



*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 9001:201*

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
2023**

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:

ЗАО «Современная быстрая кухня»	главный инженер	М.В. Горюнов
ООО КФ «Карон»	заместитель директора по техническим вопросам	М.В. Золин
ООО «БИЛД»	главный энергетик	А.В. Удалов
(место работы)	(занимаемая должность)	(инициалы, фамилия)

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

механическим отделением _____ И.П. Толмачева

Утверждена и рекомендована к использованию в учебном процессе 31.08.2023 года

Заместитель директора по

учебной работе _____ А.Ю. Кузьмин

СОДЕРЖАНИЕ

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

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
ОК8	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
Обязательная учебная нагрузка	180
в том числе:	
теоретическое обучение	8
практические занятия (если предусмотрено)	172
Самостоятельная работа	10
Дифференцированный зачет	

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>
Раздел 1. Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков		130	
Тема 1.1. Физическое состояние человека и контроль за его уровнем	Содержание учебного материала: 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	OK8
	Разучивание различных приёмов, используемых при выполнении физических упражнений. Разучивание приёмов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений. Разучивание приёмов самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями. Техника безопасности	2	
	Измерение параметров физического развития обучающихся. Измерение параметров физического развития обучающихся: рост, масса тела, окружность грудной клетки (в покое, на вдохе, на выдохе), силы правой и левой кистей. Определение параметров функциональных состояния организма: артериального давления; задержки дыхания (на вдохе, на выдохе), частоты сердечных сокращений (в покое сидя, в покое стоя, после нагрузки, после восстановления)	2	
	Определение уровня физической подготовленности обучающихся. Бег на короткие дистанции. 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	
	Определение уровня физической подготовленности обучающихся. Бег на средние дистанции. Определение уровня физической подготовленности: бег 500м (девушки), бег 1000м (юноши)	2	
Тема 1.2. Основы физической	Содержание учебного материала:	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
	Составление индивидуальных программ с оздоровительной направленностью. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств	2	
	Разучивание и совершенствование техники и темпа оздоровительных ходьбы и бега. Выполнение дыхательных, закаливающих упражнений повышающих защитные силы организма (ходьба, бег на открытом воздухе в прохладную погоду)	2	
	Методика закаливания для профилактики простуды и гриппа (занятия в плавательном бассейне). Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий (физкультурные паузы, подвижные игры)	2	
	Занятия на тренажёрах (работа с отягощениями). Совершенствование общей физической подготовки и развитие слабых групп мышц на силовых тренажерах	2	
	Оценка физической подготовленности по 12- минутному тесту К. Купера. 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	Содержание учебного материала:	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		
	Однодневный поход по реке Волга. 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	

	Однодневный поход по реке Волга. 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	
	Однодневный поход по реке Волга. 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	
	Бег. 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	
	Специальные беговые упражнения. Выполнение физических упражнений, связанных с разминкой различных групп мышц для сдачи контрольных беговых нормативов	2	
	Бег на короткие и средние дистанции. Бег на 60, 100, 200, 500 и 1000 метров. Челночный бег 10х 10 метров. Эсафетный бег	1	
	Зачетное занятие	1	
	Выполнение строевых упражнений. Выполнение строевых упражнений: строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания. Фигурная маршировка.	2	
	Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) с гимнастическими предметами. Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) с гимнастическими предметами: палкой, мячом, обручем, скакалкой, гантелями, набивным и малым мячом.	2	
	Выполнение ОРУ на гимнастической скамейке. Отработка техники отжимания: ноги на скамейке, руки на скамейке.	2	
	Групповые упражнения с гимнастической скамейкой. Групповые упражнения со скамейкой на слаженность работы в команде	2	
	Отжимание в упоре лежа на полу. Отработка техники отжимания в упоре лежа на полу на время и количества отжиманий.	2	
	Оздоровительное плавание. Определение плавательной подготовленности: способы передвижения на воде; общее время безостановочной дистанции; сред-	2	

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

	Упражнения на перекладине подъёмы, опускания, обороты, соскоки. Упражнения на перекладине; подъёмы, опускания, обороты, соскоки, перемахи на время и количества упражнений. Висы и упоры	2	
	Упражнения на перекладине: перемахи. Виды и упоры. подъёмы, опускания, обороты, соскоки. Упражнения на перекладине; подъёмы, опускания, обороты, соскоки, перемахи на время и количества упражнений. Висы и упоры	2	
Тема 1.4. Способы формирования профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков	Содержание учебного материала:	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		
	Определение физической подготовленности в избранной сфере профессионального труда. Тестирование с учетом профессиональной направленности: определение физической выносливости обучающихся с учетом медицинских параметров (пульс, давление и т.д.)	2	
	Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств. Отработка техники физической подготовки групп мышц, задействованных при выполнении профессиональных обязанностей	2	

	Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств. Отработка техники физической подготовки групп мышц, задействованных при выполнении профессиональных обязанностей	2	
	Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений производственной гимнастики. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики (вводного, для проведения физкультурной паузы, физкультурной минуты, микропаузы отдыха)	1	
	Зачетное занятие	1	
Раздел 2. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры		34	
Тема 2.1. Социально- биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни	Содержание учебного материала: 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	
	Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для нарушений осанки и плоскостопия. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления основных грудных мышц Разучивание выполнения комплекса упражнений с применением отягощений. 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 гирями 16, 24 кг (толчок, рывок гири для юношей, подъем до груди в положении наклона под углом 90 ⁰ для девушек)	2	ОК8

	<p>Однодневный поход по реке Волга. 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>Однодневный поход по реке Волга. 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>Однодневный поход по реке Волга. 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>Тема 2.2. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств</p>	<p>Содержание учебного материала:</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>Развитие силы мышц. Упражнение с преодолением веса собственного тела: отжимание в упоре лежа. Лазание по канату. 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>Развитие силы мышц. Упражнение с преодолением веса собственного тела: отжимание на брусьях. 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>Развитие силы мышц. Упражнение с преодолением веса собственного тела: подтягивание к перекладине. Подтягивание в висе. 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>Развитие силы мышц. Упражнение с преодолением веса собственного тела 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>Развитие быстроты: бег в максимальном темпе. – челночный бег 10x10; – бег 100 метров</p> <p>Совершенствование техники бега. Бег с низкого старта. Совершенствование техники бега. Бег с низкого старта. Стартовый разгон с увеличением расстояния бега на короткие дистанции бег 200 метров</p>	1	ОК8
	Зачетное занятие	1	

	<p>Совершенствование техники прыжка в длину с разбега и с места, высоту. Отработка техники выполнения прыжков в высоту, в длину с разбега. Прыжки в длину с места</p> <p>Отработка техники бега на длинные кроссовые дистанции. 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>Развитие и совершенствование комплекса упражнений для развития подвижности суставов. Упражнения, направленные на развитие гибкости с использованием отягощений, тренажеров.</p>	2	2
	<p>Развитие силы рук при метании мячей. Метание малых мячей в цель и на дальность.</p> <p>Выполнение гимнастических, акробатических упражнений. Обучение группировке, перекатам, кувырок вперед, назад, мост из положения лежа, стойка на руках у опоры или с помощью партнера. Спортивные игры</p> <p>Баскетбол. Совершенствование техники игры в баскетбол. Отработка техники передвижения с мячом и передачи.</p> <p>Отработка техники броска мяча в корзину со штрафной линии. Ведения мяча левой Совершенствование техники игры в баскетбол. Бросок в корзину. Ведения мяча левой, правой рукой</p> <p>Отработка техники броска в корзину с ведением 6 раз за 40 секунд. Со штрафной линии. Ведение мяча броском в кольцо 6 движений за 40 секунд</p> <p>Отработка техники игры в защите и нападении. Выполнение основных приемов игры в зонную защиту, личную защиту, выход из защиты в нападение</p> <p>Самостоятельная работа: 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	Содержание учебных материалов:	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>Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на предупреждение развития профессиональных заболеваний. Разучивание, совершенствование выполнения комплекса упражнений направленной направленности. Совершенствование умений и навыков по профилирующим видам.</p> <p>Разучивание и совершенствование упражнений для развития профессиональных качеств. Совершенствование профессионально-значимых качеств, с использованием тренажерных комплексов в атлетическом зале. Выполнение контрольных нормативов по профессионально-прикладной подготовке</p>	2	ОК8
<p>Тема 2.4. Специальные двигательные умения и навыки</p>	<p>Содержание учебного материала:</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>Разучивание и совершенствование выполнения прикладных гимнастических упражнений. Разучивание и совершенствование приемов и действий на полосе препятствий. 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>Отработка основных приемов для самообороны. 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		
	Отработка стрелковой подготовки из пневматического оружия. 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
	Зачетное занятие		
Раздел 3. Физическая культура и здоровый образ жизни в обеспечении профессиональной деятельности и качества жизни		16	
Тема 3.1. Использование средств физической культуры и спорта для обеспечения эффективной профессиональной деятельности и улучшения качества жизни	Содержание учебного материала:	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>Освоение простейших приёмов психической саморегуляции, аутогенной тренировки (настрой, самовнушение, релаксация)</p> <p>Разучивание комплекса упражнений для совершенствования быстроты реагирования. Бег на короткие дистанции (60 метров). Определение уровня физической подготовленности: бег на 60 м.</p> <p>Разучивание комплекса упражнений для совершенствования быстроты реагирования. Бег на короткие дистанции (100 метров). Определение уровня физической подготовленности: бег 100 м.</p> <p>Однодневный поход по реке Волга. 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>Однодневный поход по реке Волга. 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>Однодневный поход по реке Волга. 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>Спортивные игры:</p>		
	<p>Волейбол. Подача мяча. (элементы игровой физкультурно- спортивной деятельности).</p> <p>Волейбол. Прием мяча. (элементы игровой физкультурно- спортивной деятельности).</p> <p>Совершенствование техники игры в волейбол. Подача мяча, блок.</p> <p>Отработка игровых ситуаций игры в волейбол.</p>	2	ОК8

	Баскетбол. Ведение мяча (элементы игровой физкультурно-спортивной деятельности). Баскетбол. Бросок в кольцо. (элементы игровой физкультурно-спортивной деятельности). Отработка игровых ситуаций игры в баскетбол. Совершенствование техники игры в баскетбол.	2	ОК8
	Плавание под водой. (элементы индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности). Плавание. Задержка дыхания. (элементы индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности). Зачетное занятие	2	Ок8
	Плавание. Плавание под водой от бортика к бортику (элементы индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности). Плавание на 50м. Развитие физических качеств по преодолению разных дистанций.	2	
	Плавание на 100м. Развитие физических качеств по преодолению разных дистанций. Обучение технике старта и поворота. Плавание на 200м Обучение технике старта и поворота. Плавание на 500м	2	
	Гимнастика. (различные виды оздоровительной гимнастики). Аэробика, аквааэробика Зачётное занятие	2	
	Консультации	10	
	Всего	180	

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/>
5. <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

Результаты обучения	Формы и методы оценки
<p>умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 профессии (специальности) 	<p>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.</p>
<p>знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; • Основы здорового образа жизни; • Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) • Средства профилактики перенапряжения 	<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 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	1\2 канат	С пом рук и ног	На руках	С пом рук и ног	Увер с пом рук и ног	На руках	С пом рук и ног	На руках	На руках с угорь
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	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	4,40
	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 пере- воротом	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.

4курс

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).