

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



Утверждено:

Первый проректор

М.Д. Мукайлов

«25» МЫ 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД.07 Физическая культура**

**для специальности:  
35.02.05 «Агрономия»**

**Форма обучения - очная**

**Срок получения СПО по ППССЗ - 3г.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) 35.02.05 «Агрономия».

Разработчик:

  
подпись

Преподаватель

---

Абулаев Ш.И.  
(И.О. Фамилия)

одобрено на заседании ПЦК общеобразовательным, общегуманитарным  
социально- гуманитарным, математическим и естественнонаучным  
дисциплинам «11» 03.2024г., протокол №7

Председатель ПЦК

Далгатова Н.А.



## **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>	

# **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 36.02.05 «Агрономия». 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 общегуманитарному 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.

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

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
- Основы здорового образа жизни.

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

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

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

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

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося 72 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 72 часа;

самостоятельной работы обучающегося часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.07 «Физическая культура»

### 3. 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

---

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	72
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	72
в том числе:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	
внеаудиторная самостоятельная работа	
Итоговая аттестация в форме: <i>дифференцированный зачет;</i>	

### 3.1. 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>2</b>	
<b>Тема 1.</b>	Содержание учебного материала	<b>4</b>	
	<b>1 Роль физической культуры в жизни.</b>		<b>**</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>8</b>	
<b>Тема 2.1.</b>	Содержание учебного материала	<b>2</b>	
	<b>2 Физическое состояние человека и контроль за его уровнем</b>		<b>**</b>
	Практические занятия 1. Инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях физической культурой и спортом. Разучивание приемов страховки и само страховки 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.		

	<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>		
<b>Тема 2.2.</b>	Содержание учебного материала	<b>2</b>	
	<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</p>		
	<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		2	
	4	Эффективные и экономичные способы овладения жизненно важными умениями и навыками		
	<b>Практические занятия</b> Ходьба: 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. Бег: 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 x 10 м. Эстафетный бег.			
Тема 2.4.	Содержание учебного материала		2	
	5	Способы формирования профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков		
	<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.		2	

	<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.</p> <p>Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств.</p> <p>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>18</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, непредельного веса, динамического характера). 6. Выполнения комплекса упражнений для укрепления сердечно сосудистой системы. 7. Дыхательная гимнастика. 8. Контроль уровня физического состояния.</p>	<b>4</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		14	
	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.		2	
	<i>Развитие быстроты.</i> Челночный бег 10 x 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.		2	
	<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.		2	
<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>	2	
	<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>	2	

**Футбол.** 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). 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.

4

### **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). <b>Спортивные игры.</b> <b>Баскетбол или стрит-баскетбол.</b> 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.		
Тема 3.3.	Содержание учебного материала	4	
	8 Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков		
	<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>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.		
Тема 3.4.	Содержание учебного материала	4	
	9 Специальные двигательные умения и навыки		

	<p><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.</p>		4	
	<p><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.</p>			
<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		14	
	10	<b>Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности</b>		

	<p><b>Практические занятия</b>  <b>Физические упражнения в аэробном режиме.</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.  <b>Аэробика.</b>  Общеразвивающие 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, скуп. 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.  <b>Атлетическая гимнастика.</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>12</p> <p>2</p> <p>2</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.</p>		



	Разучивание и совершенствование выполнения комплексов общеразвивающих упражнений оздоровительной направленности. Разучивание и совершенствование выполнения 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		18	
	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).		4	
Тема 4.3.	Содержание учебного материала		4	
	1 2	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		2	

	<p>дистанции: специальные беговые упражнения, старт и ускорение, встречная эстафета. Бег на 500 м. Метание мяча. Аэробика.</p> <p>Отработка простейших приемов самообороны. Подвижные и спортивные игры.</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>1. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики: вводной; для проведения физкультурной паузы; физкультурной минутки; микропаузы активного отдыха, кратких занятий в обеденный перерыв. Релаксационные упражнения, для снятия нервно-эмоционального перенапряжения и кратковременного отдыха.</p> <p>2. Разучивание и совершенствование выполнения утренних и вечерних специально направленных физических упражнений. Попутная тренировка.</p> <p>3. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для профилактики профессиональных заболеваний и травматизма.</p> <p>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.</p>		
	<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>72 часа</b>	

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

### **Основная литература:**

1. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта : учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 4-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 68 с. — ISBN 978-5-507-48942-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/366788>
2. Смелкова, Е. В. Физическая культура для девушек: оздоровительная гимнастика : учебное пособие для спо / Е. В. Смелкова, Г. Г. Шаламова. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 100 с. — ISBN 978-5-507-48402-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/380666>
3. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380>
4. Ткачук, М. Г. Физическая культура. Оценка физического развития : учебное пособие для спо / М. Г. Ткачук, А. А. Дюсенова. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 66 с. — ISBN 978-5-507-50221-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/440006>
5. Бобков, В. В. Физическая культура: подготовка студентов к выполнению нормативов ВФСК ГТО : учебное пособие для спо / В. В. Бобков. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 128 с. — ISBN 978-5-507-48086-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/362795>

### **Дополнительная литература:**

1. Физическая культура: здоровый образ жизни студента : учебное пособие для спо / В. П. Овчинников, А. М. Фокин, В. С. Кунарев, В. Н. Бледнова. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 178 с. — ISBN 978-5-507-49538-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/422534>

3. Безбородов, А. А. Физическая культура: практические занятия по баскетболу : учебное пособие для спо / А. А. Безбородов, С. А. Безбородов. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 112 с. — ISBN 978-5-507-45206-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292841>
4. 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>
5. 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. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

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.).

#### **1. 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
<b>уметь:</b>	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Теоретические практические занятия
<b>знать:</b>	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Теоретические практические занятия
- основы здорового образа жизни	Теоретические практические занятия