

**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» МБ 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СОО 01.07. Физическая культура

для специальности:

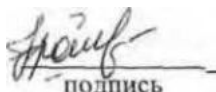
35.02.09 Водные биоресурсы и аквакультура

Форма обучения - очная

МАХАЧКАЛА2024

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе
Федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) по
специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 35.02.09
Водные биоресурсы и аквакультура

Разработчик:


подпись

Преподаватель

Абдулаев Ш.И.
(И.О. Фамилия)

одобрено на заседании ПЦК

Председатель ПЦК



Далгатова Н.А.

общеобразовательным дисциплинам
от 11 марта 2024г. протокол №7

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СОО 01.07. 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 по специальности 35.02.09 Водные биоресурсы и аквакультура

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 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.

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. Выпускник, освоивший образовательную программу, должен обладать следующими общими компетенциями (далее - ОК):

В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих общих компетенций:

Код	Наименование результата обучения
ОК 4	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;
ОК 08	ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 122 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 122 часа;

самостоятельной работы обучающегося часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ Физическая культура

2.1.

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>122</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	
в том числе:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	<i>122</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	
внеаудиторная самостоятельная работа	
Итоговая аттестация в форме: <i>дифференцированный зачет;</i>	

2.1. 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
Раздел 1.	Введение	2	
Тема 1.	Содержание учебного материала	4	
	1 Роль физической культуры в жизни.		**
	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.		
Раздел 2.	Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков	8	
Тема 2.1.	Содержание учебного материала	2	
	2 Физическое состояние человека и контроль за его уровнем		**
	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>Самостоятельная работа обучающихся 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	2	
	3 Основы физической подготовки		
	<p>Практические занятия 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>Самостоятельная работа обучающихся 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		
	Практические занятия 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 х 10 м. Эстафетный бег.			
Тема 2.4.	Содержание учебного материала		2	
	5	Способы формирования профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков		
	Практические занятия: 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>Самостоятельная работа обучающихся 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>		
Раздел 3.	Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры	18	
Тема 3.1.	Содержание учебного материала		
	6 Социально-биологические		
	<p>Практические занятия 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>	4	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся 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		
	Практические занятия 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.		
	<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.		
	Спортивные игры. Баскетбол или стрит-баскетбол. 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.	2	
	Волейбол. 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.	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). Спортивные игры. Баскетбол или стрит-баскетбол. Совершенствование технической подготовки. Правила игры и судейства. Выполнение основных технических и тактических приемов игры. Волейбол. Совершенствование технической подготовки. Правила игры и судейства Футбол. . Совершенствование технической подготовки. Тактические схемы. Правила игры и судейства.		
Тема 3.3.	Содержание учебного материала	4	
	8 Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков		
	Практические занятия 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. Самостоятельная работа обучающихся 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 тренажеров и многокомплектного универсального спортивного оборудования.		
Тема 3.4.	Содержание учебного материала	4	
	9 Специальные двигательные умения и навыки		

	<p>Практические занятия <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>Самостоятельная работа обучающихся <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, <i>каратэ-до, айкидо и др.</i></p>			
Раздел 4.	Физкультурно-спортивная деятельность - средство укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей			
Тема 4.1.	Содержание учебного материала		14	
	10	Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности		

	<p>Практические занятия Физические упражнения в аэробном режиме. 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. Аэробика. 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, сип. Разучивание и совершенствование <i>индивидуально подобранных композиций из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.</i> Разучивание комплекса упражнений с профессиональной направленностью из 25-30 движений. Атлетическая гимнастика. 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>Самостоятельная работа обучающихся <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>	<p>12</p> <p>2</p> <p>2</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		
	Практические занятия 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		
	Практические занятия <i>Гимнастика и атлетическая подготовка.</i> 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». <i>Приемы рукопашного боя.</i> 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. <i>Ускоренное передвижение и легкая атлетика.</i> Бег на короткие дистанции: специальные беговые упражнения, старт и ускорение, встречная эстафета. Бег на 1 км и 3 км. Челночный бег 10 x10. Метание гранаты на дальность. <i>Проведение физической подготовки девушек.</i> 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>Самостоятельная работа обучающихся</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>		
	Максимальная учебная нагрузка (всего)	122 часа	

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>

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. 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.).

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

Дополнительная литература:

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
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