

**«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ МОРСКОЙ РЫБОПРОМЫШЛЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ»  
(филиал)  
Федерального государственного бюджетного образовательного  
учреждения высшего образования  
«КАЛИНИНГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**УТВЕРЖДАЮ**  
ВрИО Директора



**С.П. Сергиенко**

«31» августа 2022 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

***ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА***

Для специальности:  
35.02.10 «Обработка водных биоресурсов»

Санкт-Петербург

2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины **Физическая культура** разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО) по специальности 35.02.10 Обработка водных биоресурсов, утвержденного Приказом Министерства образования и науки РФ от 13.07.2021 г. N 443 и предназначена для реализации Государственных требований к минимуму содержания и уровню подготовки выпускников по специальности:

**35.02.10 Обработка водных биоресурсов**

**Разработчик(и):**

Молчанов Ю.С., преподаватель СПБМРК (филиала) ФГБОУ ВО «КГТУ»

**Рецензенты:**

Антипов Л.И., преподаватель СПБМРК (филиала) ФГБОУ ВО «КГТУ»

Арутюнян К.Т., Председатель правления р/к «Балтика»

Рассмотрена на заседании ПЦК (предметной цикловой комиссии) РОВБиПР.  
Протокол № 01 от «\_\_\_» августа 2022 г.

Председатель ПЦК: \_\_\_\_\_

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1.ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>17</b>
<b>4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>22</b>

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО 35.02.10 ОБРАБОТКА ВОДНЫХ БИОРЕСУРСОВ

Изучение дисциплины направлено для формирования у обучающихся:

### а) общих компетенций (ОК):

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности;

## 1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

дисциплина «Физическая культура» ОГСЭ.04 является обязательной частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования и входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

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

*Цель:* формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, в систематическое физическое самосовершенствование.

### **Задачи:**

1. Создание целостного представления о физической культуре общества и

личности, её роли в личностном, социальном и профессиональном развитии специалиста.

2. Приобретение основ теоретических знаний по физической культуре и спорту, обеспечивающих грамотное самостоятельное их использование.

3. Формирование осознанной потребности к физическому самовоспитанию, самосовершенствованию здоровому образу жизни.

4. Воспитание нравственных, физических, психических качеств и свойств, необходимых для личностного и профессионального развития.

5. Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности.

6. Приобретение опыта творческого использования деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

- О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
- Основы здорового образа жизни.

#### **1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

Максимальной учебной нагрузки обучающегося **180** часа в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **180** часа;

Программой предусмотрено одно вводное лекционное занятие в каждом семестре, *все остальные предусмотренные программой теоретические сведения сообщаются в ходе проведения практических занятий.*

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	180
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172
В том числе:	
лекции	8
Практические занятия	164
Контрольные работы – не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	180
В том числе:	
1. Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.	
Итоговая аттестация в форме <b>дифференцированного зачёта</b>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. * Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>7(7)</b>	
<b>Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>7(7)</b>	
	Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.	1	2
	<b>Практическое занятие № 1</b> Выполнение комплексов утренней гимнастики.	1	
	<b>Практическое занятие № 2</b> Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.	1	
	<b>Практическое занятие № 3</b> Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.	1	
	<b>Практическое занятие № 4</b> Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета.	1	
	<b>Практическое занятие № 5</b> укрепления мышц брюшного пресса.	1	
	<b>Практическое занятие № 6</b> Проведение самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.	1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>7</b>	
	1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. 2. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.		

<p><b>Раздел 2. Учебно - практические основы формирования физической культуры личности</b></p>		<p><b>98(98)</b></p>	
<p><b>Тема 2.1. Гимнастика</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Теоретические сведения. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Строевая, физическая подготовка. Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю. Физическая подготовка. Преодоление полосы препятствий. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.</p> <p><b>Практическое занятие № 7</b> Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.</p> <p><b>Практическое занятие № 8</b> Упражнения на силовых тренажёрах по методу «круговой тренировки»</p> <p><b>Практическое занятие № 9</b> Разучивание, закрепление и выполнение основных приёмов строевой подготовки.</p> <p><b>Практическое занятие № 10</b> Разучивание, закрепление и совершенствование техники преодоления полосы препятствий.</p> <p><b>Практическое занятие № 11</b> Развитие скоростно – силовых качеств: прыжки со скакалкой ( на двух ногах, на одной, поочерёдно, в приседе, «крестом», вращением назад)</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся.</b></p>	<p><b>17 (17)</b></p> <p>1</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>2</p> <p>4</p> <p>3</p> <p><b>17</b></p>	<p>2</p>

	<p>1. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>2. Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями (подтягивание из виса на перекладине (юноши), в висе лёжа (девушки); подъём туловища из положения лёжа, руки за головой; приседание на одной ноге («пистолетик»); прыжки со скакалкой; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа: юноши на полу, девушки с колен; прыжки вверх из приседа</p>		
<b>Тема 2.2. Лёгкая атлетика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>21(21)</b>	
	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, эстафетный бег. Прыжки в длину. Метание гранаты – 700 гр., метание мяча .Марш – бросок	1	2
	<b>Практическое занятие № 12</b> Бег на короткие дистанции – 60 м., 100 м., 300 м.; низкий старт, СБУ( спец. беговые упр.); кроссовый бег – 2 – 3 км., переменный бег; прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», СПУ(разбег, отталкивание, полёт, приземление); техника отталкивания, приземления в прыжке в длину с разбега; прыжок со среднего и полного разбега; прыжок в длину в целом; метание гранаты – 700 гр., метание мяча - финальное усилие, метание со скрестного шага и полного разбега; эстафетный бег – 4x100 м.; техника передачи в медленном беге, передача и приём эстафетной палочки; техника передачи эстафетной палочки на максимальной скорости (4x100 м.); эстафетный бег в целом	10	
	<b>Практическое занятие № 13</b> Развитие двигательных качеств и способностей: - быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой. - скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой. - выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой. - координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой.	10	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий: бег на короткие дистанции; на средние дистанции; на средние и длинные дистанции; кроссовый бег – 3 – 5 км.	<b>21</b>	
<b>Тема 2.3. Спортивные игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>31 (31)</b>	
	<b>Баскетбол</b> Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с	1	2

	<p>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. Двусторонняя игра.</p> <p><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.</p> <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>Практическое занятие № 14 Волейбол.</b>  Совершенствовать технику передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений; технику приёма и передачи мяча (верхняя и нижняя): варианты техники приёма и передачи мяча: на месте индивидуально и в парах; технику подач мяча: варианты подач мяча (нижняя и верхняя прямая): имитация подачи и подача в стенку с 6 – 7 м; подача на партнёра на расстоянии 8 – 9 м; подачи через сетку с укороченного расстояния; совершенствовать технику нападающего удара: варианты нападающих ударов через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1,2,3 шага; совершенствовать технику защитных действий: варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка; совершенствовать тактику игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите; игра по упрощённым правилам волейбола; игра по правилам;</p>	11	
	<p><b>Практическое занятие № 15 Баскетбол</b>  Передачи мяча на месте и в движении парами, упр. с мячом; выполнение ОРУ в парах на сопротивление; техника ведения мяча правой и левой рукой на месте и в движении; ловля – передача мяча на месте и в движении, эстафета с ведением; ловля мяча после отскока от</p>	10	

	<p>щита с последующим броском в кольцо (в парах); бросок мяча в корзину одной рукой сверху после ведения, бросок в кольцо в прыжке, игра « Собачка»; выполнение штрафных бросков из под щита, выполнение бросков на 2 шага; игра 2х2 на один щит; тактические действия в нападении, игра 3х3 на один щит по упрощённым правилам; тактические действия в нападении, двусторонняя игра;</p>		
	<p><b>Практическое занятие № 16 Футбол.</b>  Техника владения мячом, подготовка: ведение, остановки; игра 1х1 и 2х2 с определённым заданием без вратарей; обработки мяча: ведение, остановка, приём, передача мяча; ударов по воротам: с лёта и после отскока мяча ( удары на точность, силу, верхом, низом, быстро, медленно, по сигналу); двусторонняя игра по упрощённым правилам; техника игры вратаря: ловля и приём мяча, отбивание мяча, ввод в игру руками и ногами; игра 2х2 и 3х3; техника «финтов»: тренировка без и с мячом; игра 4х4; индивидуальные действия игрока ( в зависимости от амплуа игрока), двусторонняя игра; тактика игры в защите: выбор схемы игры; двусторонняя игра по правилам (2х3 и 4х4); тактические действия: создание искусственного офсайда; игра в «Стенку»; техника розыгрыша стандартных положений: угловой, штрафной, пенальти, стенка, вбрасывание из-за боковой; техника игры головой: передача головой после броска рукой( стоя и в прыжке), удар по воротам с разбега, две передачи – из седа – две – из положения стоя или в прыжке; техника отбора мяча подкатом и опережением ( в тройках); эстафеты комбинированные ( обязательно с мячом);</p> <p>В процессе занятий по спортивным играм каждым курсантом проводится самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм.</p>	10	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся.</b></p>	32	

	<p>1. Выполнение упражнений (предложенные преподавателем) с мячом и без мяча</p> <p>2. Выполнять упражнения на развитие гибкости позвоночника и задней поверхности бедер, сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10-15 раз, 2-3 подхода.</p> <p>3. Подготовить ответ на вопрос: Какие специальные упражнения будут оказывать влияние на показатели развития такого физического качества, как гибкость?</p> <p>4. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий:</p> <p>волейбол - передача мяча двумя руками сверху и снизу над собой; верхняя прямая (девушки – нижняя) подача из – за лицевой линии по зонам 3 и 5; нападающий удар с передачи партнёра в левую и правую половины площадки; игра с соблюдением правил, тактических и технических действий;</p> <p>баскетбол - ведение мяча правой и левой рукой; ловля – передача мяча в парах (за 1 мин.); штрафные броски; броски мяча с трёх точек; выполнение комплекса упражнений с баскетбольным мячом.</p> <p>футбол - ведение мяча с обводкой; удары на точность в ворота (кол – во попаданий); дальность полёта мяча после удара ногой</p>		
<p><b>Тема 2.4.</b> <b>Аэробика</b> <b>(девушки)</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками; техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений. Техника выполнения движений в стретчинг - аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание. Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий</p>	<p><b>35 (35)</b></p> <p><i>1</i></p>	<p>2</p>
	<p><b>Практическое занятие № 17</b></p> <p>Выполнить последовательность упражнений: основные шаги; разновидности ходьбы на месте с движениями руками; основные прыжки; разновидности бега на месте с поворотами и разворотами; наклоны головы в стороны, вперед и назад, круговые движения головой в обе стороны; рывковые и круговые движения руками, сгибания и разгибания рук при согласованных движениях ногами; основные движения ногами: сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах, отведение и приведение, махи; наклоны туловища вперед и в стороны с различными движениями и положениями рук; повороты туловища в положении стоя на месте с шаговыми движениями и выпадами; полу приседы, приседания на двух ногах, поочередно на правой и левой ноге с различными движениями руками;</p>	<p>13</p>	

	<p><b>Практическое занятие № 18</b>  Выполнить последовательность упражнений: маховые движения ногами в стороны, вперед, назад в положении стоя на месте, сидя и лежа в упорах; прыжковые упражнения на одной и двух ногах, с чередованием правой и левой ног, с поворотами, разворотами, полу приседами и одновременным выполнением различных движений руками; упражнения с внешним сопротивлением в парах в положении стоя и сидя на полу; упражнения с преодолением веса тела (глубокие наклоны, приседания, сгибание и разгибание рук в упоре лежа); упражнения для развития силы мышц спины, прямых и косых мышц живота; упражнения для развития гибкости и подвижности в плечевых, тазобедренных и коленных суставах; произвольный танец; изометрические упражнения в парах в положении сидя и лежа; упражнения для восстановления дыхания в положении стоя и сидя; упражнения на расслабление мышц (аутотренинг) в положении сидя и лежа.</p>	13	
	<p><b>Практическое занятие № 19</b>  Самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия</p>	8	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  1.Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий.</p>	35	
<p><b>Тема 2.4.  Атлетическая гимнастика (юноши)</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>	35 (35)	
	<p>Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии. Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы. Упражнения с свободными весами: гантелями, штангами, упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. 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>	1	2
	<p><b>Практическое занятие № 20</b>  Передвижение по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально лицом к опоре; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья; передвижение по наклонной гимнастической скамейке; вис на согнутых руках на перекладине; угол в висе на перекладине; подтягивание из виса на перекладине; прыжки на двух ногах с продвижением вперед, в глубину с последующим запрыгиванием на предмет высотой до 45 см; броски</p>	13	

	набивного мяча двумя руками вверх, вперед и вверх—назад за голову на дальность.		
	<b>Практическое занятие № 21</b> Жим штанги в положении лежа на наклонной и горизонтальной скамье; в положении лежа на горизонтальной скамье разведение рук с гантелями; в положении стоя со штангой в руках наклоны вперед; в положении стоя со штангой за головой наклоны вперед; в положении лежа на горизонтальной скамье жим штанги широким и узким хватом; в положении стоя штанга на плечах приседание; в положении сидя на скамье штанга на плечах жим штанги из-за головы; в положении стоя штанга в руках сгибание рук со штангой на бицепс; в положении сидя на скамье сгибание и разгибание рук с гантелями попеременно в локтевых суставах; в положении сидя тяга вертикального блока за голову; в положении лежа на полу повороты туловища; в висе на перекладине подъем согнутых ног; в положении сидя сгибание туловища до касания коленями груди; в положении стоя штанга в руках поднимание штанги до уровня подбородка;	13	
	<b>Практическое занятие № 22</b> Самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду атлетической гимнастики	8	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	35	
	1.Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.		
<b>Раздел 3. Профессионально прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		<b>69(67)</b>	
<b>Тема 3.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>45(45)</b>	

<p><b>Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b></p>	<p>Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП курсантов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств, и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.</p>	<p>1</p>	<p>2</p>
	<p><b>Практическое занятие № 23</b>  Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий:  <i>Силовые способности</i>; упражнения для развития силовых способностей; использование силовых упражнений для коррекции фигуры;  <i>Скоростные и скоростно-силовые способности</i>: упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых способностей девушек, и юношей.  <i>Выносливость</i>: упражнения для развития общей выносливости; методы длительного непрерывного упражнения, длительного переменного упражнения, повторного упражнения.  <i>Гибкость</i>: упражнения для развития гибкости; методы повторного динамического упражнения, повторного статического упражнения («стретчинг»), комбинированного использования упражнений для развития гибкости.  <i>Координационные способности</i>: средства развития отдельных координационных способностей: физические упражнения, спортивные игры; методы развития координационных способностей: регламентированного упражнения (стандартно повторного, вариативного со строго регламентированным и не строго регламентированным варьированием условий выполнения), игровой метод.</p>	<p>15</p>	
	<p><b>Практическое занятие № 24</b>  Формирование профессионально значимых физических качеств: нормирование физической нагрузки силового характера на занятиях с учетом особенностей физиологических функций мужского и женского организма; нормирование физической нагрузки скоростного и скоростно-силового характера с учетом особенностей физиологических функций мужского и женского организма; нормирование физической нагрузки при развитии выносливости с учетом особенностей физиологических функций мужского и женского организма;</p>	<p>15</p>	

	особенности нормирования физической нагрузки для развития гибкости; особенности нормирования физической нагрузки для развития отдельных координационных способностей.		
	<b>Практическое занятие № 25</b> Самостоятельное проведение комплексов профессионально прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.	15	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>	<b>45</b>	
	1. Выполнить комплекс упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время 2. Составить комплекс упражнений на развитие гибкости позвоночника и задней поверхности бедер. 3. Разучивание и закрепление различных комплексов дыхательной гимнастики. 4. Выполнение приседаний 15- 20 раз по 2-3 подхода. Подготовить ответ на вопрос: Какие специальные упражнения будут оказывать влияние на показатели развития такого физического качества, как общая выносливость? 5. Выполнение общеразвивающих и подводящих упражнений на месте и в движении. Повторение изученных видов спортивных и подвижных игр. Игра в спортивные и подвижные игры.		
<b>Тема 3.2.</b> <b>Военно-прикладная физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>22(20)</b>	2
	<b>Практическое занятие № 26</b> Разучивание, закрепление и выполнение основных приёмов строевой подготовки.	3	
	<b>Практическое занятие № 27</b> Разучивание, закрепление и совершенствование техники обращения с оружием.	3	
	<b>Практическое занятие № 28</b> Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения выстрелов.	3	
	<b>Практическое занятие № 29</b> Разучивание, закрепление и совершенствование техники основных элементов борьбы.	3	

	<b>Практическое занятие № 30</b> Разучивание, закрепление и совершенствование тактики ведения борьбы.	3	
	<b>Практическое занятие № 31</b> Учебно-тренировочные схватки.	3	
	<b>Практическое занятие № 32</b> Разучивание, закрепление и совершенствование техники преодоления полосы препятствий.	3	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>	<b>20</b>	
	Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями		
	<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>1</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>180</b>	

\*К разделу 1. Трудоёмкость раздела делится на части по 5-10 минут и распределяется равномерно по разделу 2 с учётом возможности сопряжённого изучения материала занятия, а так же содержание учебно-методических занятий определяется по выбору преподавателя с учетом интересов обучающихся.

\*В разделе 2 при проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья обучающихся, дает индивидуальные рекомендации к занятиям по тому или иному виду спорта

\*К разделу 2., теме 2.3. Из перечисленных спортивных игр образовательное учреждение выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, которые в большей степени направлены на предупреждение и профилактику профзаболеваний, отвечают климатическим условиям региона.

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы дисциплины требует наличия *спортивного комплекса*:

универсальный спортивный зал; зал аэробики или тренажёрный зал; открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий; место для стрельбы; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

#### **Оборудование учебного универсального спортивного комплекса, спортивное оборудование:**

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон,

#### **оборудование для силовых упражнений:**

гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений,; оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы).

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжком и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально - прикладной физической подготовке.

#### **Для военно-прикладной подготовки:**

стрелковый тир, полоса препятствий, татами или маты для проведения занятий борьбой, рукопашным боем, основной комплект крепления учебного спортивного оборудования; комплект для занятий по общей физической подготовке; секундомер; рупор; шагомер;

тренажеры и устройства для воспитания и развития физических качеств.

#### **Оборудование для контроля и оценки действий:**

комплект для занятий гимнастикой; комплект для занятий легкой атлетикой; комплект оборудования для занятий спортивными играми; подвижными играми;

#### **Дидактические средства обучения:**

таблицы; схемы; опорные конспекты; учебные пособия; методические рекомендации; записи комплексов упражнений для демонстрации на экране на электронных носителях.

**Технические:**

персональный компьютер и/или ноутбук; плазменная панель; мультимедийный проектор; интерактивный или переносной экран для демонстрации комплексов упражнений; музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, секундомер.

**Средства телекоммуникации:**

локальная сеть; доступ в сеть Интернет; доступ к электронной почте.

**3.2. Информационное обеспечение обучения****Список литературы**

1. Лях, В.И., Зданевич, А.А. Физическая культура 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений [Текст]/ В.И. Лях. А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. – М., Просвещение, 2017. – 237 с.:

**Дополнительные источники**

1. Бегай! Прыгай! Метай! Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике, 2013 (эбс «Лань»)
2. Силовая подготовка: учебно-методическое пособие, 2016 (эбс «Лань»)
3. Зуев С. Н., Цой О. Е. и др. Самостоятельные занятия студентов физической культурой, 2016 (эбс «Лань»)
4. Виноградов П. А., Царик А. В., Окуньков Ю. В. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс Готов к труду и обороне (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству, 2016 (эбс «Лань»)

**Интернет ресурсы:**

1. Электронно-библиотечная система «ЛАНЬ» <http://e.lanbook.com>
2. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется в процессе проведения практических занятий, тестирования, опроса, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результата
Умения:	
использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	практическая работа, наблюдение, опрос, тестирование, результаты выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля.
Знания:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы физической культуры и здорового образа жизни.	опрос, наблюдение, практическая работа; результаты тестирования, физической подготовленности по видам спорта. Выполнение практического задания: комплексы глазодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастики;

Текущий и рубежный контроль за уровнем освоения программы обеспечивается в ходе уроков по усмотрению учителя.

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам текущего и итогового контроля производится в соответствии с универсальной шкалой (таблица).

<i>Процент результативности (правильных ответов)</i>	<i>Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений</i>	
	<i>Балл (отметка)</i>	<i>вербальный аналог</i>
90 - 100	5	отлично
80 - 89	4	хорошо
70 - 79	3	удовлетворительно
менее 70	2	не удовлетворительно

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата
ОК 2. Организовать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Демонстрация способностей к организации и планированию. Понимание сути профессиональных задач. Применение методов решения профессиональных задач и оценки их эффективности и качества.
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	Демонстрация способностей к анализу и контролю. Понимание методов принятия решений в стандартных и нестандартных ситуациях, меры своей ответственности.
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Демонстрация способностей работать в команде и межличностных навыков. Понимание общих целей.
ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.	Демонстрация способностей работать в команде и межличностных навыков. Понимание общих целей.

--	--

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов основной медицинской группы в конце обучения**

Вид упражнений	Оценки					
	Юноши			Девушки		
	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
Бег 100 м. (сек)	13,2	14,0	14,8	16,0	17,0	17,5
Бег 500 м. (мин. сек.)	-	-	-	1,55	2,05	2,15
Бег 1000 м. (мин. сек.)	3,20	3,25	3,30	-	-	-
Бег 2000 м. (мин. сек.)	-	-	-	11,00	11,50	12,30
Бег 3000 м. (мин. сек.)	12,30	13,30	14,30	-	-	-
Метание гранаты: 500 г. (м.)				20	18	15
700 г. (м.)	40	35	30			
Прыжок в длину с разбега (см.)	4,50	4,30	4,10	3,40	3,20	3,00
Подтягивание (раз)	14	4	9	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине (в мин. раз)				35	30	25
Марш-бросок: 3 км (мин)				19	21	23
6 км. (мин)	30	32	34			
Прыжки со скакалкой (1 мин. раз)	140	130	110	140	135	130
Прыжок в длину с места (см.)	245	230	215	2,20	210	195
Челночный бег 5*10 м. (сек.)	12,3	13,0	13,3	14,0	14,5	15,6
Отжимание от пола	45	40	35			

## **ПРИЛОЖЕНИЕ 2.**

### **Легкая атлетика:**

1. Круговые движения в шейном суставе(произвольно.)
2. Рывки руками (вверх/вниз):и.п.-правая рука вверху левая внизу, на 1-2 рывки руками на 3-4 смена рук.
3. Круговые движения в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах. И.п.- ноги на ширине плеч, вперед на 1,2,3,4 выполняем круг-ые движения в плечевом суставе, затем в локтевом суставе, затем в лучезапястном, то же самое назад.
4. Наклоны туловища в стороны. И.п.-ноги на ширине плеч, руки на поясе, на 1-2 наклон в левую сторону, на 3-4 в правую сторону.
5. Круговые движения в тазобедренном суставе. И.п.- о.с. руки на поясе.произвольное выполнение.
6. Перенос веса тела с одной ноги на другую. И.п.- присед на одной ноге другая в сторону, на 1 перекаат в одну сторону на 2 в др.
7. Выпады в перед с одной ноги на другую. И.п.- присед на опорной ноге, маховая назад в прямом положении. На 1-2 пружинистые движение, 3-4 смена ног.
8. Произвольные круговые движения в коленном и голеностопном суставе.
9. Прыжки вверх на месте с поворотом на 180 градусов. И.п.-о.с. на 1,2,3прыжки на 4 поворот.

### **Специально беговые упражнения:**

- Семенящий бег с носка на пятку.
- Семенящий бег с пятки на носок.
- Бег с высоким подниманием бедра. И.п.- руки согнуты под 90 градусов ладони вниз, произвольное поднимание бедра косаясь ладоней.
- Многоскоки со сменой ног.
- Ускорение. И.п.- стоя спиной вперед, по команде «хоп», повернуться и ускориться.
- Ускорение из низкого старта: полторы стопы от стартовой линии, по команде «на старт» преготовиться, «внимание» поднять корпус, «марш» выполнить ускорение.

### **Общеразвивающие упражнения со скакалкой:**

1. И.п. о.с. – скакалка, сложенная вчетверо, внизу. 1-натягивая, скакалку вверх, смотреть на скакалку; 2-и.п.
2. И.п.-стойка ноги врозь, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1-скакалку вперед(натянуть) 2- с поворотом туловища вправо кисти соединить; 3- поворот туловища влево, скакалку натянуть; 4-и.п. : 5-8 то же в другую сторону.
3. И.п. о.с. скакалка, сложенная вчетверо, внизу сзади. 1-левую ногу назад на носок, скакалку назад, прогнуться; 2-3 держать; 4-и.п.
4. И.п. –узкая стойка ноги врозь на скакалке. 1- присед, скакалку натянуть в стороны; 2- и.п.
5. И.п. –стойка ноги врозь на скакалке, скакалка натянута вперед. 1- наклон вперед, скакалку натянуть в стороны; 2-3 –держать; 4- и.п.
- 6.И.п. узкая стойка ноги врозь, левая на середине скакалки, руки согнуты, скакалку натянуть. 1-2- выпрямляя руки вверх, скакалкой подтянуть левую согнутую ногу; 3-4 –и.п. со сменой положения ног; 5-8 –то же с другой ноги.
7. И.п. –сед, скакалка сложенная вчетверо, на бедрах. 1-2 сгибая ноги, перемах в сед, скакалка под бедрами; 3-4 обратным движением вернуться в и.п. Методическое указание: скакалку натянуть не касаясь ее ногами.
8. И.п. лежа на спине, скакалка, сложенная вчетверо, на бедрах. 1-2 –сгибая ноги, перемах; 3-4 –выпрямляя ноги, коснуться ими за головой; 5-8 обратным движением вернуться в и.п.
9. И.п. лежа на животе, скакалка сложенная вдвое , в вытянутых руках (на полу). 1-2 поднимая плечи, выкрутом скакалку назад; 3-4 обратным движением вернуться в и.п.
10. И.п. –широкая стойка руки в стороны скакалка натянута перед грудью; 1- наклон вперед с поворотом туловища налево, правой рукой коснуться левого носка; 2-и.п. 3-4 то же в другую сторону.
11. И. п. стоя на коленях; скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1-натянуть скакалку, руки вверх, правую ногу в сторону; 2-3 два пружинистых наклона вправо; 4-и.п. 5-8-то же в другую сторону.
12. И.п.- о.с. скакалка сзади. Прыжки на двух ногах с вращением скакалки вперед.

### **Общеразвивающие упражнения с использованием гимнастической скамейки:**

1. И.п. сидя верхом на скамейке руки к плечам. Круговые движения согнутыми в локтях руками.
2. И.п. сидя на скамейке руки за головой. Наклоны вправо и влево с касанием локтем бедер.
3. И.п. сидя на скамейке ноги широко расставлены в стороны. Пружинистые наклоны поочередно к одной и другой ноге. Пальцами рук касаться носка ноги.

4. и.п. сидя на скамейке руки опущены, ступни ног на полу. Сгруппироваться подтянуть колени к груди и , обхватив голени руками, зафиксировать это положение. Затем, медленно выпрямляя ноги, вернуться в и.п.
5. И.п. сидя на скамейке и держась за нее руками прямые ноги поднять. Быстро скрещивать ноги- правую ступню провести над левой, затем левую ступню над правой и.т.д.
6. И.п. присед на скамейке, держась за край руками. Выпрямляя ноги, выгнуть спину, затем вернуться в и.п.
7. И.п. упор сидя сзади ноги на скамейке. Поднять таз, прогнуться и вернуться в и.п.
8. И.п. стоя лицом к скамейке руки опущены. Поставить руки на скамейку( держаться руками за ее край) Оттолкнувшись, прыгнуть на скамейку. Спрыгнуть со скамейки вперед
9. И.п. упор лежа на скамейке. Сгибание и разгибание рук.
10. И.п. упор стоя на коленях руки на скамейку. 1-2 Разгибая ноги упор стоя на левой правую назад. 3-Держать.4- и.п. 5-8 то же с другой ноги.

#### **Общеразвивающие упражнения с использованием гимнастических палок:**

1. И.п. стоя, ноги вместе палка внизу. 1-2 палку вверх, подняться на носки и потянуться; 3-4 и.п.
2. И. п. стоя ноги вместе палка внизу хват шире плеч. 1- палку вверх потянуться 2- сгибая руки палку назад( за лопатки) 3-палку вверх 4-палку вниз.
- 3.И.п. стоя ноги вместе палка сзади внизу, хват немного шире плеч; 1-2 отвести палку назад, подняться на носки и потянуться 3-4 –и.п.
4. И.п. стоя ноги вместе, палка внизу; 1-2 палку вверх правую ногу отвести назад на носок потянуться; 3-4 и.п.
5. И.п. стоя ноги врозь палка внизу; 1-2 наклон вперед прогнувшись , палка вверху; 3-4 выпрямиться, палку вниз.
6. И. п. Стоя ноги врозь палка внизу. 1- наклон вперед палку на пол 2- выпрямиться руки вверх; 3-наклон вперед взять палку; 4- и.п.
7. И.п. стоя ноги врозь палка за спиной; 1-наклониться вперед , прогнуться; 2-выпрямиться
8. И. п. стоя ноги вместе палка сзади внизу4 1-2 пружинистый наклон вперед палка скользит по ногам к пяткам 3-4 выпрямиться.
- 9.И.п. широкая стойка палка внизу. 1- поворот туловища направо палку вверх; 2- и.п. 3-поворот туловища налево, палку вверх 4-и.п.
10. И.п. широкая стойка палка за головой ( на плечах) ; 1- поворот туловища направо, палка вверх; 2-и.п. ; 3-поворот туловища налево; 4-и.п.
11. И.п. широкая стойка палка за спиной на сгибах локтевых суставов; 1- поворот туловища направо и наклон вперед; 2-и.п. 3-поворот туловища налево и наклон вперед; 4-и.п.

12. И.п. ноги врозь руки в стороны палка в правой руке; 1-поворот направо переложить палку в левую руку; 2-и.п. палка в левой руке; 3-4 то же в другую сторону.

### **Общеразвивающие упражнения с набивными мячами:**

И. п. -- в приседе с опорой мячом о пол. Встать, поднимая мяч прямыми руками вверх, прогибаясь и отставляя одну ногу на носок назад.

И. п.-- стоя, мяч в руках спереди. Приседания, поднимая мяч прямыми руками вверх.

И. п.-- стоя ноги врозь, руки с мячом вверху. Наклоны влево и вправо,

И. п. -- то же, что в предыдущем упражнении. Наклоны вниз, направляя руки между ногами назад.

И. п. -- стоя ноги врозь в наклоне вперед, руки с мячом вперед-вниз, голова между руками. Круговые движения туловищем.

И. п. -- стоя, мяч в руках сзади. Наклоны назад, стараясь коснуться мячом пола.

И. п.-- в приседе, мяч в руках сзади на уровне ягодиц. Встать, энергично посылая таз вперед.

И. п. -- стоя ноги врозь, руки с мячом вверху. Круговые движения тазом, стараясь держать мяч неподвижно.

И. п. -- сидя ноги врозь, руки с мячом вверху. Поочередные наклоны туловища вместе с руками к правой ноге, вперед, к левой ноге.

И. п. -- сидя на гимнастической скамейке ноги врозь, руки с мячом впереди. Повороты налево и направо, удерживая мяч перед собой.

И. п. -- стоя на коленях, мяч за головой. Наклонившись назад, повороты туловища налево и направо.

И. п. -- лежа на спине, руки вытянуты, мяч касается пола за головой.

Переходя в сед и, наклоняясь вперед, коснуться мячом стоп, вернуться в и. п.

И. п. -- лежа на груди, мяч за головой. Прогнуться и выполнять покачивания плечевым поясом вверх-вниз.

И. п. -- лежа на спине, руки с мячом вытянуты за головой. Движения прямыми руками до бедер и в и. п.

И. п. -- стоя на коленях, мяч в руках сзади. Рывковые движения руками вверх «до отказа».

И. п. -- стоя ноги врозь, мяч в руках спереди. Круговые движения руками в лицевой плоскости.

### **Общеразвивающие упражнения в парах с бросками и ловлей набивных мячей:**

1. И. п. -- стоя лицом к партнеру. Бросок мяча прямыми руками из-за головы.

И. п.-- то же, что в предыдущем упражнении. Бросок мяча двумя руками от груди (вариант упражнения: партнеры сближаются до расстояния 2 м и выполняют броски в одно касание).

И. п. -- стоя ноги врозь, согнувшись, лицом к партнеру, руки с мячом между ногами. Бросок мяча прямыми руками, одновременно разгибая туловище.

И. п. -- стоя ноги врозь, боком к партнеру. Бросок мяча одной рукой через голову.

И. п.-- стоя ноги врозь, согнувшись, спиной к партнеру, руки с мячом между ногами. Бросок мяча прямыми руками через голову назад, одновременно выпрямляя туловище.

И. п. -- стоя лицом к партнеру, прямые руки с мячом сзади. Бросок мяча прямыми руками через голову вперед одновременно со сгибанием туловища (рис. 3, 1).

И. п. -- стоя ноги врозь, спиной к партнеру, мяч сверху в вытянутых руках. Бросок мяча между ногами назад одновременно со сгибанием туловища.

И. п. -- стоя лицом к партнеру, мяч зажат между стопами. Бросок мяча ногами одновременно с прыжком вверх.

И. п. -- стоя ноги врозь, спиной друг к другу (на расстоянии не более двух-трех шагов), мяч на уровне груди в вытянутых руках.

Передача мяча партнеру через сторону одновременно с поворотом туловища в ту же сторону (передача «восьмеркой»).

И. п. -- сидя ноги врозь, лицом к партнеру, мяч сверху в вытянутых руках. Бросок мяча прямыми руками из-за головы.

И. п. -- лежа на спине, ногами к партнеру, мяч в вытянутых руках и касается пола. Бросок мяча прямыми руками вперед одновременно с переходом в сед.

И. п. -- стоя ноги врозь, лицом друг к другу. Первый выполняет серию бросков в строго заданные точки пространства около партнера, второй ловит мяч, не отрывая ног от пола, и возвращает его первому. Затем партнеры меняются ролями (см. рис. 3, 2),

И. п. -- лежа на груди, мяч в вытянутых руках спереди партнер стоит сзади. Передача мяча вверх-назад партнеру прямыми руками одновременно с приподниманием и прогибанием туловища; партнер, приняв мяч, возвращает его упражняющемуся через сторону (по полу).