

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



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

**для специальности:
36.02.01 «Ветеринария»**

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) 36.02.01 «Ветеринария».

Организация-разработчик: АГРАРНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ

Разработчик:
Преподаватель


подпись

Абулаев Ш.И.
(И.О. Фамилия)

Одобрено на заседании ПЦК общеобразовательных, общегуманитарных
социально-экономических, математических и естественнонаучных дисциплин

«11»03.2024г. г., протокол №7

Председатель ПЦК



подпись

Н.А.Далгатова
(И.О. Фамилия)

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	15

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 36.02.01 «Ветеринария».

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 аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих общих компетенций:

Код	Наименование результата обучения
ОК 3	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие
ОК 4	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами
ОК 5	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста
ОК 7	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

1.4. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке на зачете. 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.

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося 168 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часов;
самостоятельной работы обучающегося - часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ Физическая культура

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>168</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>168</i>
в том числе:	
теоретическое обучение	<i>2</i>
практические занятия	<i>166</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	
внеаудиторная самостоятельная работа	
Итоговая аттестация в форме:	<i>зачет; дифференцированный зачет</i>

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
Раздел 1.	Введение	2	
Тема 1.	Содержание учебного материала	2	
	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.	2	
Раздел 2.	Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков	40	
Тема 2.1.	Содержание учебного материала	5	
	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	5	
	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		26	
	4	Эффективные и экономичные способы овладения жизненно важными умениями и навыками		
	Практические занятия <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.		10	
Тема 2.4.	Содержание учебного материала		4	
	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. Накло ны туловища вперед; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин.		4	

	<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	60	
Тема 3.1.	Содержание учебного материала	16	
	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>	6	
	<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		20	
	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.			
	<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.			
	<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.		
	<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.		
	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.		

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.

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	8	
	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	10	
	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>			
	<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, каратэ-до, айкидо и др.</p>			
Раздел 4.	Физкультурно-спортивная деятельность - средство укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей		66	
Тема 4.1.	Содержание учебного материала		20	
	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.</p> <p>Аэробика. 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>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>	14	
	<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>		

	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		16	
	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).			
Тема 4.3.	Содержание учебного материала		16	
	1 2	Совершенствование общей и специальной профессионально - прикладной физической подготовки		
	Практические занятия Гимнастика и атлетическая подготовка. 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». Приемы рукопашного боя. Приемы нападения и защиты без оружия. Освобождение от захватов и обхватов нападающего. Обучение ударам: открытой ладонью с места и защитам от них; открытой ладонью в движении и защитам от них; локтями и коленями с места и защитам от них. Обучение 4-х ударным комбинациям ударов руками и ногами и защитам от них. Комбинация защитных и атакующих действий руками и ногами. Броски. Ускоренное передвижение и легкая атлетика. 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. Проведение физической подготовки девушек. Гимнастические упражнения, направленные на развитие физических качеств. Упражнения для улучшения самочувствия. Бег на короткие			

	<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; микро паузы 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)	168	

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, брусся , гимнастические козлы, кони и др.).

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1. Виленский М. В44 Физическая культура (www.akvt.ru): учебник / М.Я. Виленский, А.Г ... Может быть использовано преподавателями **физической культуры** для ...

Отпечатано в ООО «Контакт». г. Москва, Виленский М. Я., Горшков А.Г., 2016

2. Муллер А.Б.. Физическая культура [<https://biblio-online.ru/bcode/385121>] : учебник / Муллер А.Б... - М. : - Москва : Издательство Просвещение, 2018.
3. Валенский М.Я. Физическая культура [Текст] : учебник ./ Валенский М.Я.- Москва : Издательство Кнорус , 2015
4. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2015. — 424 с. — (Профессиональное образование). — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/385121>

Дополнительная литература:

1. Дворник Л.С. Атлетическая гимнастика . [Текст] : учебное пособие / Дворник Л.С. -М.: Юрайт, 2018
2. Алхасов Д.С.. Физическая культура [Текст] : учебное пособие / Д.С,Алхасов - М. : Юрайт, 2018
3. Абаскалова Н.П. Физическая культура: основы здоровья [Текст] : учебное пособие / Н.П. Абаскалова . - М . : НИЦ ИНФРА-М, 2015.

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