



*Обособленное структурное подразделение
«Волго-Каспийский морской рыбопромышленный колледж»
федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования
"Астраханский государственный технический университет"*

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

ОГСЭ.05 Физическая культура
для специальности

26.02.03 Судовождение
(углубленная подготовка)

Астрахань
2018

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности **26.02.03 Судовождение** (углубленная подготовка) и соответствует требованиям МК ПДМНВ- 78 с поправками.

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

Разработчики:

ФГБОУ ВО «АГТУ»

ОСП «ВКМРПК» преподаватель Домарев Э.В.

Эксперты от работодателя:

<u>ООО «Неварис»</u> (место работы)	<u>заместитель генерального директора по безопасности мореплавания</u> (занимаемая должность)	<u>Карпов А.Г.</u> (инициалы, фамилия)
<u>Астраханский филиал ФГУП «Росморпорт»</u> (место работы)	<u>капитан - наставник</u> (занимаемая должность)	<u>Масленников В.Н.</u> (инициалы, фамилия)
<u>ООО «Трансморфлот»</u> (место работы)	<u>генеральный директор</u> (занимаемая должность)	<u>Варламов Д.О.</u> (инициалы, фамилия)

Рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании цикловой комиссии физической культуры

Протокол № 1 от 28.08.2018г.

Председатель цикловой комиссии

физической культуры _____ А.Ю. Тюшева

Согласовано с заведующим

судоводительским отделением _____ Е.В. Мартемьянова

Утверждена и рекомендована к использованию в учебном процессе 31.08.2018года

Заместитель директора по

учебной работе _____ А.Ю. Кузьмин

СОДЕРЖАНИЕ

1	Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	стр. 4
2	Структура и содержание учебной дисциплины	6
3	Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины	19
4	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	21

\

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО 3-го поколения, требованиями МК ПДМНВ-78 с поправками по специальности СПО **26.02.03 Судовождение** (углубленная подготовка).

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл (ОГСЭ.05).

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины

Основной целью физического воспитания обучающегося является формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, в систематическое физическое самосовершенствование.

Достижение этой цели предусматривает решение следующих задач:

- создание целостного представления о физической культуре общества и личности, ее роли в личностном, социальном и профессиональном развитии специалиста;
- приобретение теоретических и методических знаний по физической культуре и спорту, обеспечивающих грамотное самостоятельное использование средств, форм и методов обучения;
- формирование осознанной потребности к физическому самовоспитанию, самосовершенствованию, здоровому образу жизни;
- воспитанию нравственных, физических, психических качеств и свойств, необходимых для личностного и профессионального развития;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;
- приобретение опыта творческого использования деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура направлена на освоение умений и знаний, необходимых для развития общепрофессиональных компетенций ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях. ОК 6. Работать в команде, обеспечивать её сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения заданий, а так же формирование компетенций согласно МК ПДНВ: Таблица А-П/І Обязательные минимальные требования для дипломирования вахтенных помощников капитана судовой валовой вместимостью 500 или более. К 3.4 Использование спасательных средств и устройств; К 3.5 Применение средств первой медицинской помощи на судах.

По окончанию изучения дисциплины Физическая культура обучающийся должен **знать**:

- достижения жизненных и профессиональных целей;
- основы физической культуры и здорового образа жизни;

- вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм;
- основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры;
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- иметь научное представление о здоровом образе жизни, основы здорового образа жизни, владеть умениями и навыками физического совершенства;
- основы здорового образа жизни.

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.

1.4. Запланированное количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося—439часов, в том числе:
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося—208 часов;
 практических занятий –192часа;
 самостоятельной работы обучающегося—208 часов;
 консультации – 23 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	439
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	208
в том числе:	
практические занятия	192
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	208
подготовка доклада	
совершенствование и совершенствование техники низкого, высокого старта, гладкого бега, прыжка в высоту, длину	
разработка комплекса упражнений утренней гимнастики	
отработка комплексов подготовительных упражнений	
работа на силовых тренажерах	
ознакомление с техникой безопасностью при занятиях физической культурой	
Консультации	23
Аттестация (3, 4, 5, 6, 7, 8, 10 семестры) в форме дифференцированного зачета	8

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Введение	Содержание учебного материала	4	
	Роль физической культуры в развитии человека. Роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; в сохранении и укреплении его здоровья. Основные понятия: физическая культура, физическое воспитание, физкультурная деятельность, спорт, физическое развитие, физическая подготовка, физическая подготовленность, физическое совершенство. Правила техники безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке	2	1
	Самостоятельная работа: Изучение техники безопасности на занятиях физической культуры, написание конспекта	2	
Раздел 1. Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков			
Тема 1.1. Физическое состояние человека и контроль за его уровнем	Содержание учебного материала	16	
	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 спортом		
	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	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	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	2
	Определение уровня физической подготовленности обучающихся. Бег на средние дистанции. Определение уровня физической подготовленности: бег 500м (девушки), бег 1000м (юноши)	2	2
	Самостоятельная работа:	8	
	Отработка гладкого бега, бега с ускорением, стартовым рывком, финишным рывком, развитие мышц живота (пресс), рук (подтягивания)		
Тема 1.2. Основы физической подготовки	Содержание учебного материала	20	
	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.		
	Составление индивидуальных программ с оздоровительной напрасностью. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств	2	3
	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	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	2
	Занятия на тренажёрах (работа с отягощениями). Совершенствование общей физической подготовки развитие слабых групп мышц на силовых тренажерах	2	2
	Оценка физической подготовленности по 12- минутному тесту К. Купера. Диагностика физического состояния обучающихся при выполнении бега на расстояние за 12 минут	2	2
	Самостоятельная работа:	10	
	Разработка комплексов утренней зарядки. Отработка бега по пересечённой местности в любую погоду. Работа на силовых тренажёрах в атлетическом зале. Занятия в спортивных секциях по видам спорта, группах ОФП.		

Тема 1.3.Эффективные и экономичные способы овладения жизненно важными умениями и навыками	Содержание учебного материала	98	
	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.Ходьба. Техника безопасности. Туристическое снаряжение, распределение обязанностей в походе	2	2
	Однодневный поход по реке Волга. Ходьба по пересеченной местности.Отработка техники подъема в гору, с горы, с преодолением препятствий	2	2
	Однодневный поход по реке ВолгаХодьба. Ориентирование на местности. Ходьба спортивная. Обследование территории на экологическое состояние	2	2
	Бег.Бег:обычный, семенящий, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, бег скрестным шагом вперед и в сторону, с подниманием прямых ног вперед, с поворотами и остановками, бег с прыжками через препятствия	2	2
	Специальные беговые упражнения.Выполнение физических упражнений, связанных с разминкой различных групп мышц для сдачи контрольных беговых нормативов	2	2
	Бег на короткие и средние дистанции.Бег на 60, 100, 200, 500 и 1000 метров.Челночный бег 10х 10 метров. Эсафетный бег	1	2
	Зачетное занятие	1	
	Особенности кроссовой подготовки. Кроссовая подготовка: особенности, техника. Отработка техники группового старта	2	2
	Техника кроссовой подготовки. Отработка техники бега по пересеченной местности. Отработка техники бега с преодолением естественных препятствий	2	2
	Кроссовый бег: девушки 1000м, юношей 3км.Отработка техники группового старта. Бег для девушек – 1км, для юношей –3км	2	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	2
	Отработка техники переноса пострадавшего с преодолением препятствий.Отработка техники переноса пострадавшего на руках, при помощи подручных средств с преодолением препятствий (с горы, в гору, водные препятствия, канатная переправа)	2	2

	Оздоровительное плавание. Определение плавательной подготовленности: способы передвижения на воде; общее время безостановочной дистанции; средняя скорость плавания	2	2
	Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Отработка физических упражнений (растяжка мышц ног, спины плечевого пояса и т.д.) для плавания	2	2
	Способы плавания: спортивные, самобытные, составные. Изучение спортивных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй. Техника безопасности и самоконтрольпри занятиях плаванием	2	2
	Кроль на груди. Совершенствование способа плавания кролем на груди, постановка дыхания, работа рук и ног	2	2
	Кроль на спине. Совершенствование способа плавания кролем на спине, постановка дыхания, работа рук и ног	2	2
	Брасс. Совершенствование способа плавания брассом, постановка дыхания, работа рук и ног	2	2
	Отработка начального старта и плавания под водой.Отработка техники оказанияпомощи утопающему. Плавание в одежде и освобожденОтработка стартов и поворотов, прыжки в воду, ныряние (отработка дыхания, работа рук и ног).Отработка техники оказания помощи утопающему.Плавание в одежде и освобождение от одежды в воде. Оказание помощи утопающему	2	2
	Выполнение строевых упражнений. Гимнастика оздоровительно-спортивной направленности. Выполнение строевых упражнений: строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания. Фигурная маршрутовка	2	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	2
	Выполнение ОРУ на гимнастической скамейке. Отработка техники отжимания: ноги на скамейке, руки на скамейке, групповые упражнения со скамейкой на слаженность работы в команде	2	2
	Групповые упражнения с гимнастической скамейкой. Выполнение ОРУ с гимнастической скамейкой.Отработка групповых упражнений со скамейкой на слаженность работы в команде	2	2
	Отжимание в упоре лежа на полу. Отработка техники отжимания в упоре лежа на	2	2

	полу на время и количества отжиманий		
	Упражнения на перекладине: подъёмы, опускания, обороты, соскоки. Упражнения на перекладине: подъёмы, опускания, обороты, соскоки	2	2
	Упражнения на перекладине: перемахи. Виды и упоры	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся:	49	
	Занятия на береговых дорожках, занятие в плавательном бассейне, занятия в атлетическом зале. Занятия в спортивных секциях по видам, группах ОФП.		
Тема 1.4. Способы формирования профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков	Содержание учебного материала	18	
	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	2
	Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств. Отработка техники физической подготовки групп мышц, задействованных при выполнении профессиональных обязанностей	2	2
	Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных психических качеств. Отработка групповых физических упражнений на оценку слаженности действий и взаимопонимание	2	2
	Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений производственной гимнастики. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики (вводного, для проведения физкультурной паузы, физкультурной минуты)	2	2
	Разучивание и совершенствование комплекса упражнений, направленных на предупреждение развития профессиональных заболеваний. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений производственной гимнастики. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики (микропаузы отдыха)	1	2
	Самостоятельная работа:	9	
	Систематические занятия в секциях по видам спорта, группы ОФП, контроль владения жизненно важными умениями, навыками		

	Зачетное занятие	1	
Раздел 2. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры		116	
Тема 2.1. Социально-биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни	Содержание учебного материала:	20	
	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		
	Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для нарушений осанки и плоскостопия. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления основных грудных мышц	2	2
	Разучивание выполнения комплекса упражнений с применением отягощений. Развитие и совершенствование выполнения комплекса физических упражнений. Развитие способности к произвольному расслаблению мышц, для стимулирования зрительного анализатора.Разучивание выполнения комплекса упражнений с применением отягощений: а) работа на гимнастических матах(подъем туловища, подъем ног); б) работа с гирями 16, 24 кг (толчек, рывок гири для юношей, подъем до груди в положении наклона под углом 90 ⁰ для девушек	2	2
	Однодневный поход по реке Волга. Ходьба. Техника безопасности. Туристическое снаряжение, распределение обязанностей в походе	2	2
	Однодневный поход по реке Волга. Ходьба по пересеченной местности.Отработка техники подъема в гору, с горы, с преодолением препятствий	2	2
	Однодневный поход по реке Волга. Ходьба. Ориентирование на местности. Ходьба спортивная. Обследование территории на экологическое состояние	2	2
	Самостоятельная работа:	10	
Подбор индивидуальных комплексов гимнастических упражнений. Занятия в тренажерных залах, спортивных секциях по видам спорта группах ОФП			

Тема 2.2. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств	Содержание учебного материала: 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	58	
	Отжимание в упоре лежа, лазание по канату. Развитие силы мышц. Упражнение с преодолением веса собственного тела	2	2
	Отжимание на брусьях. Развитие силы мышц. Упражнение с преодолением веса собственного тела: отжимание на брусьях	2	2
	Подтягивание к перекладине, подтягивание в висе. Развитие силы мышц. Упражнение с преодолением веса собственного тела: подтягивание к перекладине. Подтягивание в висе	2	2
	Напрыгивание и спрыгивание на низкий турник, прыжки через скакалку, приседание со штангой. Развитие силы мышц. Упражнение с преодолением веса собственного тела: напрыгивание и спрыгивание на низкий турник. Прыжки через скакалку. Приседание со штангой	2	2
	Развитие быстроты: бег в максимальном темпе - челночный бег 10x10 - бег 100 метров	2	2
	Совершенствование техники бега. Бег с низкого старта. Бег 200 метров. Стартовый разгон с увеличением расстояния бега на короткие дистанции бег 200 метров	2	2
	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	2	2

	Отработка техники бега на длинные кроссовые дистанции. Совершенствование легкоатлетической подготовки. Развитие выносливости : Бег различной интенсивности споме пенным 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	2	2
	Развитие и совершенствование комплекса упражнений для развития подвижности суставов. Упражнения, направленные на развитие гибкости с использованием отягощений, тренажеров	2	2
	Развитие силы рук при метании мячей. Метание малых мячей в цель и на дальность	2	2
	Выполнение гимнастических, акробатических упражнений. Обучение группировке, перекатам, кувырок вперед, назад, мост из положения лежа, стойка на руках у опоры или с помощью партнера	1	2
	Зачетное занятие	1	
	Спортивные игры		
	Отработка техники передвижения с мячом и передачи в баскетболе. Баскетбол. Совершенствование техники игры в баскетбол. Отработка техники передвижения с мячом и передачи	2	2
	Бросок мяча в корзину. Ведения мяча левой, правой рукой. Совершенствование техники игры в баскетбол. Бросок в корзину. Отработка техники броска мяча в корзину с штрафной линии. Ведения мяча левой, правой рукой	2	2
	Отработка техники броска мяча в корзину со штрафной линии. Ведение мяча броском в кольцо. Отработка техники броска в корзину со штрафной линии. Ведение мяча броском в кольцо 6 движений за 40 секунд	2	2
	Отработкатехники игры в защите и нападении. Выполнение основных приемов игры в зонную защиту, личную защиту, выход из защиты в нападение	2	2
	Самостоятельная работа:	29	
	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		
Тема 2.3. Совершенствование профессионально-значимых двигательных умений и навыков	Содержание учебных материалов:	8	
	Изучение профиограммы профессий. Использование средств физического воспитания и методов спортивной тренировки. Прикладная значимость специальных комплексов упражнений. Контроль за эффективностью ППФП с помощью специальных теорий		

	Разучивание и совершенствование комплекса упражнений, направленных на предупреждение развития профессиональных заболеваний. Разучивание, совершенствование выполнения комплекса упражнений направленной направленности. Совершенствование умений и навыков по профилирующим видам. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на предупреждение развития профессиональных заболеваний	2	2
	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	2	2
	Самостоятельная работа:	4	
	Работа на силовых тренажерах и специальных универсальных спортивных комплексах. Занятия в спортивных секциях и группах ОФП		
Тема 2.4. Специальные двигательные умения и навыки	Содержание учебного материала:	30	
	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		
	Развитие прыгучести и овладение навыками преодоления препятствий		
	Разучивание и совершенствование выполнения прикладных гимнастических упражнений. Переползание: на четвереньках, на боку, попластунски, 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	2	2
	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	2	2
	Разучивание и совершенствование приемов и действий на полосе препятствий. Совершенствование навыков по преодолению полосы препятствий (лабиринт, водяная яма, стеновое препятствие, качающееся бревно и т.д.). Обучение техники метания гранаты в цель из окопа	2	2
	Отработка основных приемов для самообороны. Развитие навыков применения приемов защиты и самообороны		

	Отработка основных приемов для самообороны. Упражнение в страховке и само-страховке: при падении на бок, падении на бок через партнера, падение на спину, перекаты. Разучивание приемов, применяемых в дзю-до, каратэ-до, айкидо и др.	2	2
	Разучивание умения обращаться с оружием		
	Отработка стрелковой подготовки из пневматического оружия. Отработка стрелковой подготовки из пневматического оружия. Стрелковая подготовка в тире любой модификации, включая электронный	2	2
	Отработка техники стрельбы из положения лежа, сидя с колена, сидя с упором на столе, стоя. Совершенствование техники стрельбы из пневматического оружия. Отработка техники стрельбы из положения лежа, сидя с колена, сидя с упором на столе, стоя	1	2
	Освоение простейших приёмов психической саморегуляции, аутогенной тренировки	2	2
	Разучивание комплексов упражнений для совершенствования быстроты реагирования. Бег на короткие дистанции (60 метров).	2	2
	Самостоятельная работа:	15	
	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Отработка основных приемов для самообороны. Совершенствование навыков по преодолению полосы препятствий.		
	Зачетное занятие	1	
Раздел 3. Физическая культура и здоровый образ жизни в обеспечении профессиональной деятельности и качества жизни		90	
Тема 3.1. Использование средств физической культуры и спорта для обеспечения эффективной профессиональной деятельности и улучшения качества жизни	Содержание учебного материала:	90	
	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		
Однодневный поход по реке Волга. Ходьба. Техника безопасности. Туристическое снаряжение, распределение обязанностей в походе	2	2
Однодневный поход по реке Волга Ходьба по пересеченной местности. Отработка техники подъема в гору, с горы, с преодолением препятствий	2	2
Однодневный поход по реке Волга Ходьба. Ориентирование на местности. Ходьба спортивная. Обследование территории на экологическое состояние	2	2
Комплекс упражнений на быстроту реагирования. Бег на короткие дистанции (100 метров). Разучивание комплексов упражнений для совершенствования быстроты реагирования. Бег на короткие дистанции (100 метров)	2	2
Спортивные игры		
Волейбол. Подачи мяча. Волейбол (элементы игровой физкультурно- спортивной деятельности). Подача мяча	2	2
Волейбол. Приём мяча. Волейбол (элементы игровой физкультурно- спортивной деятельности). Прием мяча	2	2
Совершенствование техники игры в волейбол. Подача и прием мяча, блок. Совершенствование техники игры в волейбол. Передача мяча, блок	2	2
Отработка игровых ситуаций игры в волейбол	2	2
Баскетбол. Ведение мяча. Баскетбол (элементы игровой физкультурно-спортивной деятельности). Ведение мяча	2	2
Баскетбол. Бросок в кольцо. Баскетбол (элементы игровой физкультурно-спортивной деятельности). Бросок в кольцо	2	2
Отработка игровых ситуаций игры в баскетбол	2	2
Совершенствование техники игры в баскетбол. Применение полученных навыков	2	2
Выполнение контрольного норматива – Броски мяча с пяти точек	2	2
Дартс. Отработка отдельных элементов: бросок, выпуск Основы механики бросания дротиков: набор очков	2	2
Настольный теннис подачи. Приём мяча. Настольный теннис (элементы игровой физкультурно-спортивной деятельности). Отработка игровых ситуаций	2	2
Зачетное занятие	2	
Плавание, задержка дыхания (элементы индивидуальной физкультурно-спортивной	2	2

	деятельности)		
	Плавание разными стилями (элементы индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности)	2	2
	Развитие физических качеств по преодолению разных дистанций. Плавание на 50м	2	2
	Развитие физических качеств по преодолению разных дистанций. Плавание на 100м	2	2
	Обучение технике старта и поворота. Плавание на 200м. Развитие физических качеств по преодолению разных дистанций. Плавание на 200м	2	2
	Плавание на 500 м Обучение технике старта и поворота. Плавание на 500м	2	2
	Гимнастика	2	2
	Атлетическая гимнастика (различные виды оздоровительной гимнастики)	1	2
	Зачетное занятие	1	
	Самостоятельная работа:	45	
	Изучение техники безопасности. Развитие техники игры в волейбол, баскетбол на занятиях в секциях по видам спорта. Выполнение специальных упражнений на суше, развитие силы мышц ног. ОРУ, комплекса упражнений для гимнастики. Дартс. Отработка отдельных элементов: бросок, выпуск Основы механики бросания дротиков: набор очков		
	Зачётное занятие	1	
Раздел. 4. Здоровье- сберегающее технологии в повседневной и профессиональной жизни		38	
Тема 4.1. Использование эффективных здоровьесберегающих технологий	Содержание учебного материала:	38	
	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 работни-		

	ков. 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		
	Освоение простейших приёмов психической саморегуляции, аутогенной тренировки (настрой, самовнушение, релаксация). Разучивание и совершенствование индивидуально подобранных композиций с разной амплитудой движения. Освоение простейших приёмов психической саморегуляции, аутогенной тренировки (настрой, самовнушение, релаксация).	2	2
	Бег на короткие дистанции (100 метров). Разучивание и совершенствование индивидуально подобранных композиций с разной амплитудой движения. Подготовка организма к интенсивным занятиям физическими упражнениями Разучивание комплексов упражнений для совершенствования быстроты реагирования. Бег на короткие дистанции (100 метров)	2	2
	Бег на средние дистанции (400 метров). Разучивание комплексов упражнений для совершенствования быстроты реагирования. Бег на средние дистанции (400 метров)	2	2
	Бег на длинные дистанции на выносливость (1000 метров). Разучивание комплексов упражнений для совершенствования быстроты реагирования. Бег на длинные дистанции на выносливость (1000 метров)	2	2
	Двухсторонняя игра в волейбол, с тактикой игры в нападении и защите. Волейбол. Совершенствование техники игры в волейбол, подачи с разных позиций: верхняя прямая, нижняя боковая, верхняя передача в прыжке, верхняя боковая	2	2
	Волейбол: подачи с разных позиций. Волейбол. Совершенствование техники игры в волейбол, подачи с разных позиций: верхняя прямая, нижняя боковая, верхняя передача в прыжке, верхняя боковая	2	2
	Техника игры в настольный теннис. Настольный теннис. Освоение технические приёмы игрока в настольный теннис-удары по мячу, техника игры, стойка и передвижение игрока, хват ракетки, вращение мяча	2	2
	Оздоровительное плавание разными стилями. Упражнение на суше. Обучение упражнениям для проведения разминки и самостоятельных занятий по развитию силовой выносливости и гибкости. Способы плавания: спортивные, самобытные, составные. Техника безопасности и самоконтрольпри занятиях плаванием	2	2
	Оздоровительное плавание 100 метров; 200 метров. Оздоровительное плавание 100 метров.Изучение техники безопасности и самоконтрольпри занятиях плаваниемОздоровительное плавание 200 метров. Изучение техники поворота нырка в воду с задерж-	2	2

	кой дыхания		
	Атлетическая гимнастика. Совершенствование выполнения комплексов упражнений, направленных на укрепления здоровья, развитие силы, коррекции фигуры. Использование метода круговой тренировки	1	2
	Самостоятельная работа	19	
	Выработка выносливости на тренажёрах. Изучить технику безопасности. Развитие техники игры в волейбол, баскетбол. Занятий в секциях по видам спорта. Специальные упражнения на суше, развивать силу мышц ног. ОРУ, комплекс упражнений для гимнастики		
	Зачётное занятие	1	
	Консультации	23	
	Всего	439	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины осуществляется в спортивном зале; на открытом стадионе широкого профиля с элементами полосы препятствий; в стрелковом тире.

Оборудование спортзала: стол теннисный, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, маты спортивные, сетки баскетбольные, сетка волейбольная, ворота футбольные, станок для армрестлинга, мостик для прыжков, турник, шведская стенка, спасательные жилеты, форма спортивная - 3 та, динамометр, вёсла гребные, стол бильярдный, 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. Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «физическая культура». Легкая атлетика: учебное пособие для СПО / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — М.: Издательство Юрайт, 2018
3. 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.
4. Шивринской.С. Е. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие для вузов - 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.sport.ru/>
2. <http://futbol.ru/>
3. <http://championat.ru/>
4. <http://RFPL.ru/>
5. <http://sportRBL.ru/>

3.3. Активные и интерактивные методы

Игровые технологии используются при изучении темы 1.1. Физическое состояние человека и контроль за его уровнем, темы 1.2. Основы физической подготовки, темы 1.3. Эффективные и экономичные способы овладения жизненно важными умениями и навыками, темы 1.4. Способы формирования профессионально-значимых физических качеств, двигательных умений и навыков, темы 2.2. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств, темы 3.1. Использование средств

физической культуры и спорта 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 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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре	зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)
основы физической культуры и здорового образа жизни	зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)
вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм	зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)
основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры	зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)
умение организовать учение по оставлению судна	зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)
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	зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)
Знания:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)
иметь научное представление о здоровом образе жизни, основы здорового образа жизни, владеть умениями и навыками физического совершенства	подготовка докладов, сообщений, самостоятельная работа
основы здорового образа жизни	подготовка доклада, сообщений, самостоятельная работа

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
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 переворо- 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								

4. 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 100м	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 3000м Бег 2000м	Ю	16,20	15,50	15,40	16,10	15,40	14,00	15,00	14,00	13,00
	Д	13,00	12,30	12,00	12,30	12,00	11,00	11,30	11,00	10,30
Марш – бросок 5000м Марш – бросок 3000м	Ю	38,00	36,00	34,00	36,00	34,00	32,00	34,00	32,00	30,00
	Д	37,00	25,00	23,00	25,00	23,00	21,00	23,00	21,00	19,00
Бег 1000м Бег 500м	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».

4-5курс

1. Владение техникой в процессе игры, правила игры.
2. Штрафные броски:
из 10 бросков 3 попадания – оценка «3»
4 попадания – оценка «4»
5 попаданий – оценка «5».

Контрольные нормативы по волейболу

2 курс

1. Передача и прием мяча сверху, снизу в парах (техника выполнения).
2. Поддача через сетку:
из 5 подач1 поддача – оценка «3»
2 поддачи – оценка «4»
3 поддачи – оценка «5»
3. Пас над собой (10 раз).

3 курс

1. Пас над собой в зоне круга баскетбольной площадки 10 раз.
2. Поддачи в зоны противника:
из 5 подач1 правильная – оценка «3»
2 правильные – оценка «4»

3 правильные – оценка «5»

3. Техника нападающего удара.

4-5курс

1. Владение техникой в процессе игры, правила игры.

2. Поддачи верхние и нижние в зоны противника:

из 5 подач 2 правильные – оценка «3»

3 правильные – оценка «4»

4 правильные – оценка «5»

Примерные контрольные задания

Для оценки физической подготовленности обучающихся специальной медицинской группы

1. Бег 100 м (юноши и девушки) – без учета времени.
2. Бег 2000 м (девушки), 3000 м (юноши) – без учета времени.
3. Прыжки в длину с места (юноши и девушки).
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши и девушки).
5. Подтягивание на перекладине (юноши).
6. Поднимание туловища из положения лежа на спине (юноши и девушки).
7. Плавание без учета времени – 50 м (юноши и девушки).
8. 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).