

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.03 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.03 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина Физическая культура является обязательной частью социально- гуманитарного цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 35.02.09 Водные биоресурсы и аквакультура.

Учебная дисциплина Физическая культура обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 35.02.09 Водные биоресурсы и аквакультура. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08	– использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – иметь научное представление о здоровом образе жизни, основы здорового образа жизни, владеть умениями и навыками физического совершенства; – основы здорового образа жизни; – основы физической культуры; – вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм; – основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	122
в т.ч. в форме практической подготовки	118
в том числе:	
практические занятия	116
<i>Самостоятельная работа</i>	4
Промежуточная аттестация: зачет и дифференцированный зачет	-

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.03 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1. Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков		22	
Тема 1.1. Физическое состояние человека и контроль за его уровнем	Содержание учебного материала	8	ОК. 8
	Роль физической культуры в развитии человека. Роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; в сохранении и укреплении его здоровья. Основные понятия: физическая культура, физическое воспитание, физкультурная деятельность, спорт, физическое развитие, физическая подготовка, физическая подготовленность, физическое совершенство. Правила техники безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке. Физическое состояние человека и его основные компоненты: здоровье, физическое развитие. Методы врачебного контроля и самоконтроля состояния здоровья и физического развития. Техника безопасности, причины травматизма и их предупреждение на занятиях физической культуры и спортом.		
	В том числе, практических занятий	8	
	Практическое занятие №1. Разучивание различных приёмов, используемых при выполнении физических упражнений. Разучивание приёмов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений. Разучивание приёмов самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями. Техника безопасности.	2	
	Практическое занятие № 2. Измерение параметров физического развития обучающихся. Измерение параметров физического развития обучающихся: рост, масса тела, окружность грудной клетки (в покое, на вдохе, на выдохе), силы правой и левой кистей. Определение параметров функциональных состояния организма: артериального давления; задержки дыхания (на вдохе, на выдохе), частоты сердечных сокращений (в покое сидя, в покое стоя, после нагрузки, после восстановления).	2	
	Практическое занятие № 3. Определение уровня физической подготовленности обучающихся. Бег на короткие дистанции. Определение уровня физической подготовленности: бег на 60 м (девочки), бег 100 м (юноши); прыжок в длину с места, наклоны туловища вперёд (девочкам), подтягивание (юноши), контрольный норматив 100 метров.	2	
	Практическое занятие № 4. Определение уровня физической подготовленности обучающихся. Бег на средние дистанции. Определение уровня физической подготовленности: бег 500 м (девочки), бег 1000 м (юноши).	2	
Самостоятельная работа обучающихся	количество часов		

Тема 1.2. Основы физической подготовки	Содержание учебного материала	8	ОК.8
	Общая и специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, профессионально-прикладная физическая подготовка. Классификация физических упражнений и методов их выполнения. Основы обучения движениям: двигательное действие, двигательное умение, двигательный навык.		
	В том числе, практических занятий	8	
	Практическое занятие № 5. Составление индивидуальных программ с оздоровительной направленностью Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств.	2	
	Практическое занятие № 6. Разучивание и совершенствование техники и темпа оздоровительных ходьбы и бега. Выполнение дыхательных, закаливающих упражнений повышающих защитные силы организма (ходьба, бег на открытом воздухе в прохладную погоду).	2	
	Практическое занятие № 7. Методика закаливания для профилактики простуды и гриппа (занятия в плавательном бассейне). Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий (физкультурные паузы, подвижные игры).	2	
	Практическое занятие № 8. Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники выполнения упражнений с отягощением. Совершенствование общей физической подготовки и развитие слабых групп мышц на спортивных снарядах.	2	
Тема 1.3. Эффективные и экономичные способы овладения жизненно важными умениями и навыками	Содержание учебного материала	6	ОК.8
	Значение процесса освоения движений в жизнедеятельности людей. Жизненно важные умения и навыки – естественные формы проявления двигательной активности (ходьба, бег). Ознакомление с различными программами бега. Самоконтроль при занятиях ходьбой, бегом и другими способами овладения жизненно важными умениями и навыками. Легкоатлетические упражнения.		
	В том числе, практических занятий	6	
	Практическое занятие № 9. Ходьба. Ходьба обычным и строевым шагом, на носках, на пятках, на внутренней и наружной сторонах стоп, с опорой руками о колени, приставным и переменным шагом, в полуприседе и приседе, выпадами, с высоким подниманием бедра, пригнувшись, скрестным шагом вперед и в сторону, по заданной линии.	2	
	Практическое занятие №10. Бег. Бег: обычный, семенящий, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, бег скрестным шагом вперед и в сторону, с подниманием прямых ног вперед, с поворотами и остановками, бег с прыжками через препятствия.	2	
	Практическое занятие №11. Специальные беговые упражнения. Бег на короткие и средние дистанции. Отработки техники бега. Бег в ускоренном темпе.	2	
Примерная тематика самостоятельной учебной работы при изучении раздела 1			

общеразвивающие упражнения; занятия в секциях по видам спорта.			
Раздел 2. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры		32	
Тема 2.1. Социально-биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни	Содержание учебного материала	28	ОК.8
	Здоровье: физическое, психическое, нравственное и его составляющие. Мышечная работоспособность при динамической и статической нагрузках. Основы знаний о физиологических механизмах энергообеспечения мышечной деятельности человека. Двигательная активность как биологическая потребность организма. Влияние биологических ритмов на работоспособность. Здоровый образ жизни и его основные элементы: сознательный отказ от вредных привычек, соблюдение личной гигиены, сбалансированное питание, оптимальный режим труда и отдыха, двигательная активность, сохранение и мобилизация функциональных резервов организма, духовно-нравственное совершенствование. Зависимость здоровья и образа жизни человека от климатических, географических, экологических и социальных факторов. Организм человека-единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития. Нагрузка и отдых как важнейшие элементы воздействия на организм человека физическими упражнениями. Изменения в системах кровообращения и дыхания при интенсивно - мышечной деятельности. Утомление и восстановление в процессе занятий умственной деятельностью и физическими упражнениями. Методики самооценки работоспособности, усталости и утомления. Применение средств физической культуры для обеспечения умственной и физической работоспособности. Массаж как средство восстановления работоспособности и нарушенных функций организма. Особенности физически тренированного организма.		
	В том числе, практических занятий	26	
	Практическое занятие №12. Особенности кроссовой подготовки. Отработка техники группового старта. Отработка техники бега по пересеченной местности.	2	
	Практическое занятие №13. Кроссовый бег: девушки – 1000 м, юноши – 3 км. Отработка техники группового старта. Отработка техники группового старта и бега для девушек – 1 км, для юношей – 3 км.	2	
	Практическое занятие №14. Отработка техники переноса пострадавшего с преодолением препятствий. Отработка техники переноса пострадавшего на руках, при помощи подручных средств с преодолением препятствий (с горы, в гору, водные препятствия, канатная переправа).	2	
	Практическое занятие № 15. Оздоровительное плавание. Определение плавательной подготовленности: способы передвижения на воде; общее время безостановочной дистанции; средняя скорость плавания.	2	
	Практическое занятие № 16. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Отработка физических упражнений (растяжка мышц ног, спины плечевого пояса и т.д.) для плавания.	2	
	Практическое занятие № 17. Кроль на груди. Кроль на спине. Совершенствование способа плавания кролем на груди, постановка дыхания, работа рук и ног. Совершенствование способа плавания кролем на спине, постановка дыхания, работа рук и ног.	2	
	Практическое занятие № 18. Брасс.	2	

	Совершенствование способа плавания брассом, постановка дыхания, работа рук и ног.		
	Практическое занятие № 19. Отработка начального старта и плавания под водой. Отработка техники оказания помощи утопающему. Отработка стартов и поворотов, прыжки в воду, ныряние (отработка дыхания, работа рук и ног). Плавание в одежде и освобождение от одежды в воде. Оказание помощи утопающему.	2	
	Практическое занятие № 20 Выполнение строевых упражнений. Выполнение строевых упражнений: строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания. Фигурная маршировка.	2	
	Практическое занятие № 21. Выполнение общеразвивающих упражнений с гимнастическими предметами. Выполнение общеразвивающих упражнений с гимнастическими предметами: палкой, мячом, обручем, скакалкой, гантелями, набивным и малым мячом.	2	
	Практическое занятие № 22. Выполнение ОРУ на гимнастической скамейке. Отработка техники отжимания: ноги на скамейке, руки на скамейке.	2	
	Практическое занятие № 23. Отжимание в упоре лежа на полу. Отработка техники отжимания в упоре лежа на полу на время и количества отжиманий.	2	
	Практическое занятие № 24. Упражнения на перекладине подьёмы, опускания, обороты, соскоки. Упражнения на перекладине; подьёмы, опускания, обороты, соскоки, перемахи на время и количества упражнений. Висы и упоры.	2	
Тема 2.2. Способы формирования профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков	Содержание учебного материала	4	ОК.8
	Профессионально-прикладная физическая подготовка. Средства и методы направленного формирования профессионально значимых двигательных навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниям. Формы и виды производственной физической культуры.		
	В том числе, практических занятий	4	
	Практическое занятие № 25. Определение физической подготовленности в избранной сфере профессионального труда. Тестирование с учетом профессиональной направленности: определение физической выносливости обучающихся с учетом медицинских параметров (пульс, давление и т.д.).	2	
	Практическое занятие № 26. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных психических качеств. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений производственной гимнастики. Отработка техники физических упражнений на оценку слаженности действий и взаимопонимание. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики (вводного, для проведения физкультурной паузы, физкультурной минуты, микропаузы отдыха).	2	
Примерная тематика самостоятельной учебной работы при изучении раздела 2 общеразвивающие упражнения; занятия в секциях по видам спорта.			
Раздел 3. Физкультурно-спортивная деятельность укрепления здоровья, жизненных профессиональных целей		20	
Тема 3.1. Влияние физической культуры	Содержание учебного материала	6	ОК.8
	Несовместимость занятий физической культурой и спортом с вредными привычками. Влияние вредных		

и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности	привычек на профессиональную подготовленность, на физическое развитие, работоспособность. Заболевание органов дыхания, кровообращения, эндокринной системы. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности, снижения негативного воздействия вредных привычек. Роль семьи в формировании здорового образа жизни. Здоровый образ жизни.		
	В том числе, практических занятий	6	
	Практическое занятие № 27. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса физических упражнений и упражнений для нарушений осанки и плоскостопия. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления основных грудных мышц. Развитие способности к произвольному расслаблению мышц, для стимулирования зрительного анализатора. Разучивание выполнения комплекса упражнений с применением отягощений: работа на гимнастических матах (подъем туловища, подъем ног); работа с гирями 16, 24 кг (толчек, рывок гири для юношей, подъем до груди в положении или наклона девушки).	2	
	Практическое занятие № 28. Разучивание и совершенствование комплекса упражнений дыхательной гимнастики. Разучивание и совершенствование комплекса упражнений для укрепления сердечно-сосудистой системы, дыхательная гимнастика.	2	
	Практическое занятие № 29. Разучивание и совершенствование упражнений, улучшающих осанку; укрепляющих сердечно-сосудистую систему и улучшающих дыхательные функции. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса гимнастических упражнений для улучшения работоспособности и снятия общего утомления.	2	
Тема 3.2. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств	Содержание учебного материала	14	ОК.8
	Развитие физических качеств как единый процесс. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Развитие и совершенствование физических качеств, необходимых как для активной двигательной деятельности, так и для прохождения воинской службы. Силовые способности и методика их совершенствования. Виды скоростных способностей. Выносливость и методика её развития. Средства и методы развития выносливости. Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих выносливость. Гибкость и методика её совершенствования. Виды гибкости. Средства, методы и методики развития гибкости. Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих гибкость. Координационные способности и пути их совершенствования. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей. Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих координационные способности. Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр. Техника и тактика игр: развитие ловкости, гибкости, быстроты реакции, скоростной выносливости, координации движений. Основные методы тренировки: непрерывный, интервальный, круговой, контрольный.		
	В том числе, практических занятий	14	
	Практическое занятие № 30. Развитие силы мышц. Упражнение с преодолением веса собственного тела в упоре лежа. Совершенствование выполнения комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, непредельного веса, динамического характера). Упражнения с преодолением веса собственного тела: гимнастические упражнения (отжимание в упоре лежа, лазание по канату). Лазание по канату.	2	

	Практическое занятие № 31. Развитие силы мышц. Упражнение с преодолением веса собственного тела при отжимании на брусьях и подтягивании к перекладине и в вися. Совершенствование выполнения комплекса упражнений с применением отягощений (пределного, неопределенного веса, динамического характера). Упражнения с преодолением веса собственного тела: гимнастические упражнения (подтягивание ног к перекладине, подтягивание в вися).	2	
	Практическое занятие № 32. Развитие быстроты: Бег в максимальном темпе. Отработка техники бега. Челночный бег 10x10. Бег 100 метров.	2	
	Практическое занятие № 33. Совершенствование техники бега. Бег с низкого старта. Стартовый разгон с увеличением расстояния бега на короткие дистанции. Бег 200 метров	2	
	Практическое занятие № 34. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега и с места, высоту. Отработка техники выполнения прыжков в высоту, в длину с разбега. Прыжки в длину с места	2	
	Практическое занятие № 35. Отработка техники бега на длинные кроссовые дистанции. Совершенствование легкоатлетической подготовки. Развитие выносливости: Бег различной интенсивности с постепенным увеличением его продолжительности до 30-40 минут. Бег 500 м-девушки, 1000 м-юноши. Кроссовая подготовка. Бег 2000 м-девушки, 3000 м-юноши. Развитие гибкости.	2	
	Практическое занятие № 36. Выполнение гимнастических, акробатических упражнений. Развитие силы рук при метании мячей. Обучение группировке, перекатам, кувырок вперед, назад, мост из положения лежа, стойка на руках у опоры или с помощью партнера. Метание малых мячей в цель и на дальность.	2	
Примерная тематика самостоятельной учебной работы при изучении раздела 3 общеразвивающие упражнения; занятия в секциях по видам спорта.			
Раздел. 4. Физическая культура и здоровый образ жизни в обеспечении профессиональной деятельности и качества жизни		42	
Тема 4.1 Использование средств физической культуры и спорта для обеспечения эффективной профессиональной деятельности и улучшения качества	Содержание учебного материала	14	ОК.8
	Задачи физической культуры и спорта в системе организации профессиональной и социальной жизнедеятельности. Личная необходимость психофизической подготовки человека к труду. Психофизическая нагрузка. Бюджет рабочего и свободного времени специалиста данного профиля. Особенности утомления и динамики работоспособности в течение рабочего дня, недели, сезона. Влияние климатических, региональных условий, здорового образа жизни на жизнедеятельность работников. Прикладные виды спорта. Использование в процесс физического воспитания приемлемых для его целей средств и методов тренировки; соревновательной и судейской практики. Занятия физическими упражнениями оздоровительно-рекреативной направленности с целью оптимизации работоспособности и улучшения качества жизни		
	В том числе, практических занятий	14	
	Практическое занятие № 37. Баскетбол. Совершенствование техники игры в баскетбол. Отработка техники передвижения с мячом и передачи. Совершенствование техники игры в баскетбол. Бросок в корзину.	2	
	Отработка техники броска мяча в корзину со штрафной линии. Ведения мяча левой, правой рукой.		
	Практическое занятие № 38. Отработка техники броска в корзину со штрафной линии.	2	

	Ведение мяча броском в кольцо 6 движений за 40 секунд.		
	Практическое занятие № 39. Отработка техники игры в защите и нападении. Выполнение основных приемов игры в зонную защиту, личную защиту, выход из защиты в нападение.	2	
	Практическое занятие № 40. Совершенствование техники броска в кольцо. Отработка техники броска со штрафной линии, броски мяча со штрафной линии из 10 раз.	2	
	Практическое занятие № 41. Волейбол. Правила игры в волейбол. Совершенствование техники волейболиста. Совершенствование технической подготовки: техника нападения, защиты и тактической подготовки. Приемы игры в нападении и защиты. Правила игры и судейства.	2	
	Практическое занятие № 42. Совершенствование техники игры в настольный теннис. Нападающий удар, блокирование. Отработка техники подачи, приема мяча, нападающего удара.	2	
	Практическое занятие № 43. Бадминтон. Совершенствование техники игры в бадминтон. Подача, прием волана. Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижение по площадке, жонглирование воланом. Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезкой справа и слева. Поддачи в бадминтоне: снизу и сбоку. Прием волана.	2	
Тема 4.2. Совершенствование профессионально-значимых двигательных умений и навыков	Содержание учебного материала	2	ОК.8
	Использование средств физического воспитания и методов спортивной тренировки для совершенствования индивидуального запаса двигательных умений, навыков и знаний в области физической культуры, необходимых для освоения избранной профессиональной деятельности. Изучение профессиограммы профессии или специальности. Использование в процессе физического воспитания для развития профессионально важных качеств тренажеров, многокомплектного универсального спортивного оборудования, спортивных тренировок. Прикладная значимость специальных комплексов упражнений. Контроль за эффективностью ППФП с помощью специальных теорий.		
	В том числе, практических занятий	2	
	Практическое занятие № 44. Совершенствование профессионально-значимых двигательных умений и навыков Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на совершенствование умений и навыков по профилирующим видам необходимой двигательной активности. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на предупреждение развития профессиональных заболеваний. Совершенствование профессионально-значимых качеств, с использованием тренажерных комплексов в атлетическом зале. Выполнение контрольных нормативов по профессионально-прикладной подготовке.	2	
Тема 4.3. Специальные двигательные умения и навыки	Содержание учебного материала	14	ОК.8
	Специальные двигательные умения и навыки, необходимые для активной двигательной деятельности, в том числе для успешного прохождения воинской службы. Способы и методика развития прыгучести. Развитие и постоянное совершенствование физических и специальных качеств. Организация и проведение стрельб. Техника безопасности при стрельбе.		

	<p>Формирование психофизических навыков; развитие и совершенствование статической и динамической силы, силовой выносливости, общей выносливости, гибкости с помощью занятий дзюдо.</p> <p>Формирование сложно-координационных движений и психофизических навыков с помощью занятий восточными единоборствами: каратэ-до, айкидо и др. Приемы защиты и самообороны. Техника безопасности и самоконтроль при занятиях единоборствами.</p>		
	В том числе, практических занятий	14	
	<p>Практическое занятие № 45. Разучивание и совершенствование приемов и действий на полосе препятствий.</p> <p>Совершенствование навыков по преодолению полосы препятствий (лабиринт, водяная яма, стеновое препятствие, качающееся бревно и т.д.)</p>	2	
	<p>Практическое занятие № 46. Отработка основных приемов для самообороны.</p> <p>Развитие навыков применения приемов защиты и самообороны.</p> <p>Упражнение в страховке и самостраховке: при падении на бок, падении на бок через партнера, падение на спину, перекаты. Разучивание приемов, применяемых в Дзюдо, Каратэ-до, Айкидо и др.</p>	2	
	<p>Практическое занятие № 47. Отработка стрелковой подготовки из пневматического оружия</p> <p>Разучивание умения обращаться с оружием.</p> <p>Стрелковая подготовка в тире любой модификации, включая электронный.</p> <p>Отработка техники стрельбы из положения лежа, сидя с колена, сидя с упором на столе, стоя.</p>	2	
	<p>Практическое занятие № 48. Совершенствование выполнения комплекса упражнений утренней гимнастики</p> <p>Личное отношение к здоровью. Режим труда и отдыха. Основные факторы оздоровления. Методика составления индивидуальных программ физического самосовершенствования.</p>	2	
	<p>Практическое занятие № 49. Разучивание и совершенствование индивидуально подобранных композиций в аэробике с различной амплитудой движения.</p> <p>Общеразвивающие упражнения, ходьба, бег, прыжки. Разучивание и совершенствование комплекса упражнений с профессиональной направленностью.</p>	2	
	<p>Практическое занятие № 50. Разучивание и совершенствования выполнения упражнений с напряжением мышц, упражнения с гантелями.</p> <p>Совершенствование выполнения комплекса упражнения утренней гимнастики. Работа с эспандером и на тренажёрах.</p>	2	
	<p>Практическое занятие № 51. Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы. Упражнения со свободными весами: штангами, бодибарами.</p> <p>Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний</p>	2	

4.4. Использование спортивных технологий для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков	Содержание учебного материала	12	ОК.8
	Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Олимпийские, неолимпийские и национальные виды спорта. Базовые виды спорта. Физическая культура в системе образования. Основы спортивной тренировки. Студенческий спорт. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студента		
	В том числе, практических занятий	12	
	Практическое занятие № 52. Спортивно оздоровительный туризм. Организация и проведение похода и путешествия: разработка маршрута, составление плана-графика движения, составление сметы похода, распределение обязанности в группе, подготовка снаряжения, подготовка продуктов питания, Организация походов выходного дня и экскурсий.	4	
	Практическое занятие № 53. Правила поведения на воде. Упражнения для проведения разминки, выносливости, гибкости. Знать технику безопасности. Специальные упражнения на суше. Развивать силу мышц плечевого пояса.	2	
	Практическое занятие № 54. Изучение танцевальных фигур и композиций, шагов и связок классической аэробики.	2	
Практическое занятие № 55. Влияние вредных привычек на профессиональную подготовленность, на физическое развитие, работоспособность. Заболевание органов дыхания, кровообращения, эндокринной системы. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности, снижения негативного воздействия вредных привычек. Роль семьи в формировании здорового образа жизни.	4		
Примерная тематика самостоятельной учебной работы при изучении раздела 4 общеразвивающие упражнения; занятия в секциях по видам спорта.			
Промежуточная аттестация в форме зачета		4	
Всего:		122	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

- универсальный спортивный зал;
- оборудованные раздевалки;

оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки стойки;
- оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений или т.п.), гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основные печатные и электронные издания

1. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-9763-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/198284>

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/471143>

3. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта: учебник и практикум для СПО / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. — (Профессиональное образование). — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/487793>

4. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика: учебное пособие для СПО / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 173 с. — (Профессиональное образование). — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/471782>

5. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 173 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07538-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491838>

6. Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «Физическая культура». Легкая атлетика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 461 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05784-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/506927>

7. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры / А. В. Журин. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 56 с. — ISBN 978-5-507-44156-3. — Текст : электронный // Лань

: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/209126>

8. Зобкова, Е. А. Менеджмент спортивных соревнований : учебное пособие для спо / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 38 с. — ISBN 978-5-8114-7548-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174985>

9. Зобкова, Е. А. Основы спортивной тренировки : учебное пособие для спо / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174986>

10. Коновалов, В. Л. Баскетбол / В. Л. Коновалов, В. А. Погодин. — 1-е изд. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 84 с. — ISBN 978-5-8114-9723-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/207539>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
<ul style="list-style-type: none">– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;– иметь научное представление о здоровом образе жизни, основы здорового образа жизни, владеть умениями и навыками физического совершенства;– основы здорового образа жизни;– основы физической культуры;– вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм;– основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры.	<ul style="list-style-type: none">- понимание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;- понимание принципов, понятий и правил здорового образа жизни;- оценка условий профессиональной деятельности и понимание зоны риска для физического здоровья;- знание средств и методов профилактики перенапряжения в профессиональной деятельности	<ul style="list-style-type: none">- тестирование;- наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях;
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
<ul style="list-style-type: none">- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	<ul style="list-style-type: none">- владение техникой двигательных действий, технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания;- правильный выбор и применение необходимых видов физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения различных целей;- рациональное применение различных средств и методов профилактики перенапряжения	<ul style="list-style-type: none">-наблюдение за деятельностью обучающихся, оценка техники выполнения упражнений и базовых элементов спортивных игр на практических занятиях