



*Федеральное агентство по рыболовству  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Астраханский государственный технический университет»  
Обособленное структурное подразделение «Волго-Каспийский морской  
рыбопромышленный колледж» федерального государственного  
бюджетного образовательного учреждения высшего образования  
"Астраханский государственный технический университет"  
Система менеджмента качества в области образования, воспитания, науки и инноваций сертифицирована  
ООО «ДКС РУС» по международному стандарту ISO 9001:2015*

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебной дисциплины**

**СГ.04 Физическая культура**

**для специальности**

**19.02.11 Технология продуктов питания из растительного  
сырья**

**Астрахань  
2023**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 19.02.11 Технология продуктов питания из растительного сырья

**Организация-разработчик:** ФГБОУ ВО «АГТУ» ОСП «Волго-Каспийский морской рыбопромышленный колледж» ФГБОУ ВО «АГТУ»

**Разработчик:**

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

**Эксперты от работодателя:**

ООО «Хлебозавод Наримановский»	генеральный директор	<b>И.Г. Миришов</b>
ООО «Трусовский хлебозавод»	генеральный директор	<b>Р.И. Миришов</b>
ООО «Эльвира»  (место работы)	генеральный директор  (занимаемая должность)	<b>М.Х. Аккол</b>  (инициалы, фамилия)

Рассмотрена и одобрена на заседании цикловой комиссии физической культуры от «31» августа 2023 года, протокол № 1.

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

Согласована и рекомендована к использованию в учебном процессе «31» августа 2023 года

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

Утверждена и рекомендована к использованию в учебном процессе «31» августа 2023 года

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

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>22</b>
<b>4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>24</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

### 1.1. Область применения программы

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 19.02.11 Технология продуктов питания из растительного сырья.

Рабочая программа учебной дисциплины направлена на освоение умений и знаний, необходимых для формирования и развития следующей компетенций: ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Рабочая программа дисциплины СГ.04 Физическая культура направлена на достижение личностных результатов при воспитании: ЛР.9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
<b>ОК 08</b>	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).	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>160</b>
<b>Всего, в т.ч.</b>	<b>148</b>
теоретическое обучение	2
практические занятия	134
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>12</b>
<b>Консультации</b>	<b>12</b>
<b>Промежуточная аттестация - дифференцированный зачет</b>	<b>12</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>12</b>	
<p><b>Тема 1.1.</b>  <b>Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b>  <b>Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.</b>  Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования  <b>Социально-биологические основы физической культуры.</b>  Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вработывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека</p>	2	ОК 8
		2	ЛР 9
<p><b>Тема 1.2.</b>  <b>Здоровый образ жизни.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b>  Основами здорового образа и стиля жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Составление индивидуальных программ с оздоровительной направленностью. Развитие способности к произвольному расслаблению мышц, для стимулирования зрительного анализатора. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и</p>	10	ОК 8 ЛР 9

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
	<p>место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания</p>		
	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>	
	<b>Практическое занятие №1</b> Выполнение комплексов утренней гимнастики и дыхательных упражнений.	2	
	<b>Практическое занятие №2</b> Выполнение комплексов упражнений для глаз.	2	
	<b>Практическое занятие №3</b> Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела и для наращивания массы тела.	2	
	<b>Практическое занятие №4</b> Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия и нарушение осанки.	2	
	<b>Практическое занятие №5</b> Самостоятельная подготовка и выполнение подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма	2	
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>82</b>	
<b>Тема 2.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	
	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции Бег на средние дистанции.		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<b>Лёгкая атлетика.</b>	<p>Определение уровня физической подготовленности: бег 500 м (девушки), бег 1000 м (юноши), бег по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Оценка физической подготовленности по 12-минутному тесту К. Купера. Диагностика физического состояния обучающихся при выполнении бега на расстояние за 12 минут Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину, совершенствование техники прыжков в длину с места. 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. Ходьба обычным и строевым шагом, на носках, на пятках, на внутренней и наружной сторонах стоп, с опорой руками о колени, приставным и переменным шагом, в полуприседе и приседе, выпадами, с высоким подниманием бедра, пригнувшись, скрестным шагом вперед и в сторону, по заданной линии. Отработка техники шаговой ходьбы на беговой дорожке при разных скоростях работы тренажера. Выполнение физических упражнений, связанных с разминкой различных групп мышц для сдачи контрольных беговых нормативов. Бег на 60, 100, 200, 500 и 1000 метров. Челночный бег 10х 10 метров. Эстафетный 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. Бег на 2000 метров. Эстафетный бег.</p>		<b>ОК 8 ЛР 9</b>
	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	
	<b>Практическое занятие №6</b> Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий.	2	
	<b>Практическое занятие №7</b> Воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой.	2	
	<b>Практическое занятие №8</b> Определение уровня физической подготовленности обучающихся.	2	
<b>Практическое занятие №9</b>	2		



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
	Разучивание и совершенствование техники и темпа оздоровительных ходьбы и бега.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	<b>Консультации</b>	2	
	<b>Промежуточная аттестация - дифференцированный зачет</b>	2	
<b>Тема 2.2.</b> <b>Общая физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	<b>ОК 8</b> <b>ЛР 9</b>
	Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Упражнения на перекладине; подъемы, опускания, обороты, соскоки, перемахи на время и количества упражнений. Висы и упоры. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Упражнения на перекладине: перемахи на время и количества упражнения. Висы и упоры. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Отработка техники отжимания: ноги на скамейке, руки на скамейке. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Групповые упражнения со скамейкой на слаженность работы в команде. Особенности физической и функциональной подготовленности. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) с гимнастическими предметами: палкой, мячом, обручем, скакалкой, гантелями, набивным и малым мячом. Подвижные игры.		
	<b>Практические занятия</b>	<b>12</b>	
	<b>Практическое занятие №10</b> Выполнение строевых упражнений.	2	
	<b>Практическое занятие №11</b> Выполнение обще развивающих упражнений (ОРУ) с гимнастическими предметами.	2	
<b>Практическое занятие №12</b> Выполнение ОРУ на гимнастической скамейке.	2		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
	<b>Практическое занятие №13</b> Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.	2	
	<b>Практическое занятие №14</b> Упражнения на перекладине подъёмы, опускания, обороты, соскоки.	2	
	<b>Практическое занятие №15</b> Упражнения на перекладине: перемахи. Висы и упоры.	2	
<b>Тема 2.3.</b> <b>Спортивные игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Баскетбол.</b> Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Отработка техники броска мяча в корзину со штрафной линии. Ведения мяча левой, правой рукой. Двусторонняя игра. Отработка техники броска со штрафной линии, броски мяча со штрафной линии из 10 раз. Ведение мяча броском в кольцо 6 движений за 40 секунд. <b>Волейбол.</b> Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра. Техника нападения, защиты и тактической подготовки. Приемы игры в нападении и защиты. Правила игры и судейства. Отработка основных технических приемов. Выполнение верхней подачи, боковой подачи, прием мяча снизу, сверху. Отработка техники подачи мяча. Подготовка к сдаче контрольного норматива. Сдача контрольного норматива - подача мяча.	38	<b>ОК 8</b> <b>ЛР 9</b>

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
	<p><b>Футбол.</b> Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p> <p><b>Гандбол.</b> Техника нападения. Перемещения и остановки игроков. Владение мячом: ловля, передача, ведение, броски. Техника защиты. Стойка защитника, перемещения, противодействия владению мячом (блокирование игрока, блокирование мяча, выбивание). Техника игры вратаря: стойка, техника защиты, техника нападения. Тактика нападения: индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика защиты: индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика игры вратаря. Учебная игра.</p> <p><b>Бадминтон.</b> Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, жонглирование воланом. Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезкой справа и слева. Подачи в бадминтоне: снизу и сбоку. Приёма волана. Тактика игры в бадминтон. Особенности тактических действий спортсменов, выступающих в одиночном и парном разряде. Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия. Тактика парных встреч: подачи, передвижения, взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.</p> <p><b>Настольный теннис.</b> Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.</p>		
	<b>Практические занятия</b>	<b>14</b>	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
	<b>Практическое занятие №16</b> Правила игры в баскетбол. Техника ведения мяча одной, другой рукой.	2	
	<b>Практическое занятие №17</b> Совершенствование техники броска в кольцо.	2	
	<b>Практическое занятие №18</b> Отработка техники броска в корзину со штрафной линии.	2	
	<b>Практическое занятие №19</b> ОФП. Отработка техники ведения мяча с атакой на кольцо.	2	
	<b>Практическое занятие №20</b> Ведение мяча, разными способами.	2	
	<b>Практическое занятие №21</b> Групповые и командные действия игроков.	2	
	<b>Практическое занятие №22</b> Совершенствование техники игры в баскетбол.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	<b>Консультации</b>	2	
	<b>Промежуточная аттестация - дифференцированный зачет</b>	2	
	<b>Практические занятия</b>	22	
	<b>Практическое занятие №23</b> Выполнение контрольного норматива-ведение мяча с атакой на кольцо 6 раз за 40 сек. Штрафные броски.	2	
	<b>Практическое занятие №24</b> Правила игры в волейбол. Расстановка, технические приемы.	2	
	<b>Практическое занятие №25</b> Овладение основными техническими приемами при подаче, приеме мяча, пас	2	
	<b>Практическое занятие №26</b> Специальные упражнения волейболиста.	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
	<b>Практическое занятие №27</b> Отработка техники подачи мяча	2	
	<b>Практическое занятие №28</b> Подготовка к сдаче контрольного норматива.	2	
	<b>Практическое занятие №29</b> Закрепление навыков изученных приемов.	2	
	<b>Практическое занятие №30</b> Прием контрольного норматива – пас мяча через сетку в парах	2	
	<b>Практическое занятие №31</b> Контрольная двухсторонняя игра с применением ранее изученных технических приёмов	2	
	<b>Практическое занятие №32</b> Футбол. Правила игры. Тактика игры.	2	
	<b>Практическое занятие №33</b> Тактические действия игрока.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	<b>Консультации</b>	2	
	<b>Промежуточная аттестация - дифференцированный зачет</b>	2	
	<b>Практические занятия</b>	12	
	<b>Практическое занятие №34</b> Гандбол. Правила игры. Техника защиты.	2	
	<b>Практическое занятие №35</b> Учебная игра.	2	
	<b>Практическое занятие №36</b> Бадминтон. Подачи. Удары.	2	
	<b>Практическое занятие №37</b>	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
	<p>Двусторонняя игра.</p> <p><b>Практическое занятие №38</b> Настольный теннис. Технические приёмы.</p> <p><b>Практическое занятие №39</b> Технические действия. Двусторонняя игра.</p>	2	
<p><b>Тема 2.4.</b> <b>Аэробика (девушки)</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками</p> <p>Техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ-аэробики, различные положения и виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики.</p> <p>Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности.</p> <p>Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений.</p> <p>Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений.</p> <p>Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание.</p> <p>Соединения и комбинации: линейной прогрессии, от "головы" к "хвосту", "зиг-заг", "сложения", "блок-метод".</p> <p>Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.</p>	12	<p><b>ОК 8</b> <b>ЛР 9</b></p>
<p><b>Атлетическая гимнастика (юноши)</b></p>	<p>Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Занятия на тренажёрах (работа с отягощениями). Совершенствование общей физической подготовки и развитие слабых групп мышц на силовых тренажерах</p> <p>Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии. Отжимание в упоре лежа на полу. Отработка техники отжи-</p>		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
	<p>мания в упоре лежа на полу на время и количества отжиманий. Упражнения на перекладине подъёмы, опускания, обороты, соскоки, перемахи на время и количества упражнений. Висы и упоры. Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. Упражнения с собственным весом. 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). Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений.</p> <p>Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний</p>		
	<p><b>Практические занятия</b></p> <p><b>Практическое занятие №40</b> Разучивание и совершенствование техники выполнения отдельных элементов (девушки) Разучивание и совершенствование основных элементов упражнений на тренажёрах, с отягощениями (юноши)</p> <p><b>Практическое занятие №41</b> Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей (девушки) Воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений (юноши)</p> <p><b>Практическое занятие №42</b> Воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами аэробики (девушки) Атлетическая гимнастика. Самостоятельная разработка (юноши)</p>	<p><b>12</b></p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
	<b>Практическое занятие №43</b> Воспитание координационных движений в процессе занятий (девушки) Воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой (юноши)	2	
	<b>Практическое занятие №44</b> Выполнение комбинации аэробики различной интенсивностью (девушки) Воспитание скоростно-силовых способностей на занятиях атлетической гимнастикой (юноши)	2	
	<b>Практическое занятие №45</b> Самостоятельная разработка занятия по изучаемым видам аэробики (девушки) Воспитание силовой выносливости на занятиях по атлетической гимнастикой (юноши)	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	<b>Консультации</b>	2	
	<b>Промежуточная аттестация - дифференцированный зачет</b>	2	
<b>Тема 2.5. Плавание.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	<b>ОК 8 ЛР 9</b>
	Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий (физкультурные паузы, подвижные игры). Определение плавательной подготовленности: способы передвижения на воде; общее время безостановочной дистанции; средняя скорость плавания. Изучение спортивных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй. Техника безопасности и самоконтроль при занятиях плаванием. Совершенствование способа плавания брассом, постановка дыхания, работа рук и ног. Отработка физических упражнений (растяжка мышц ног, спины плечевого пояса и т.д.) для плавания. Оздоровительное плавание. Развитие физических качеств в преодолении разных дистанций.. Упражнение на суше. Обучение упражнениям для проведения разминки и самостоятельных занятий по развитию силовой выносливости и гибкости. Различными способами. Проплывание дистанций 50 и 100 метров. Отработка стартов и поворотов, прыжки в воду, ныряние (отработка дыхания, работа рук и ног). Плавание в одежде и		



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
	освобождение от одежды в воде. Оказание помощи утопающему.		
	<b>Практическое занятие №46</b> Методика закаливания для профилактики простуды и гриппа (занятия в плавательном бассейне).	2	
	<b>Практическое занятие №47</b> Оздоровительное плавание.	2	
	<b>Практическое занятие №48</b> Способы плавания: спортивные, самобытные, составные.	2	
	<b>Практическое занятие №49</b> Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше.	2	
	<b>Практическое занятие №50</b> Плавание: девушки-50 метров; юноши-100 метров Кроль на груди. Кроль на спине. Брасс.	2	
	<b>Практическое занятие №51</b> Отработка начального старта и плавания под водой. Отработка техники оказания помощи утопающему.	2	
<b>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 3.1.</b> <b>Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>20</b>	<b>ОК 8</b> <b>ЛР 9</b>
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методики формирования		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
	<p>профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.</p> <p>Проведения физкультурной паузы; физкультурной минутки; микропаузы активного отдыха, кратких занятий в обеденный перерыв. Релаксационные упражнения, для снятия нервно-эмоционального перенапряжения и кратковременного отдыха. Разучивание комплекса физических упражнений. Общеразвивающие упражнения, ходьба, бег, прыжки. Совершенствование профессионально-значимых качеств, с использованием тренажерных комплексов в атлетическом зале. Выполнение контрольных нормативов по профессионально-прикладной подготовке. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на совершенствование умений и навыков по профилирующим видам необходимой двигательной активности. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на предупреждение развития профессиональных заболеваний.</p> <p><i>Развитие прыгучести и овладение навыками преодоления препятствий.</i></p> <p>Переползание: на четвереньках, на боку, по пластунски, 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.</p> <p>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. Развитие отдельных физических качеств и функциональных возможностей организма. Разучивание и совершенствование выполнения дыхательных упражнений. Работа с эспандером и на тренажерах. Коррекции фигуры. Использования метода кру-</p>		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
	говой тренировки. 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). Отработка техники отжимания в упоре лежа на полу на время и количества отжиманий. Метание малых мячей в цель и на дальность.		
	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	
	<b>Практическое занятие №52</b> Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.	2	
	<b>Практическое занятие №53</b> Формирование профессионально значимых физических и психических качеств.	2	
	<b>Практическое занятие №54</b> Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.	2	
	<b>Практическое занятие №55</b> Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	<b>Консультации</b>	2	
	<b>Промежуточная аттестация - дифференцированный зачет</b>	2	
	<b>Практические занятия</b>	12	
	<b>Практическое занятие №56</b> Определение физической подготовленности в избранной сфере профессионального труда.	2	
	<b>Практическое занятие №57</b>	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
	Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики.		
	<b>Практическое занятие №58</b> Разучивание и совершенствование комплекса упражнений направленных на физическое развитие и работоспособность.	2	
	<b>Практическое занятие №59</b> Разучивание и совершенствование комплекса упражнений с профессиональной направленностью.	2	
	<b>Практическое занятие №60</b> Разучивание и совершенствование упражнений для развития профессиональных качеств.	2	
	<b>Практическое занятие №61</b> Разучивание, совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на предупреждение развития профессиональных заболеваний.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	<b>Консультации</b>	2	
	<b>Промежуточная аттестация - дифференцированный зачет</b>	2	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**3.1.** Для реализации программы дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения: Спортивный комплекс

Оборудование спортивного комплекса: Футбольное поле, волейбольная площадка, баскетбольная площадка, прыжковая яма для прыжков в длину, беговая круговая дорожка, армейская полоса препятствий, канат, спортивный инвентарь (волейбольный мяч, баскетбольный мяч, футбольный мяч, гимнастический мат, гантель, штанга, бодибар, плавательная доска), гимнастические снаряды, гимнастические предметы

**Технические средства обучения:** лаборатория «Компьютерного тестирования» (компьютеры с лицензионным программным обеспечением, аудиторная доска мультимедийная) и «Технических средств» (мультимедийное оборудование).

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

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

**Основные источники:**

1. 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, (ЭБС Юрайт),2018.-268 с.
2. Шивринской.С. Е. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов - 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 247 с. (ЭБС Юрайт),2018.-247 с.
3. 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, (ЭБС Юрайт),2018. - 225 с.
4. Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой : учебное пособие / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, (ЭБС Юрайт),2018. - 265 с.
5. Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «физическая культура». Легкая атлетика : учебное пособие для СПО / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — М. : Издательство Юрайт, 2018,(ЭБС Юрайт),2018.-232 с.

#### 3.2.2. Электронные издания

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

## **3.2. Рекомендации по реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

### **3.3.1. 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).

### **3.3.2. 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.

### **3.3.3. 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.

### **3.3.4. Реализация увеличения продолжительности прохождения промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности для обучающегося с ограниченными возможностями здоровья**

Продолжительность прохождения промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности увеличивается по письменному заявлению обучающегося с ограниченными возможностями здоровья; продолжительность экзамена, проводимого в письменной форме увеличивается не менее чем на 0,5 часа; продолжительность подготовки обучающегося к ответу на экзамене, проводимом в устной форме, – не менее чем на 0,5 часа; продолжительность ответа обучающегося при устном ответе увеличивается не более чем на 0,5 часа.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
1	2	3
<b>Умения:</b>		
– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	– для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей успешно используется физкультурно-оздоровительная деятельность.	дифференцированный зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)
– применять рациональные приёмы двигательных функций в профессиональной деятельности;	– в профессиональной деятельности практически применяются рациональные приёмы двигательных функций.	
– пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).	– для снятия перенапряжений, характерных для данной специальности, используются необходимые профилактические средства.	
<b>Знания:</b>		
– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	– демонстрация знания роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека понятна.	дифференцированный зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)
- основы здорового образа жизни	– демонстрация знания основ здорового образа жизни; - сопоставляет основы здорового образа жизни с личным физическим развитием и физической подготовкой.	
– условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;	– демонстрация знания об условиях профессиональной деятельности и зонах риска физического здоровья для специальности.	
– средства профилактики перенапряжения	– демонстрация знания о средствах профилактики перенапряжения.	

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

Результаты (освоенные личностные результаты при воспитании)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ЛР 9	Демонстрация навыков здо-	Оценка деятельности обучающе-

<p>Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преобладающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.</p>	<p>рового образа жизни и высокий уровень культуры здоровья обучающихся; демонстрация навыков межличностного делового общения, социального имиджа.</p>	<p>гося в процессе освоения образовательной программы при проведении аудиторных занятий и внеаудиторных мероприятий</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 канату	Ю	1\2 ка- нат	С пом рук и ног	На руках	С пом рук и ног	Увер с пом рук и ног	На руках	С пом рук и ног	На ру- ках	На ру- ках с угорм
Плавание 50 м		1,00	0,50	0,45	0,55	0,45	0,40			
Плавание 100 м		2,20	2,10	1,50	2,10	1,55	1,45			
Гребля на ялах		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. освоение техники гребли;</li> <li>2. выполнение команд;</li> <li>3. прохождение контрольной дистанции за время</li> </ol>								

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

Вид упражнения		2 курс			3 курс			4 курс		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5
Бег 100 м	Ю	15,5	15,0	14,5	15,0	14,5	14,2	14,5	14,2	13,5
	Д	18,8	18,3	17,3	18,3	17,3	17,0	17,8	17,0	16,2
Бег 3000 м Бег 2000 м	Ю	16,20	15,50	15,40	16,10	15,40	14,00	15,00	14,00	13,00
	Д	13,00	12,30	12,00	12,30	12,00	11,00	11,30	11,00	10,30
Марш – бросок 5000 м Марш – бросок 3000 м	Ю	38,00	36,00	34,00	36,00	34,00	32,00	34,00	32,00	30,00
	Д	37,00	25,00	23,00	25,00	23,00	21,00	23,00	21,00	19,00
Бег 1000 м Бег 500 м	Ю	4,15	4,05	3,50	4,05	3,50	3,35	4,00	3,35	3,20
	Д	2,15	2,10	2,05	2,10	2,05	2,00	2,10	2,00	1,50
Прыжки в длину с места	Ю	2,05	2,10	2,15	2,10	2,15	2,35	2,15	2,35	2,45
	Д	1,40	1,45	1,65	1,45	1,65	1,80	1,50	1,70	1,85
Прыжки в длину с разбега	Ю	3,50	3,70	3,90	3,70	3,90	4,20	4,00	4,20	4,40
	Д	2,40	2,60	3,00	2,70	3,00	3,20	3,00	3,20	3,45
Прыжки в высоту с разбега	Ю	1,20	1,25	1,30	1,25	1,30	1,35	1,30	1,35	1,40
	Д	90	95	100	95	100	105	100	105	110
Подъем переворотом	Ю	1	2	3	2	3	4	3	4	5
Подтягивание	Ю	6	8	10	7	9	11	8	10	12
Поднимание туловища	Ю	25	30	35	30	35	40	30	40	50
	Д	15	20	25	20	25	35	30	35	40
Отжимание	Ю	20	25	30	25	30	35	30	35	40
	Д	7	8	9	8	9	10	9	10	12
Лазание по канату	Ю	½ каната	с пом. рук и ног	на руках	с пом. рук и ног	увер. с пом. рук и ног	на руках	с пом. рук и ног	на руках	на руках с углом
Плавание		освоение техники плавания кролем			освоение техники задержки дыхания			прохождение контрольной дистанции на время		

## **КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО БАСКЕТБОЛУ**

### **2 курс**

1. Ведение мяча, остановка в 2 шага, бросок мяча в корзину, подбор, ведение, передача мяча партнеру – техника выполнения.
2. Штрафные броски:  
из 5 бросков 1 попадания – оценка «3»  
2 попадания – оценка «4»  
3 попадания – оценка «5».

### **3 курс**

1. Ведение мяча, остановка в 2 шага, бросок мяча в корзину с попаданием.
2. Штрафные броски:  
из 10 бросков 2 попадания – оценка «3»  
3 попадания – оценка «4»  
4 попадания – оценка «5».

### **4-5 курс**

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

## **КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ВОЛЕЙБОЛУ**

### **2 курс**

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

### **3 курс**

1. Пас над собой в зоне круга баскетбольной площадки 10 раз.
2. Подачи в зоны противника:  
из 5 подач 1 правильная – оценка «3»  
2 правильные – оценка «4»  
3 правильные – оценка «5»
3. Техника нападающего удара.

### **4-5 курс**

1. Владение техникой в процессе игры, правила игры.
2. Подачи верхние и нижние в зоны противника:

из 5 подач 2 правильные – оценка «3»  
3 правильные – оценка «4»  
4 правильные – оценка «5»

**ПРИМЕРНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ  
ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

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