитие гибкости с использованием отягощений, тренажеров.</p>	2	2
	<p><b>Развитие силы рук при метании мячей.</b> Метание малых мячей в цель и на дальность.</p> <p><b>Выполнение гимнастических, акробатических упражнений.</b> Обучение группировке, перекатам, кувырок вперед, назад, мост из положения лежа, стойка на руках у опоры или с помощью партнера. Спортивные игры</p> <p><b>Баскетбол. Совершенствование техники игры в баскетбол.</b> Отработка техники передвижения с мячом и передачи.</p> <p><b>Отработка техники броска мяча в корзину со штрафной линии.</b> Ведения мяча левой Совершенствование техники игры в баскетбол. Бросок в корзину. Ведения мяча левой, правой рукой</p> <p><b>Отработка техники броска в корзину с ведением 6 раз за 40 секунд.</b> Со штрафной линии. Ведение мяча броском в кольцо 6 движений за 40 секунд</p> <p><b>Отработка техники игры в защите и нападении.</b> Выполнение основных приемов игры в зонную защиту, личную защиту, выход из защиты в нападение</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b> Обработка основных технических приемов игры в волейбол, баскетбол. Гладкий бег, бег с ускорением, прыжки. Работа на силовых тренажерах. Занятия в спортивных секциях по видам спорта, группах ОФП</p>	2	ОК8
Тема 2.3. Совершенствование	<b>Содержание учебных материалов:</b>	2	

<p>профессионально- значимых двигательных умений и навыков</p>	<p>Изучение профессиограммы профессий. Использование средств физического воспитания и методов спортивной тренировки. Прикладная значимость специальных комплексов упражнений. Контроль за эффективностью ППФП с помощью специальных теорий</p> <p><b>Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на предупреждение развития профессиональных заболеваний.</b> Разучивание, совершенствование выполнения комплекса упражнений направленной направленности. Совершенствование умений и навыков по профилирующим видам.</p> <p><b>Разучивание и совершенствование упражнений для развития профессиональных качеств.</b> Совершенствование профессионально-значимых качеств, с использованием тренажерных комплексов в атлетическом зале. Выполнение контрольных нормативов по профессионально-прикладной подготовке</p>	2	ОК8
<p><b>Тема 2.4.</b> Специальные двигательные умения и навыки</p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>Специальные двигательные умения и навыки, необходимые для активной двигательной деятельности, в том числе для успешного прохождения воинской службы. Способы и методика развития прыгучести. Развитие и постоянное совершенствование физических и специальных качеств. Организация и проведение стрельб. Техника безопасности при стрельбе</p>	4	
	<p>Развитие прыгучести и овладение навыками преодоления препятствий</p> <p><b>Разучивание и совершенствование выполнения прикладных гимнастических упражнений. Разучивание и совершенствование приемов и действий на полосе препятствий.</b> Переползание: на четвереньках, на боку, поластунски, с грузом. Лазание: на гимнастической стенке, по канату, по шесту, по лестнице. Подъем упор силой на перекладине, по лестнице. Передвижение по узкой и неустойчивой опоре. Выполнение опорных прыжков с использованием гимнастических снарядов. Безопорные прыжки. Разучивание и совершенствование выполнения легкоатлетических прыжков: прыжки с преодолением вертикальных препятствий(прыжки в высоту с разбега различными способами); прыжки с преодолением горизонтальных препятствий(прыжки в длину с места толчком двух ног; в длину с разбега различными способами). Прыжки через перекладину. Совершенствование навыков по преодолению полосы препятствий (лабиринт, водяная яма, стеновое препятствие, качающееся бревно и т.д.)</p>	2	ОК8
	<p>Развитие навыков применения приемов защиты и самообороны</p> <p><b>Отработка основных приемов для самообороны.</b> Упражнение в страховке и само страховке: при падении на бок, падении на бок через партнера, падение на спину,</p>	2	

	перекаты. Разучивание приемов, применяемых в дзюдо, каратэ-до, айкидо и др		
	Разучивание умения обращаться с оружием		
	<b>Отработка стрелковой подготовки из пневматического оружия.</b> Стрелковая подготовка в тире любой модификации, включая электронный. Совершенствование техники стрельбы из пневматического оружия. Отработка техники стрельбы из положения лежа, сидя с колена, сидя с упором на столе, стоя		2
	<b>Зачетное занятие</b>		
<b>Раздел 3. Физическая культура и здоровый образ жизни в обеспечении профессиональной деятельности и качества жизни</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 3.1. Использование средств физической культуры и спорта для обеспечения эффективной профессиональной деятельности и улучшения качества жизни</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	16	
	Задачи физической культуры и спорта в системе организации профессиональной и социальной жизнедеятельности. Качество жизни. Личная необходимость психофизической подготовки человека к труду. Психофизическая нагрузка. Бюджет рабочего и свободного времени специалиста данного профиля. Особенности утомления и динамики работоспособности в течение рабочего дня, недели, сезона. Влияние климатических, региональных условий, здорового образа жизни на жизнедеятельность работников. Прикладные виды спорта. Использование в процесс физического воспитания приемлемых для его целей средств и методов тренировки; соревновательной и судейской практики. Занятия физическими упражнениями оздоровительно-рекреативной направленности с целью оптимизации работоспособности и улучшения качества жизни		ОК8

	<p><b>Освоение простейших приёмов психической саморегуляции, аутогенной тренировки</b> (настрой, самовнушение, релаксация)</p> <p><b>Разучивание комплекса упражнений для совершенствования быстроты реагирования. Бег на короткие дистанции (60 метров).</b> Определение уровня физической подготовленности: бег на 60 м.</p> <p><b>Разучивание комплекса упражнений для совершенствования быстроты реагирования. Бег на короткие дистанции (100 метров).</b> Определение уровня физической подготовленности: бег 100 м.</p> <p><b>Однодневный поход по реке Волга.</b> Спортивно оздоровительный туризм. Организация и проведение похода и путешествия: разработка маршрута, составление плана-графика движения, составление сметы похода, распределение обязанности в группе, подготовка снаряжения, подготовка продуктов питания, Организация походов выходного дня и экскурсий.</p>	2	ОК8
	<p><b>Однодневный поход по реке Волга.</b> Спортивно оздоровительный туризм. Организация и проведение похода и путешествия: разработка маршрута, составление плана-графика движения, составление сметы похода, распределение обязанности в группе, подготовка снаряжения, подготовка продуктов питания, Организация походов выходного дня и экскурсий.</p> <p><b>Однодневный поход по реке Волга.</b> Спортивно оздоровительный туризм. Организация и проведение похода и путешествия: разработка маршрута, составление плана-графика движения, составление сметы похода, распределение обязанности в группе, подготовка снаряжения, подготовка продуктов питания, Организация походов выходного дня и экскурсий.</p>	2	Ок8
	<p><b>Спортивные игры:</b></p>		
	<p><b>Волейбол. Подача мяча.</b> (элементы игровой физкультурно- спортивной деятельности).</p> <p><b>Волейбол. Прием мяча.</b> (элементы игровой физкультурно- спортивной деятельности).</p> <p><b>Совершенствование техники игры в волейбол. Подача мяча, блок.</b></p> <p><b>Отработка игровых ситуаций игры в волейбол.</b></p>	2	ОК8



	<b>Баскетбол. Ведение мяча</b> (элементы игровой физкультурно-спортивной деятельности). <b>Баскетбол. Бросок в кольцо.</b> (элементы игровой физкультурно-спортивной деятельности). <b>Отработка игровых ситуаций игры в баскетбол.</b> <b>Совершенствование техники игры в баскетбол.</b>	2	ОК8
	<b>Плавание под водой.</b> (элементы индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности). <b>Плавание. Задержка дыхания.</b> (элементы индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности). <b>Зачетное занятие</b>	2	Ок8
	<b>Плавание. Плавание под водой от бортика к бортику</b> (элементы индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности). <b>Плавание на 50м.</b> Развитие физических качеств по преодолению разных дистанций.	2	
	<b>Плавание на 100м.</b> Развитие физических качеств по преодолению разных дистанций. <b>Обучение технике старта и поворота. Плавание на 200м</b> <b>Обучение технике старта и поворота. Плавание на 500м</b>	2	
	<b>Гимнастика.</b> (различные виды оздоровительной гимнастики). <b>Аэробика, аквааэробика</b> <b>Зачётное занятие</b>	2	
	<b>Консультации</b>	<b>10</b>	
	<b>Всего</b>	<b>200</b>	

## 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация программы дисциплины осуществляется в спортивном зале, открытом стадионе широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелковом тире, плавательном бассейне.

*Оборудование спортивного зала*

- стол теннисный;
- мячи баскетбольные, волейбольные;
- маты спортивные;
- сетки баскетбольные, волейбольные;
- ворота футбольные;
- станок для армрестлинга;
- мостик для прыжков;
- турник;
- шведские стенки;
- спасательные жилеты;
- форма спортивная (по видам спорта);
- динамометр;
- весла гребные;
- бильярдный стол;
- канат.

### 3.2. Информационное обеспечение обучения

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

#### **Основные источники:**

1. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2018.-225 с.
2. Завьялова, Т. А [и др.]; под ред. Шивринской. С. Е. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие для вузов — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2018.-268 с.
3. Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой : учебное пособие / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018.-265 с.
4. Шивринской.С. Е. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие для вузов - 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 247 с.

#### **Интернет-ресурсы:**

1. <http://www.sport.ru/>
2. <http://futbol.ru/>
3. <http://championat.ru/>

4. [http:// RФPL.ru/](http://RФPL.ru/)
5. [http:// sportRBL.ru/](http://sportRBL.ru/)

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

Игровые технологии используются при изучении Раздела 3. Физическая культура и здоровый образ жизни в обеспечении профессиональной деятельности и качества жизни темы 3.1 Использование средств физической культуры для обеспечения эффективной профессиональной деятельности и улучшения качества жизни.

### **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 обу-

чающегося 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**

<b>Результаты обучения</b>	<b>Формы и методы оценки</b>
<p>умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>• Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</li> <li>• Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</li> </ul>	<p>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.</p>
<p>знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>• Основы здорового образа жизни;</li> <li>• Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)</li> <li>• Средства профилактики перенапряжения</li> </ul>	<p>Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование</p>

**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 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 угорм
Плавание 50 м		1,00	0,50	0,45	0,55	0,45	0,40			
Плавание 100 м		2,20	2,10	1,50	2,10	1,55	1,45			
Гребля на ялах		1. освоение техники гребли; 2. выполнение команд; 3. прохождение контрольной дистанции за время								

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

Вид упражнения		2 курс			3 курс			4 курс		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5
Бег 100 м	Ю	15,5	15,0	14,5	15,0	14,5	14,2	14,5	14,2	13,5
	Д	18,8	18,3	17,3	18,3	17,3	17,0	17,8	17,0	16,2
Бег 3000 м	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	36,00	34,00	36,00	34,00	32,00	34,00	32,00	30,00

Марш – бросок 3000 м	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 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 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. Бег на лыжах без учета времени (девушки – 2000 м, юноши – 3000 м).
9. Бросок мяча в баскетбольную корзину (юноши и девушки).
10. Метание граната (юноши).