


**Министерство сельского хозяйства Российской Федерации Федеральное  
государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования « Дагестанский государственный аграрный университет  
имени М.М. Джамбулатова»  
Аграрно-экономический техникум**



Утверждаю:

Первый проректор

 М.Д. Мукайлов

«26» марта 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

**для специальности:**

**23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей**

**Форма обучения - очная**

**Срок получения СПО по ППССЗ – 2г.10м.**

**Год начала подготовки по УП - 2024**

**Махачкала, 2024**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей

**Разработчик:** АЭТ  
Преподаватель



\_\_\_\_\_  
(подпись)

Абдулаев И.Ш.  
( инициалы, фамилия)

**Одобрено на заседании ПЦК**

Общеобразовательных, общегуманитарных ,  
социально-экономических , математических  
и естественнонаучных дисциплин

« 11 » \_\_\_\_\_март\_\_\_\_\_2024г.\_\_\_\_\_, протокол № 7

Председатель ПЦК



(подпись)

Н.А.Далгатова  
( инициалы, фамилия)

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>14</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>15</b>

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **Физическая культура**

### **1.1. Область применения примерной программы**

Примерная программа учебной дисциплины является частью примерной основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности (специальностям) СПО / профессии (профессиям) НПО 23.02.03 «Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта».

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки ).

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

дисциплина относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

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

**1.4. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке на зачете.** В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих общих компетенций:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

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

– Основы здорового образа жизни.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

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

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.

### **1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 164 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 164 часов;

самостоятельной работы обучающегося 0 часов.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ Физическая культура**

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	164
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	164
в том числе:	
теоретическое обучение	
практические занятия	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	
внеаудиторная самостоятельная работа	
Итоговая аттестация в форме	зачет дифференцированный зачет

## 2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины

## Физическая культура

1.

наименование

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1.</b>	<b>Введение</b>		
<b>Тема 1.</b>	Содержание учебного материала		
	<b>1 Роль физической культуры в жизни.</b>		**
	Теоретическое занятия Роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; в сохранении и укреплении его здоровья. Федеральный закон РФ от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ». Основные понятия : физическая культура, физическое воспитание, физкультурная деятельность, спорт, физическое развитие, физическая подготовка, физическая подготовленность, физическое совершенство. Физические упражнения как средство физического воспитания. Современное состояние физической культуры и спорта. Цели и задачи учебной дисциплины «Физическая культура». Основные положения организации физического воспитания в учебном заведении. Правила техники безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке.		
<b>Раздел 2.</b>	<b>Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков</b>		
<b>Тема 2.1.</b>	Содержание учебного материала		
	<b>2 Физическое состояние человека и контроль за его уровнем</b>		**
	<b>Практические занятия</b> 1. Инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях физической культурой и спортом. Разучивание приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений. Разучивание приемов самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями. 2. Измерение параметров физического развития студентов: роста , массы тела, окружности грудной клетки (в покое, на вдохе, на выдохе), силы правой и левой кистей, жизненной емкости легких. 3.Бег на 60 м; для девушек бег на 500 м, отжимание в упоре лежа на полу; для юношей бег на 1000 м, подтягивание на перекладине; наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин.	<b>4</b>	

	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Определение параметров функционального состояния организма студентов: артериального давления; задержки дыхания (на выдохе, на вдохе), частоты сердечных сокращений (в покое сидя, в покое стоя, после нагрузки, после восстановления).</p>		
Тема 2.2.	Содержание учебного материала		
	<b>3 Основы физической подготовки</b>		
	<p><b>Практические занятия</b> 1. Совершенствование выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики. 2. Совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств. 3. Совершенствование техники и темпа оздоровительной ходьбы и бега. 4. Совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков. 5. Выполнение закаливающих упражнений повышающих защитные силы организма (ходьба и бег на открытом воздухе в прохладную погоду и др.). 6. Совершенствование выполнения упражнений для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня (физкультурные минуты, физкультурные паузы, подвижные перемены и т.п.) 7. Занятия в спортзале с целью совершенствования общей физической подготовки. 8. Совершенствование специальных психорегулирующих комплексов физических упражнений. 9. Выполнение физических упражнений с использованием методов строго регламентированного упражнения и методов частично регламентированного упражнения.</p>	8	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнения индивидуального комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики. Разучивание темпа оздоровительной ходьбы и бега. Разучивание профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков. Разучивание методики закаливания для профилактики простуды и гриппа. . Методика составления распорядка дня с учетом рекомендуемой нормы недельного объема двигательной активности студента (не менее десяти часов). Оценка физической подготовленности по 12-минутному беговому тесту К. Купера.</p>		

Тема 2.3.	Содержание учебного материала			
	4	Эффективные и экономичные способы овладения жизненно важными умениями и навыками		
	<p><b>Практические занятия</b>  <i>Ходьба:</i> обычным шагом , на носках, на пятках, на внутренней и наружной сторонах стоп, с опорой руками о колени, приставным и переменным шагом, в полу приседе и приседе, выпадами, с высоким подниманием бедра, пригнувшись, с крестным шагом вперед и в сторону, по заданной линии. Ходьба спортивная. <i>Бег:</i> обычный, семенящий, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, бег с крестным шагом вперед и в сторону, с подниманием прямых ног вперед, с поворотами и остановками, бег с прыжками через препятствия. Бег на беговой дорожке. Специальные беговые упражнения. Бег на короткие и средние дистанции. Челночный бег 10 х 10 м. Эстафетный бег.</p>		8	
Тема 2.4.	Содержание учебного материала			
	5	Способы формирования профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков		
	<p><b>Практические занятия :</b>  1. Выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики.  2. Выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков.  3. Выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств.  4. Выполнения упражнений, направленных на развитие специальных психических качеств.  5. Использование элементов рекомендуемых видов спорта.  6. Бег на 100 м; на 500 м (для девушек), на 1000 м (для юношей),  7. Наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин.</p>		6	



	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Контроль качества теоретических знаний по изученным темам (тестирование). Выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков.  Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств.  Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных психических качеств.</p>		
<b>Раздел 3.</b>	<b>Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры</b>		
<b>Тема 3.1.</b>	Содержание учебного материала		
	<b>6      Социально-биологические</b>		
	<p><b>Практические занятия</b>  1. Выполнения комплекса упражнений для укрепления основных групп мышц.  2. Выполнения комплекса физических упражнений, применяемых для развития способности к произвольному расслаблению мышц.  3. Выполнения комплексов упражнений для стимуляции зрительного анализатора.  5. Выполнения комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, неопредельного веса, динамического характера).  6. Выполнения комплекса упражнений для укрепления сердечно-сосудистой системы.  7. Дыхательная гимнастика.  8. Контроль уровня физического состояния.</p>	<b>14</b>	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. 9. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса гимнастических упражнений для улучшения работоспособности и снятия общего утомления.  Основные методики массажа и самомассажа. Разучивание и совершенствование приемов ручного классического массажа.  Методика использования физкультурно-оздоровительных занятий как средства борьбы с вредными привычками. Разучивание и совершенствование выполнения физических упражнений для нормализации веса.</p>		

Тема 3.2.	Содержание учебного материала			
	7	Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств		
	<b>Практические занятия</b> Упражнения с преодолением веса собственного тела: гимнастические упражнения (отжимание в упоре лежа, отжимание на брусьях, подтягивание ног к перекладине, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре и т.п.). Легкоатлетические прыжковые упражнения (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия). Упражнения с внешним сопротивлением: (гантелями, набивными мячами, штангой). Передвижения в висе и упоре на руках. Подвижные игры с силовой направленностью.		16	
	<i>Развитие быстроты.</i> Челночный бег 10 х 10. Бег с низкого и среднего старта, стартовый разгон с увеличением расстояния бега. Повторный бег на отрезках от 40 до 50 м максимальной интенсивности. Эстафетный бег. Прыжки в длину с места, через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Подвижные игры со скоростной направленностью. Совершенствование легкоатлетической подготовки. Соревнования.			
<i>Развитие выносливости.</i> Бег от 1000 м. Специальные беговые упражнения. Чередование ходьбы, бега и прыжков. Кроссовая подготовка. Соревнования. Круговая тренировка; многократное выполнение упражнений циклического характера; комбинаций упражнений ритмической гимнастики. Аэробной и смешанный режимы нагрузки. Спортивные и подвижные игры.				
	<i>Развитие гибкости.</i> Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки). Упражнения в равновесии. Упражнения, направленные на развитие гибкости с использованием разнообразных движений: сгибания-разгибания, наклонов			

	и поворотов, вращений и махов. Упражнения, направленные на развитие гибкости с использованием отягощений и предметов.		
	<p><i>Развитие координации движений.</i> Выполнение гимнастических упражнений с листа. Зеркальное выполнение упражнений. Прыжки с вращением. Упражнения на координацию (поочередные движения руками, на координацию рук и ног в ходьбе, прыжках и т.п.). Акробатическая подготовка: обучение группировке, перекатам в группировке; кувырок вперед, назад, в сторону; кувырок вперед на одну ногу; мост из положения лежа, с помощью партнера; стойка на лопатках; на руках у опоры, или с помощью партнера. Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем.</p>		
	<p><b>Спортивные игры.</b></p> <p><b>Баскетбол или стрит-баскетбол.</b> Совершенствование технической подготовки: техники нападения (техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину) , техники защиты (техника передвижения, техника овладения мячом) и тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые, командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые, командные действия). Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства. Выполнение основных технических и тактических приемов игры: ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча с места и в движении, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил. Нормативы по технике игры. Контрольные игры и соревнования.</p>		
	<p><b>Волейбол.</b> Совершенствование технической подготовки: техники нападения (действия без мяча, действия с мячом), техники защиты (действия без мяча, действия с мячом, блокирование) и тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые командные действия) , тактики защиты (индивидуальные, групповые командные действия). Интегральная подготовка. Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства. Выполнение основных технических и тактических приемов игры: передача мяча двумя руками сверху, прием снизу, прямой нападающий удар, подача нижняя и верхняя прямая, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил. Нормативы по технике игры. Контрольные игры и соревнования.</p> <p><b>Футбол.</b> Совершенствование технической подготовки: техники нападения (действия без мяча, действия с мячом) , техники защиты (действия без мяча, действия с мячом, блокирование) и</p>		

тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые командные действия). Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства. Выполнение основных технических и тактических приемов игры: передача мяча , прием , удар, подача нижняя и верхняя , умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил. Контрольные игры и соревнования.

### **Самостоятельная работа обучающихся**

**Развитие силы мышц.** Совершенствование выполнения комплекса упражнений. Упражнения с преодолением веса собственного тела. Легкоатлетические прыжковые упражнения. Упражнения с внешним сопротивлением. Передвижения в висе и упоре на руках. Выполнение упражнений на развитие силы основных мышечных групп на силовых тренажерах.

**Развитие быстроты.**

Бег на месте , по разметкам с максимальным темпом Ловля теннисного мяча после отскока.

Прыжки в длину с места. Совершенствование легкоатлетической подготовки .

**Развитие выносливости.** Бег от 1000 м. Специальные беговые упражнения. Бег и быстрая ходьба по пересеченной местности. Чередование ходьбы, бега и прыжков. Кроссовая подготовка . Аэробной и смешанный режимы нагрузки.

**Развитие гибкости.** Комплексы общеразвивающих упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки). Упражнения, направленные на развитие гибкости с использованием разнообразных движений: сгибания-разгибания, наклонов и поворотов, вращений и махов. Упражнения, направленные на развитие гибкости с использованием отягощений и тренажеров, предметов.

**Развитие координации движений.** Прыжки с вращением. Развитие координации движений с использованием танцевальных шагов: галоп, полька, вальс (передвижение вперед, назад, в сторону, с поворотами и т. п.). Акробатическая подготовка: обучение группировке, перекатам в группировке; кувырок вперед, назад, в сторону; кувырок вперед на одну ногу; мост из положения лежа, с помощью партнера; стойка на лопатках; на руках у опоры, или с помощью партнера. Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове).

**Спортивные игры.**

**Баскетбол или стрит-баскетбол.** Совершенствование технической подготовки. Правила

	игры и судейства. Выполнение основных технических и тактических приемов игры. <b>Волейбол.</b> Совершенствование технической подготовки. Правила игры и судейства <b>Футбол.</b> . Совершенствование технической подготовки. Тактические схемы. Правила игры и судейства.		
<b>Тема 3.3.</b>	Содержание учебного материала	<b>16</b>	
	<b>8</b>   <b>Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков</b>		
	<b>Практические занятия</b> 1. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на совершенствование умений и навыков по профилирующим видам необходимой двигательной активности. 2. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на предупреждение развития профессиональных заболеваний.	<b>6</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на укрепление здоровья и повышение приспособляемости организма к условиям, в которых протекает трудовая деятельность. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для развития профессионально важных качеств с использованием тренажёров и многокомплектного универсального спортивного оборудования.	<b>10</b>	
<b>Тема 3.4.</b>	Содержание учебного материала		
	<b>9</b>   <b>Специальные двигательные умения и навыки</b>		

	<b>Практические занятия</b> <i>Развитие прыгучести и овладение навыками преодоления препятствий.</i> 1. Разучивание и совершенствование выполнения прикладных гимнастических упражнений. 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. Без опорные прыжки. 2. Разучивание и совершенствование выполнения легкоатлетических прыжков: прыжки с преодолением вертикальных препятствий (прыжки в высоту с разбега различными способами); прыжки с преодолением горизонтальных препятствий (прыжки в длину с места толчком двух ног; в длину с разбега различными способами, тройной прыжок). Прыжки через скакалку. 3. Разучивание и совершенствование выполнения специальных упражнений по совершенствованию координации движений, развитию силы, быстроты, прыгучести, гибкости, прыжковой выносливости.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> <i>Развитие навыков применения приемов защиты и самообороны.</i> 1. Разучивание и совершенствование выполнения основных приемов защиты и самообороны: захватов, бросков, упреждающих ударов руками и ногами, действий против ударов, захватов и обхватов и т.п. 2. Упражнения в страховке и само страховке: при падении на бок, падении на бок через партнера, падении на спину, перекаты. 3 Разучивание и совершенствование выполнения прямых ударов кулаком, ударов сбоку, основанием ладони, локтем, серии ударов руками. Борьба лёжа: переворачивание захватом рук на рычаг. Борьба стоя. Учебная схватка. 5. Разучивание приемов, применяемых в дзю-до, каратэ-до, айкидо и др.			
<b>Раздел 4.</b>	<b>Физкультурно-спортивная деятельность - средство укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</b>			
<b>Тема 4.1.</b>	Содержание учебного материала			
	<b>10</b>	<b>Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности</b>		
	<b>Практические занятия</b>		<b>22</b>	

	<p><b><i>Физические упражнения в аэробном режиме.</i></b>  Выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики профессиональной направленности. Оздоровительная ходьба и бег в соответствии с рекомендованным на занятиях режимом с целью повышения аэробной способности организма . Закаливание с использованием природных факторов.</p> <p><b><i>Аэробика.</i></b>  Обще развивающие упражнения, ходьба, бег, прыжки и танцевальные элементы, выполняемые под ритмичную музыку с целью совершенствования чувства темпа, ритма, координации движений, гибкости, силы, выносливости. Базовые элементы: шаги, бег на месте, поднимание бёдер, махи ногами, выпады, подскоки , скип. Разучивание и совершенствование индивидуально подобранных композиций из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Разучивание комплекса упражнений с профессиональной направленностью из 25–30 движений. .</p> <p><b><i>Атлетическая гимнастика.</i></b>  Выполнение комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья, развитие силы, коррекцию фигуры, дифференцировку силовых характеристик движений, совершенствование регуляции мышечного тонуса, воспитание абсолютной и относительной силы избранных групп мышц: упражнения без отягощений и предметов, связанные с преодолением сопротивления собственного веса тела (звена) ; упражнения на снарядах массового типа и гимнастического многоборья ; упражнения с гимнастическими предметами определенной конструкции и тяжести (мячи, палки, амортизаторы и т. п.) ; упражнения со стандартными отягощениями (гантели, гири, штанга); упражнения с партнером в парах, тройках. Совершенствование техники выполнения упражнений. <i>Использование простейших корректирующих упражнений при снижении адаптационных резервов организма.</i> Выполнение комплексов простейших корректирующих упражнений, направленных на повышение адаптационных резервов организма. Ациклические спортивные игры по выбору преподавателя и обучающихся: баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис и бадминтон.</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  <i>Развитие отдельных физических качеств и функциональных возможностей организма.</i>  Разучивание и совершенствование выполнения дыхательных упражнений.  Методика составления индивидуальных программ физического самосовершенствования оздоровительной, тренировочной и профессиональной направленности.  Разучивание и совершенствование выполнения комплексов общеразвивающих упражнений оздоровительной направленности. Разучивание и совершенствование выполнения</p>	12	

	динамических упражнений с напряжением мышц (гантельная гимнастика, жим кистью теннисного мяча, сгибание и разгибание рук в упоре, работа с эспандером и на тренажерах) и статических силовых упражнений, <i>направленных на развитие</i> выносливости.			
Тема 4.2.	Содержание учебного материала			
	11	Использование спортивных технологий для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков		
	<b>Практические занятия</b> Проведение учебно-тренировочных занятий и соревнований по базовым видам спорта: гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры (по выбору преподавателя и обучающихся).			
Тема 4.3.	Содержание учебного материала			
	12	Совершенствование общей и специальной профессионально – прикладной физической подготовки		
	<b>Практические занятия</b> <b>Гимнастика и атлетическая подготовка.</b> Строевые приемы, упражнения на месте и в движении. Упражнение на перекладине: комбинированное силовое упражнение (подъем переворотом, подтягивание, подъем силой, поднимание ног). Прыжок ноги врозь через козла в длину. Упражнение на брусьях: сгибание и разгибание рук в упоре, угол в упоре. Комплексная тренировка – эстафета «Переноска тяжестей». <b>Приемы рукопашного боя.</b> Приемы нападения и защиты без оружия. Освобождение от захватов и обхватов нападающего. Обучение ударам: открытой ладонью с места и защита от них; открытой ладонью в движении и защита от них; локтями и коленями с места и защита от них. Обучение 4-х ударным комбинациям ударов руками и ногами и защита от них. Комбинация защитных и атакующих действий руками и ногами. Броски. <b>Ускоренное передвижение и легкая атлетика.</b> Бег на короткие дистанции: специальные беговые упражнения, старт и ускорение, встречная эстафета. Бег на 1 км и 3 км. Челночный бег 10 x 10. Метание гранаты на дальность. <b>Проведение физической подготовки девушек.</b> Гимнастические упражнения, направленные на развитие физических качеств. Упражнения для улучшения самочувствия. Бег на короткие дистанции: специальные беговые упражнения, старт и ускорение, встречная эстафета. Бег на 500 м. Метание мяча. Аэробика.		16	



	Отработка простейших приемов самообороны. Подвижные и спортивные игры.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики: вводной; для проведения физкультурной паузы; физкультурной минутки; микро паузы активного отдыха, кратких занятий в обеденный перерыв. Релаксационные упражнения, для снятия нервно-эмоционального перенапряжения и кратковременного отдыха. 2. Разучивание и совершенствование выполнения утренних и вечерних специально направленных физических упражнений. Попутная тренировка. 3. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для профилактики профессиональных заболеваний и травматизма. 4. Совершенствование ППФП, направленной на развитие выносливости (упражнения с гантелями, атлетическая гимнастика, силовая аэробика, упражнения на тренажерах) ; точности двигательного и зрительного анализаторов (броски мяча на точность попадания, жонглирование теннисными мячами); координации двигательных действий кистей и пальцев рук с использованием упражнений для мелкой моторики кистей рук, упражнений с мячами (другими предметами) разного диаметра. Упражнения на координацию на месте и в движении, ведение баскетбольного мяча, передача мяча в движении. Двусторонние игры в волейбол, баскетбол и т.п.	20	
	<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	164	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета:

- наличие спортивного зала, стадиона, тренажерного зала;
- наличие спортивного инвентаря (мячи, гири, шахматы, футбольные стойки, гимнастические маты, перекладины, брусья, гимнастические козлы, кони и др.);

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

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

**Основная литература:**

1. Орлова, Л. Т. Настольный теннис : учебное пособие для спо / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 40 с. — ISBN 978-5-507-46136-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/298520>
2. Яковлева В. Н. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: подвижные и спортивные игры : учебное пособие для спо / В. Н. Яковлева. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 128 с. — ISBN 978-5-507-45259-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292931>
3. Коновалов В. Л. Баскетбол : учебное пособие для спо / В. Л. Коновалов, В. А. Погодин. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 84 с. — ISBN 978-5-507-45947-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292049>
4. Журин А. В. Основы здоровья и здорового образа жизни студента : учебное пособие для спо / А. В. Журин. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 48 с. — ISBN 978-5-507-47094-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/328514>
5. Безбородов, А. А. Практические занятия по волейболу : учебное пособие для спо / А. А. Безбородов. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 92 с. — ISBN 978-5-507-46032-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/295940>

**Дополнительная литература:**

1. Яковлев, Б. П. Физическая культура: психофизиологические основы здоровья : учебное пособие для спо / Б. П. Яковлев, О. Г. Литовченко. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 256 с. — ISBN 978-5-507-48188-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/367391>
2. Физическая культура: словарь основных терминов и понятий : учебное пособие для спо / Т. М. Жидких, Е. Н. Кораблева, В. С. Минеев, В. В. Трунин. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 128 с. — ISBN 978-5-507-45329-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292868>

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

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

Результаты обучения (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	Теоретические практические занятия
знать:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Теоретические практические занятия
- основы здорового образа жизни	Теоретические практические занятия