Приложение 13 к ООП по специальности

**35.02.09 Водные биоресурсы и аквакультура**

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**ОУП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## 2024

Рабочая программа учебного предмета **ОУП.08 Физическая культура** разработана с учетом требований:

* ФГОС СОО (Приказ от 17.05.2012 № 413 и изменениями 2022г.);
* ФГОС СПО по специальности **35.02.09 Водные биоресурсы и аквакультура,** утвержденного приказом Минпросвещения России от 01.06.2022 N 388, (Зарегистрировано в Минюсте России 01.07.2022 N 69109)
* Федеральной образовательной программы среднего общего образования.

# Организация-разработчик:

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Тюменской области «Тобольский многопрофильный техникум»

# Разработчик:

1. Архипов И.И., преподаватель ГАПОУ ТО «Тобольский многопрофильный техникум».

**«Рассмотрено»** на заседании цикловой комиссии педагогических работников гуманитарных, социально-экономических, математических и естественно-научных дисциплин (г. Тобольск)
Протокол № 9 от 25 мая 2024г.
Председатель ЦК: Коломоец Ю.Г.

Согласовано:

Методист \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Симанова И.Н./

СОДЕРЖАНИЕ

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

# ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУП.08 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 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.

## 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 - оздоровительнуюдеятельность дляукрепления здоровья, достижения жизненных ипрофессиональных 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. |

# СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

* 1. **Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Объем образовательной программы учебной дисциплины** | **72** |
| **в т.ч. в форме практической подготовки** | 72 |
| в том числе: |
| практические занятия | 72 |
| **Промежуточная аттестация: зачет и дифференцированный зачет** | **-** |

* 1. **Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУП.08 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** | **Содержание учебного материала** | **8** | ОК. 8 |
| **состояние чловека и** | **Роль физической культуры в развитии человека.** |  |  |
| **контроль за его** | Роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; в сохранении |  |  |
| **уровнем** | 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** | 2 |  |
|  | **физических упражнений.** |  |  |
|  | Разучивание приёмов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений. Разучивание |  |  |
|  | приёмов самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями. Техника безопасности. |  |  |
|  | **Практическое занятие № 2. Измерение параметров физического развития обучающихся.** | 2 |  |
|  | 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). |  |  |
|  | **Практическое занятие № 3. Определение уровня физической подготовленности обучающихся**. **Бег на** | 2 |  |
|  | **короткие дистанции.** |  |
|  | Определение уровня физической подготовленности: бег на 60 м (девушки), бег 100 м (юноши); прыжок в |  |
|  | длину с места, наклоны туловища вперёд (девушкам), подтягивание (юноши), контрольный норматив 100 |  |
|  | метров. |  |
|  | **Практическое занятие № 4. Определение уровня физической подготовленности обучающихся. Бег на** | 2 |
|  | **средние дистанции.** |  |
|  | Определение уровня физической подготовленности: бег 500 м (девушки), бег 1000 м (юноши). |  |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся** | **количество** |  |
|  |  | **часов** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тема 1.2. Основы** | **Содержание учебного материала** | **8** | ОК.8 |
| **физической** | Общая и специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, профессионально-прикладная |  |  |
| **подготовки** | 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** | 2 |  |
|  | **направленностью** Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений утренней |  |  |
|  | гигиенической гимнастики. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на |  |  |
|  | развитие специальных физических качеств. |  |  |
|  | **Практическое занятие № 6. Разучивание и совершенствование техники и темпа оздоровительных** | 2 |  |
|  | **ходьбы и бега.** |  |  |
|  | Выполнение дыхательных, закаливающих упражнений повышающих защитные силы организма (ходьба, |  |  |
|  | бег на открытом воздухе в прохладную погоду). |  |  |
|  | **Практическое занятие № 7. Методика закаливания для профилактики простуды и гриппа (занятия** | 2 |  |
|  | **в плавательном бассейне).** |  |  |
|  | Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для проведения физкультурно- |  |  |
|  | оздоровительных мероприятий **(**физкультурные паузы, подвижные игры). |  |  |
|  | **Практическое занятие № 8. Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов** | 2 |  |
|  | **техники выполнения упражнений с отягощением.** |  |  |
|  | Совершенствование общей физической подготовки и развитие слабых групп мышц на спортивных |  |  |
|  | снарядах. |  |  |
| **Тема 1.3.** | **Содержание учебного материала** | **6** | ОК.8 |
| **Эффективные и** | Значение процесса освоения движений в жизнедеятельности людей. |  |  |
| **экономичные способы** | Жизненно важные умения и навыки – естественные формы проявления двигательной активности (ходьба, |  |  |
| **овладения жизненно** | бег). |  |  |
| **важными умениями и** | Ознакомление с различными программами бега. |  |  |
| **навыками** | 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 | 2 |  |
|  | 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. |  |  |
|  | **Практическое занятие №10. Бег.** | 2 |  |
|  | 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. |  |  |
|  | **Практическое занятие №11. Специальные беговые упражнения. Бег на короткие и средние** | 2 |  |
|  | **дистанции.** Отработки техники бега. Бег в ускоренном темпе. |  |  |
| **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** |  |
| 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 физическитренированного организма. |  | ОК.8 |
| **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 подъёмы**, **опускания, обороты, соскоки.** Упражнения на перекладине; подъемы, 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 9 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 восстановленияработоспособности, 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. Основныеметоды 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 при отжимании на брусьях и подтягивании к перекладине и в висе.**Совершенствование выполнения комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, непредельного веса, динамического характера). Упражнения с преодолением веса собственного тела: гимнастические упражнения (подтягивание ног к перекладине, подтягивание в висе). | 2 |  |
| **Практическое занятие № 32. Развитие быстроты: Бег в максимальном темпе.**Отработка техники бега. Челночный бег 10х10. 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 иулучшения 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 итактической 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. Подачи 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 тренажёров, 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. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Формирование психофизических навыков; развитие и совершенствование статической и динамической силы, силовой выносливости, общей выносливости, гибкости с помощью занятий дзюдо.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*.* |  |  |
| **В том числе, практических занятий** | 14 |
| **Практическое занятие № 45. Разучивание и совершенствование приемов и действий на полосе препятствий.**Совершенствование навыков по преодолению полосы препятствий (лабиринт, водяная яма, стеновое препятствие, качающееся бревно и т.д.) | 2 |  |
| **Практическое занятие № 46. Отработка основных приемов для самообороны.**Развитие навыков применения приемов защиты и самообороны.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. | 2 |
| **Практическое занятие № 47. Отработка стрелковой подготовки из пневматического оружия**Разучивание умения обращаться с оружием.Стрелковая подготовка в тире любой модификации, включая электронный.Отработка техники стрельбы из положения лежа, сидя с колена, сидя с упором на столе, стоя. | 2 |
| **Практическое занятие № 48. Совершенствование выполнения комплекса упражнений утренней гимнастики**Личное отношение к здоровью. Режим труда и отдыха. Основные факторы оздоровления. Методика составления индивидуальных программ физического самосовершенствования. | 2 |
| **Практическое занятие № 49. Разучивание и совершенствование индивидуально подобранных композиций в аэробике с различной амплитудой движения.**Общеразвивающие упражнения, ходьба, бег, прыжки. Разучивание и совершенствование комплекса упражнений с профессиональной направленностью. | 2 |
| **Практическое занятие № 50. Разучивание и совершенствования выполнения упражнений с напряжением мышц**, **упражнения с гантелями**.Совершенствование выполнения комплекса упражнения утренней гимнастики. Работа с эспандером и на тренажёрах. | 2 |
| **Практическое занятие № 51. Упражненияна блочныхтренажёрах дляразвитияосновных мышечных группы. Упражнения со свободными весами: штангами, бодибарами.**Упражнения ссобственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменениевеса, исходногоположения 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 | 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 системеобразования. 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-графикадвижения, 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:** | **72** |  |

# УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 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.

## 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.

## 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](http://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](http://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](http://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>

1. 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>

1. 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>
2. 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>.
3. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Результаты обучения*** | ***Критерии оценки*** | ***Методы оценки*** |
| **Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины** |
| * 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.
 | * 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
 | * тестирование;
* наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях;
 |
| **Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины** |
| - использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | * 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 | -наблюдение за деятельностью обучающихся, оценка техники выполнения упражнений и базовых элементов спортивных игр на практических занятиях |