



**ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КОЛЛЕДЖ ГРАЖДАНСКОЙ ОБОРОНЫ И ЧРЕЗВЫЧАЙНЫМ СИТУАЦИЯМ»
(ПОУ «КОЛЛЕДЖ ГО и ЧС»)**

367010, Республика Дагестан, г. Махачкала, ул. Эрлиха 17, тел: 8-988-292-42-66, 8-988-279-90-03; 8-928-555-69-49,
факс 8(8722)550533, E-mail: kgochs2015@mail.ru, akademia-gz.dag@mail.ru, web: www.kgochs.com

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ПОУ «Колледж ГО и ЧС»

_____ И.Т.Хизриев

« ____ » _____ 2022 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность

20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях

по программе базовой подготовки

Форма обучения

очная

квалификация выпускника

Техник-спасатель

по программе базовой подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) среднего профессионального образования

Махачкала 2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности **20.02.02 «Защита в чрезвычайных ситуациях»**

Организация-разработчик: ПОУ «Колледж ГО и ЧС»

Разработчик: Буттаева З.М., преподаватель колледжа

Рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании предметно-цикловой комиссии

(Протокол № _____ от « _____ » 2022 г.)

Содержание:

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
5. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	15

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности 20.02.02 «Защита в чрезвычайных ситуациях», квалификации «Техник-спасатель».

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: Дисциплина входит в обязательную часть базового цикла ОГСЭ, реализуется на 2-4-м годах.

1.3. Цели и задачи изучения дисциплины. *Цель дисциплины:* всестороннее физическое воспитание, укрепление здоровья для достижения жизненных и профессиональных целей.

Задачи дисциплины: сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения; профессионально-прикладная физическая подготовка студентов с учетом особенностей будущей трудовой деятельности; воспитание у студентов постоянного интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом, совершенствование спортивного мастерства студентов.

Уметь:

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

Знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

1.4. Ожидаемые результаты освоения дисциплины. Изучение дисциплины будет способствовать формированию следующих компетенций:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, пострадавшими и находящимися в зонах чрезвычайных ситуаций.

ПК 1.1. Собирать и обрабатывать оперативную информацию о чрезвычайных ситуациях.

ПК 1.2. Собирать информацию и оценивать обстановку на месте чрезвычайной ситуации.

ПК 1.3. Осуществлять оперативное планирование мероприятий по ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

ПК 1.4. Организовывать и выполнять действия по ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

ПК 1.5. Обеспечивать безопасность личного состава при выполнении аварийно-спасательных работ.

ПК 2.1. Проводить мониторинг потенциально опасных промышленных объектов.

ПК 2.2. Проводить мониторинг природных объектов.

ПК 2.3. Прогнозировать чрезвычайные ситуации и их последствия.

ПК 2.4. Осуществлять перспективное планирование реагирования на чрезвычайные ситуации.

ПК 2.5. Разрабатывать и проводить мероприятия по профилактике возникновения чрезвычайных ситуаций.

ПК 2.6. Организовывать несение службы в аварийно-спасательных формированиях.

ПК 4.1. Планировать жизнеобеспечение спасательных подразделений в условиях чрезвычайных ситуаций.

ПК 4.2. Организовывать первоочередное жизнеобеспечение пострадавшего населения в зонах чрезвычайных ситуаций.

ПК 4.3. Обеспечивать выживание личного состава и пострадавших в различных чрезвычайных ситуациях.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальная учебная нагрузка обучающегося 336 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 час;

самостоятельной работы обучающегося 168 час.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы:

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	168
В том числе:	
практические работы	168
Самостоятельная работа учащихся	168
<p>Систематическое изучение лекционного материала, основной и дополнительной литературы, (по вопросам к параграфам, главам учебных пособий, составленным преподавателем);</p> <ul style="list-style-type: none">– подготовка реферата (компьютерной презентации), докладов, исследовательских работ, сочинений-эссе по темам дисциплины используя Интернет-ресурсы и периодические издания;– Выполнение примерных тем рефератов:<ul style="list-style-type: none">✓ Техника выполнения упражнения «поплавок».✓ Работа с доской.✓ Техника работы рук при способе плавания кроль на груди.✓ Использование дыхательной трубки и ластов.✓ Плавание с лопатками.✓ Подвижные игры в воде.✓ Составление комплексов упражнений.✓ Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.✓ Бег со старта из различных положений.✓ Быстрый бег в парке или в лесу с уклонами и уходами.✓ Медленный бег трусцой.✓ Разбег в прыжке в длину.✓ Тактические действия в защите и нападении в парной игре.✓ Правила судейства.✓ Упражнения для развития различных мышечных групп:✓ Упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса, для развития кисти и разгибателей рук, дельтовидных и грудных мышц, для мышц спины, брюшного пресса, ног.✓ Альпинистские упражнения✓ Меры безопасности.✓ История развития рукопашного боя.✓ Теоретическая база туризма.	
<p>Промежуточная аттестация – «зачет» - 3 полугодие, «зачет» - 4 полугодие, «зачет» - 5 полугодие, «зачет» - 6 полугодие, «зачет» - 7 полугодие, «зачет» - 8 полугодие, Итоговая аттестация в форме «дифференцированный зачет» - по окончанию изучения дисциплины- 8 полугодие.</p>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Третий семестр			
Раздел 1. Плавание как элемент спасательной работы на водах		32	
Тема 1.1 «Освоение с водой. Скольжение»	Содержание учебного материала		2
	Лабораторная работа	-	
	Практическое занятие	2	
	Освоение с водой, изучение техники способа кроль на груди. Скольжение на груди. Дыхание. Выполнение скольжения с отталкиванием от бортика.		
	Контрольная работа	-	
	Самостоятельная работа	2	
	Закаливание водой. Использование веселки при плавании.		
Тема 1.2 «Плавание. Поплавок. Техника работы рук»	Содержание учебного материала		2
	Лабораторная работа	-	
	Практическое занятие	2	
	Техника выполнения упражнения «поплавок». Работа с доской. Техника работы рук при способе плавания кроль на груди. Проплывание дистанции 25 м с доской.		
	Контрольная работа	-	
	Самостоятельная работа	2	
	Повторить спортивные виды плавания.		
Тема 1.3 «Техника дыхания при плавании»	Содержание учебного материала		2
	Лабораторная работа	-	
	Практическое занятие	2	
	Совершенствование техники работы рук при плавании способом кроль на груди. Техника дыхания при плавании способом кроль на груди.		
	Контрольная работа	-	
	Самостоятельная работа	2	
	Использование дыхательной трубки и ластов. Повторить зимние виды плавания.		
Тема 1.4. «Техника	Содержание учебного материала		2

работы ног при плавании»	Лабораторная работа	-	3	
	Практическое занятие	2		
	Техника работы ног при плавании способом кроль на груди. Совершенствование техники работы рук и дыхания.			
	Контрольная работа	-		
	Самостоятельная работа	2		
	Использовать фиксаторы для ног. Повторить прикладное плавание.			
Тема 1.5. «Совершенствование техники плавания»	Содержание учебного материала		2	
	Лабораторная работа	-		
	Практическое занятие	2		
	Совершенствование техники дыхания при способе кроль на груди. Проплывание дистанции 25 м с доской (техника работы ног). Использование при плавании пояса с боковыми плавниками.			
	Контрольная работа	-		
	Самостоятельная работа	2		
	Плавание с лопатками. Тренировка элементов спасание утопающего.		3	
Тема 1.6. «Скольжение на спине при плавании»	Содержание учебного материала			2
	Лабораторная работа	-		
	Практическое занятие	2		
	Техника скольжения на спине. Совершенствование плавания способом кроль на груди в полной координации.			
	Контрольная работа	-		
	Самостоятельная работа	2		
	Повторение элемента спасание утопающего.		3	
Тема 1.7 «Техника ныряния в глубину»	Содержание учебного материала			2
	Лабораторная работа	-		
	Практическое занятие	2		
	Техника ныряния в глубину. Техника работы рук при плавании способом кроль на спине.			
	Контрольная работа	-		
	Самостоятельная работа	2		
	Игра «Достань со дна». Элементы спасательных работ.		3	
Тема 1.8 «Совершенствование техники»	Содержание учебного материала			2
	Лабораторная работа	-		
	Практическое занятие	2		
	Совершенствование техники кроль на спине. И на груди. Дистанция 2 x 25 способами кроль на груди и спине.			
	Контрольная работа	-		
	Самостоятельная работа	2		
	Подвижные игры в воде. Элементы спасательных работ.		3	

	работ.			
Раздел 2. Профессиональ ные элементы легкой атлетики		32		
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала		2	
	Лабораторная работа	-		
	Практическое занятие	4		
	1	Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта, стартовый разгон, финиширование.		
	2	Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)		
	Контрольная работа	-		
	Самостоятельная работа	4		
	Скоростно-силовая подготовка, работа на выносливость, бег 100м.			
Тема 2.2. Бег на средние дистанции.	Содержание учебного материала		2	
	Лабораторная работа	-		
	Практическое занятие	4		
	1	Бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м; бег по прямой с различной скоростью.		
	2	Техника бега на средние дистанции. Формирование тактических умений в беге на средние дистанции		
	Контрольная работа	-		
	Самостоятельная работа	4		
	Скоростно-силовая подготовка, работа на выносливость, бег 400м			
Тема 2.3. Бег на длинные дистанции.	Содержание учебного материала		2	
	Лабораторная работа	-		
	Практическое занятие	4		
	1	Равномерный бег на дистанцию 3000 м, бег по пересечённой местности.		
	2	Контроль дыхания и ЧСС; самоконтроль; распределение сил по дистанции.		
	Контрольная работа	-		
	Самостоятельная работа	4		
	Равномерный бег на дистанцию 3000 м. Кроссовая подготовка. Повышение уровня ОФП (специальные упражнения).			
Тема 2.4. Прыжок в длину с места толчком двумя	Содержание учебного материала		2	
	Лабораторная работа	-		
	Практическое занятие	4		

ногами.	1	Разновидности прыжковых упражнений на месте и в движении.		
	2	Техника прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	3	Техника разбега (подбор и корректировка разбега, постановка ноги на планку). Техника отталкивания; техника полета; техника приземления.		
	Контрольная работа		-	
	Самостоятельная работа		4	
	Составление комплексов упражнений. Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.			
Итого за третий семестр			64	
Четвертый семестр				
Раздел 3. Атлетическая гимнастика для профессиональной подготовки			32	
Тема 3.1. Элементы легкой атлетики.	Содержание учебного материала			
	Лабораторная работа		-	
	Практическое занятие		4	
	Бег со старта из различных положений. Бег с максимальной скоростью (30-60)м x 3-5. Бег с предельной скоростью с «ходу». Быстрый бег под углом.			
	Контрольная работа		-	
	Самостоятельная работа		4	
Быстрый бег в парке или в лесу с уклонами и уходами. Медленный бег трусцой. Повторный бег. Разбег в прыжке в длину.				
Тема 3.2. Элементы гимнастики.	Содержание учебного материала			2
	Лабораторная работа		-	
	Практическое занятие		4	
	Динамические активные упражнения на гибкость на гимнастической стенке. Пассивные статические упражнения на гибкость с партнером.			
	Контрольная работа		-	
	Самостоятельная работа		4	3
Динамические активные упражнения на гибкость с гимнастической палкой. Статические пассивные упражнения на растягивания и расслабления с помощью партнеров.				
Тема 3.3. Элементы спортивных подвижных игр.	Содержание учебного материала			2
	Лабораторная работа		-	
	Практическое занятие		8	
Футбол. Волейбол. Баскетбол. Хоккей с мячом				

	на траве.			
	Контрольная работа	-		
	Самостоятельная работа	8		
	Индивидуально разработать элементы каждой спортивной подвижной игры.			
Раздел 3. Настольный теннис.		32		
Тема 3.1. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала		1-2	
	Лабораторная работа	-		
	Практическое занятие	4		
	1	Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса, ног, стоп ног и тазобедренного сустава, шеи и туловища, всех групп мышц.		
	2	Упражнения для развития силы, быстроты, гибкости, ловкости.		
	Контрольная работа	-		
	Самостоятельная работа	4	3	
	Упражнения типа «полоса препятствий», развития общей выносливости.			
Тема 3.2. Специальная физическая подготовка	Содержание учебного материала		2	
	Лабораторная работа	-		
	Практическое занятие	4		
	1	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести, развития игровой ловкости.		
	2	Упражнения для развития специальной выносливости, скоростно-силовых качеств.		
	Контрольная работа	-		
	Самостоятельная работа	4		
	Упражнения с отягощениями			
Тема 3.3. Техника настольного тенниса	Содержание учебного материала		1-2	
	Лабораторная работа	-		
	Практическое занятие	2		
	Классификация техники настольного тенниса. Стойка, хват ракетки, передвижения, подачи, атакующие удары			
	Контрольная работа	-		
	Самостоятельная работа	2	3	
		Индивидуальные тренировки по стойке, хвату ракетки, передвижению, подачи, атакующих ударов		
Тема 3.4. Тактика настольного тенниса	Содержание учебного материала		1	
	Лабораторная работа	-		
	Практическое занятие	4		
	Классификация тактики настольного тенниса.			

	Тактические действия теннисистов в одиночных и парных соревнованиях. Индивидуальные тактические действия теннисиста в нападении и защите.		
	Контрольная работа	-	
	Самостоятельная работа	4	2
	Тактические действия в защите и нападении в парной игре.		
Тема 3.5. Организация и судейство соревнований по настольному теннису	Содержание учебного материала		1
	Лабораторная работа	-	
	Практическое занятие	2	
	Участие в учебных соревнованиях по настольному теннису. Судейство учебных соревнований.		
	Контрольная работа	-	
	Самостоятельная работа	2	2
	Правила судейства.		
Итоги за 4 семестр		64	
5 семестр			
Раздел 5. Специальная силовая подготовка		52	
Тема 5.1. Упражнения на перекладине.	Содержание учебного материала		2
	1		
	Лабораторная работа	-	
	Практическое занятие	2	
	Подтягивания на перекладине и подъем переворотом. Подтягивания на перекладине прямым хватом шире плеч. Отжимания от перекладины. Подтягивания за голову широким хватом. Поднятие ног в висе на перекладине.		
	Контрольная работа	-	
	Самостоятельная работа	2	3
	Упражнение для мышц плечевого пояса, спины и брюшного пресса.		
Тема 5.2. Упражнение на брусках.	Содержание учебного материал		2
	Лабораторная работа	-	
	Практическое занятие	2	
	Отжимания от брусьев в грудном стиле (наклон корпуса вперед на 10-15 градусов, руки в локтях разводим в стороны. Поднятие ног на брусках с разведением в стороны в верхней точке амплитуды. Использование различных хватов.		
	Контрольная работа	-	
	Самостоятельная работа	2	
	Хват для тренировки грудных мышц.		
Тема 5.3. Упражнения с внешним	Содержание учебного материала		2
	Лабораторная работа	-	

сопротивлением.	Практическое занятие	6	
	Упражнения с сопротивлением упругих предметов (резиновых амортизаторов, жгутов, различных эспандеров, блочных устройств и т.п.). Упражнения с отягощениями (штангой, гантелями, гириями, набивными мячами). Упражнения в преодолении сопротивления партнёра. Упражнения в преодолении сопротивления внешней среды (бег в гору, по песку, снегу, воде, против ветра и т.п.).		
	Контрольная работа	-	
	Самостоятельная работа	6	
	Тренировки для мышц ног и рук.		
Тема 5.4. Упражнения на пресс.	Содержание учебного материала		2
	Лабораторная работа	-	
	Практическое занятие	10	
	Косые скручивания стимулирующая косые мышцы живота. Обратные скручивания стимулирующая нижнюю часть пресса. Скручивания на скамье с наклоном вниз активизируя верхнюю часть пресса, а также прямую мышцу бедра. Скручивания туловища на тренажере. Боковые подъемы туловища на римском стуле. Вращение туловища стоя на тренажере «Твист». Развороты туловища для активации наружной, внутренней косой мышц живота, мышца живота (в глубине) и незначительно прямая мышца живота, квадратная мышца поясницы и левая мышца, разгибающая позвоночник. Подъемы коленей или ног в упоре разработки сгибания бедер, в первую очередь подвздошно-поясничных, а также косых и прямых мышц живота (особенно их нижней части). Подъемы коленей в висе для активизации нижней части пресса, а также прямой мышцы бедра. На турнике (поднимание ног к перекладине), так и на брусьях (в исходном положении – поднимание ног до параллели с брусьями)		
	Контрольная работа	-	
	Самостоятельная работа	10	3
Индивидуальное повторение упражнений пресса.			
Тема 5.5. Техника выполнения упражнений со штангой и гириями.	Содержание учебного материала		2
	Лабораторная работа	-	
	Практическое занятие	2	
	Подъем на грудь. Жим лежа. Становая тяга. Жимовой швунг. Толчок от груди. Приседание со штангой. Толчок. Рывок в полуприсед. Наклоны со штангой. Соревновательных упражнениях гиревого спорта (рывок, толчок).		
	Контрольная работа	-	
	Самостоятельная работа	2	
Повторение тренировок в индивидуальном режиме.			
Тема 5.6. Комплекс упражнений с	Содержание учебного материала		2

гантелями	Лабораторная работа	-	3
	Практическое занятие	4	
	Упражнения для развития различных мышечных групп: Упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса, для развития кисти и разгибателей рук, дельтовидных и грудных мышц, для мышц спины, брюшного пресса, ног.		
	Контрольная работа	-	
	Самостоятельная работа	4	
	Индивидуальная тренировка для всех групп мышц.		
Итоги за 5 семестр		52	
6 семестр			
Раздел 6. Элементы Альпинизма для профессиональной деятельности		52	
Тема 6.1. Общая физическая подготовка.	Содержание учебного материала		1-2
	Лабораторная работа	-	
	Практическое занятие	4	
	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие и совершенствование силы, ловкости, реакции, выносливости – основных качеств и общей координации движений альпинистов. Упражнения на гимнастических снарядах, занятия легкой атлетикой, лыжными гонками, плаванием, а также – кроссы, спортивные и подвижные игры.		
	Контрольная работа	-	
	Самостоятельная работа	4	
Повторение элементов специальных силовых подготовок			
Тема 6.2. Специальная физическая подготовка.	Содержание учебного материала		2
	1		
	Лабораторная работа	-	
	Практическое занятие	4	
	Упражнения для развития необходимых альпинистам физических качеств: выносливости, ловкости, быстроты реакции, силы, координации движений, прыгучести, способности быстро ориентироваться.		
	Контрольная работа	-	
	Самостоятельная работа	4	
Повторение элементов специальных подготовок			
Тема 6.3. Особенности альпинизма как вида спорта	Содержание учебного материала		2
	Лабораторная работа	-	
	Практическое занятие	6	
	Личная экипировка альпиниста. Использование, повседневный уход, бережение и транспортировка снаряжения. Подготовка его к проведению занятий. Начальные сведения об основах техники		

	альпинизма. Изучение средств и приемов страховки, применяемых в альпинизме. Освоение основных приемов техники передвижения по скалам. Организация и режим походов, передвижение по травянистым склонам, переправы через горные реки, устройство бивуаков. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.		
	Контрольная работа	-	
	Самостоятельная работа	6	
	Классификация снаряжения: личное и групповое, табельное и специальное. Основные требования, предъявляемые к снаряжению и экипировке, применяемым в альпинизме. Назначение группового табельного снаряжения и его характеристика.		
Тема 6.4. Выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке	Содержание учебного материала		2
	Лабораторная работа	-	
	Практическое занятие	2	
	Проверка общефизической подготовленности проводится на 2-й день пребывания начинающих альпинистов в горах. Прием физических нормативов по ОФП.		
	Контрольная работа	-	
	Самостоятельная работа	2	
	Средства страховки, само страховки, страховки партнера. Физические основы компенсации динамического рывка. Объекты трения.		
Тема 6.5. Передвижение по скалам и страховка	Содержание учебного материала		1-2
	1		
	Лабораторная работа	-	
	Практическое занятие	10	
	Подготовка и проведение учебно-тренировочных походов и восхождений на значок «Альпинист РФ». Передвижение по тропам, травянистым склонам, осыпям. Переправа через горные реки. Организация бивуака. Географический обзор района. Передвижение по льду и страховка. Передвижение по снегу и страховка. Передвижение по скалам и страховка. Способы и приемы страховки. Передвижение по льду и страховка. Передвижение по снегу и страховка. Совершить перевальный поход через перевалы 1А и 1Б категории сложности. Разбор учебно-тренировочных занятий и выходов в высокогорную зону. Подготовка к выходу в высокогорную зону для восхождения на вершину 1Б категории сложности. Восхождение на вершину категории 1Б категории сложности. Передвижение по скалам и страховка (в процессе восхождения).		
	Контрольная работа	-	
	Самостоятельная работа	10	
		Способы и формы страховки. Организация страховочной точки (станции). Принцип движения	3

	связок. Понятие динамической и статической страховки. Выбор места для само страховки и страховки. Команды. Темп. Взаимопомощь во время движения. Передвижение связок по простым скалам, отдельным камням. Одновременное и попеременное движение. Взаимодействие связок. Организация работы связок на спуске, движение последнего, страховка для него. Охрана окружающей среды. Сдача снаряжения. Вручение значка «Альпинист РФ». Отъезд участников.		
Итоги за 6 семестр		52	
7 семестр			
Раздел 7. Прикладная физическая подготовка		48	
Тема 7.1. Рукопашный бой (приёмы самозащиты)	Содержание учебного материала		2
	Лабораторная работа	-	
	Практическое занятие	4	
	Разучивание и отработка подготовительных приёмов рукопашного боя. Выполнение подготовительных приёмов в комплексе. Разучивание и отработка приёмов защиты от ударов рукой, ногой. Освобождения от захватов противника. Разучивание и отработка приёмов защиты от ударов ножом сверху, снизу, сбоку. Обезоруживание противника		
	Контрольная работа	-	
	Самостоятельная работа	4	
	Меры безопасности. История развития рукопашного боя.		
Тема 7.2. Стрельба из пневматической винтовки и пистолета.	Содержание учебного материала		2
	Лабораторная работа	-	
	Практическое занятие	6	
	Приёмы изготовления. Прицеливание. Спуск курка. Изучение и освоение приёмов изготовления. Тренировка. Внесение поправок на прицельном приспособлении. Тренировка. Совершенствование техники стрельбы. Стрелковые соревнования.		
	Контрольная работа	-	
	Самостоятельная работа	6	
	Материальная часть оружия. Основы стрельбы. Меры безопасности во время стрельбы. Основы техники стрельбы.		
Тема 7.3. Туризм.	Содержание учебного материала		2
	Лабораторная работа	-	
	Практическое занятие	6	
	Изучение материально-технической базы походов. Проверить состояние здоровья участников похода. На практике изучить технику пешеходного		

	туризма. Организация переправ. Опасности в туризме: мнимые и действительные. Разработка и подготовка походов . 1-дневный поход.		
	Контрольная работа	-	
	Самостоятельная работа	6	
	Теоретическая база туризма. Ориентирование. Инструкция по технике безопасности для участников кружка и участников походов. Общие сведения о подготовке и проведении походов.		
Тема 7.4. Дартс.	Содержание учебного материала		2
	1		
	Лабораторная работа	-	
	Практическое занятие	4	
	Специальные упражнения для развития координации и точности. Учебная игра.		
	Контрольная работа	-	
	Самостоятельная работа	4	2
Реферат на тему «История игры «Дартс»».			
Тема 7.5. Прикладное плавание	Содержание учебного материала		2
	Лабораторная работа	-	
	Практическое занятие	4	
	Повторение и совершенствование техники плавания (различными способами). Прыжки в воду, повороты. Плавание в сложных условиях. Оказание первой помощи пострадавшему на воде. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшему на воде. Освобождение от захвата «тонущего», буксировка по дистанции.		
	Контрольная работа	-	
	Самостоятельная работа	4	2
Меры безопасности. Общие сведения о прохождении раздела «Прикладное плавание».			
Итоги за 7 семестр		48	
8 семестр			
Раздел 8. Профессиональная физическая подготовка		56	
Тема 8.1. Основы методики оценки и коррекции телосложения	Содержание учебного материала	2	1
	Лабораторная работа	-	
	Практическое занятие	2	
	Ознакомление с упражнениями по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения. Ознакомление с методикой коррекции телосложения студентов..		
	Контрольная работа	-	
	Самостоятельная работа	2	2
Ознакомление с технологией регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения			

	студенток. Обучение основам методики оценки и коррекции телосложения.		
Тема 8.2. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.	Содержание учебного материала		2
	1		
	Лабораторная работа	-	
	Практическое занятие	2	
	Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели. Ознакомление с дневником самоконтроля. Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом		
	Контрольная работа	-	
	Самостоятельная работа	2	
	Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.		
Тема 8.3. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.	Содержание учебного материала	-	1
	Лабораторная работа	-	
	Практическое занятие	2	
	Ознакомление с методикой проведения корригирующей гимнастики. Обучение корригирующей гимнастики (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки. Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности студентов).		
	Контрольная работа	-	
	Самостоятельная работа	2	2
	Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.		
Тема 8.4. Организация и методика проведения закаливающих процедур	Содержание учебного материала		2
	Лабораторная работа	-	
	Практическое занятие	2	
	Формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма. Обучение закаливающим мероприятиям. Основные методы закаливания.		
	Контрольная работа	-	
	Самостоятельная работа	2	
	Принципы закаливания. Гигиенические требования при проведении занятий по закаливанию.		
Тема 8.5. Основы методики регулирования эмоциональных состояний.	Содержание учебного материала		
	Лабораторная работа	-	
	Практическое занятие	2	
	Ознакомление с методикой определения эмоциональных состояний человека. Тестирование эмоциональных состояний. Оценка и рекомендации по коррекции эмоциональных состояний. Методика регулирования эмоциональных состояний.		

	Контрольная работа	-	
	Самостоятельная работа	2	
	Методика регулирования эмоций.		
Тема 8.6. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала		
	Лабораторная работа	-	
	Практическое занятие	8	
	Задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.		
	Контрольная работа	-	
	Самостоятельная работа	8	
	Техника безопасности занятий. Самостоятельное занятие по легкоатлетической гимнастике.		
Тема 8.7. Бадминтон.	Содержание учебного материала		
	Лабораторная работа	-	
	Практическое занятие	10	
	Изучение основных типов подач в бадминтоне (высоко-далекая, короткая и плоская подачи). Совершенствование основных типов подач в бадминтоне. Обучение техники приема подачи. Техника и тактика парной игры. Изучение основных ударов в бадминтоне (удары сверху открытой и закрытой стороной, удары справа и слева). Обучение техники выполнения атакующего удара (смеша). Изучение сеточного удара (подставка откидка, удар по диагонали). Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков.		
	Контрольная работа	-	
	Самостоятельная работа	10	
	Ознакомление учащихся с размерами площадки, с правилами игры на счет. Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением. Совершенствование основных ударов в бадминтоне. Совершенствование сеточного удара. Круговая тренировка, общефизическая подготовка.		
Итоги за 8 семестр		56	
Всего		342	

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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и универсального спортивного зала, тренажерного зала, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:

- посадочные места по количеству студентов;
- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

- . гантели;
- тренажеры;
- гири;
- лыжный инвентарь;
- баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные мячи;
- скакалки;
- гимнастические коврики;
- гимнастические перекладины,
- скамейки;
- секундомеры;
- валанчики;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;
- музыкальный центр.

3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основная литература:

1. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента; учеб. пос./М.Я. Виленский, А.Г. Горшков.- М.: Кнорус, 2012. -240 с.

Дополнительная литература:

1. Решетников Н.В. Физическая культура. Учебное пособие для студентов среднего профессионального образования. - М.: Издательский центр «Академия», 2008.
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. - М., 2006.
3. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. - Кострома, 2003.
5. Вайнер Э.Н. Валеология. - М., 2002.
6. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. - М., 2002.
7. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. - М., 2006.
8. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. - М., 2002.
9. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. - М., 2005.

10. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь / В.И.Ильинич. – М.: Гардарики, 2008.
11. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.
12. Евсеева С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник / Под ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005.
13. Никифорова Г.С. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г.С. Никифорова. – М.; СПб.: «Питер», 2006.

Интернет-ресурсы:

Академик. Словари и энциклопедии. <http://dic.academic.ru/>

Большая советская энциклопедия. <http://bse.sci-lib.com>

BooksGid. Электронная библиотека. <http://www.booksgid.com>

Глобалтека. Глобальная библиотека научных ресурсов. <http://globalteka.ru/index.html>

Единое окно доступа к образовательным ресурсам. <http://window.edu.ru>

Книги. http://www.ozon.ru/context/div_book/

Лучшая учебная литература. <http://st-books.ru>

Российский образовательный портал. Доступность, качество, эффективность.

<http://www.school.edu.ru/default.asp>

Электронная библиотечная система <http://book.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения студентами индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь:	
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Экспертное наблюдение и оценка практических занятий.
Знать:	
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование.
- основы здорового образа жизни.	Устный опрос, презентация

**КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже 6,1
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже 9,6
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже 160
			17	240	205–220	190	210	170–190	
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300– 1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже 900
			17	1500	1300– 1400		1300	1050–1200	
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже 7
			17	15	9–12	5	20	12–14	
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше 18	13–15	6 и ниже 6
			17	12	9–10	4		13–15	

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ
МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3×10 м	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ
МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Адаптация рабочей программы дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура проводится при реализации адаптивной образовательной программы – программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 20.02.02 «Защита в чрезвычайных ситуациях»

в целях обеспечения права инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на получение профессионального образования, создания необходимых для получения среднего профессионального образования условий, а также обеспечения достижения обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья результатов формирования практического опыта.

Оборудование кабинета для обучающихся с различными видами ограничения здоровья

Оснащение кабинета должно отвечать особым образовательным потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Кабинеты должны быть оснащены оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения для обучающихся с различными видами ограничений здоровья.

Кабинет, в котором обучаются лица с нарушением слуха должен быть оборудован радиоклассом, компьютерной техникой, аудиотехникой, видеотехникой, электронной доской, мультимедийной системой.

Для слабовидящих обучающихся в кабинете предусматриваются просмотр удаленных объектов при помощи видеоувеличителей для удаленного просмотра. Использование Брайлевской компьютерной техники, электронных луп, программ не визуального доступа к информации, технических средств приема-передачи учебной информации в доступных формах.

Для обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата кабинет должен быть оборудован передвижными регулируемым партами с источником питания.

Вышеуказанное оснащение устанавливается в кабинете при наличии обучающихся по адаптированной образовательной программе с учетом имеющегося типа нарушений здоровья у обучающегося.

Информационное и методическое обеспечение обучающихся

Доступ к информационным и библиографическим ресурсам, указанным в п.3.2 рабочей программы, должен быть представлен в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (не менее одного вида):

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла;
- в печатной форме на языке Брайля.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Для лиц с нервно-психическими нарушениями (расстройство аутистического спектра, нарушение психического развития):

- использование текста с иллюстрациями;
- мультимедийные материалы.

Во время самостоятельной подготовки обучающиеся инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья должны быть обеспечены доступом к сети Интернет.

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения

Указанные в п. 4 программы формы и методы контроля проводятся с учетом ограничения здоровья обучающихся. Целью текущего контроля является своевременное выявление затруднений и отставания обучающегося с ограниченными возможностями здоровья и внесение коррективов в учебную деятельность.

Форма промежуточной аттестации устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.).

При проведении промежуточной аттестации обучающемуся предоставляется время на подготовку к ответу, увеличенное не более чем в три раза установленного для подготовки к ответу обучающимся, не имеющим ограничений в состоянии здоровья.