

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Алейник Станислав Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 25.07.2024 22:14:58

Уникальный программный ключ:

5258223550ea9fbeb23726a1609b6440350d6a08218911028921ca1591fae

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ В.Я. ГОРИНА»**

Факультет среднего профессионального образования



Утверждаю:

Декан факультета СПО

Г.В. Бражник

« 29 »

05

2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**По специальности 35.02.09 Водные биоресурсы и аквакультура
(базовый уровень среднего профессионального образования)**

п. Майский, 2024 г

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 35.02.09 Водные биоресурсы и аквакультура, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации №388 от 01.06.2022, на основании проекта ООП.

Организация - разработчик: ФГБОУ ВО Белгородский ГАУ

Разработчик: Герей Л.В., преподаватель кафедры физической культуры

Рассмотрена на заседании кафедры физической культуры

«22» 04. 2024г., протокол № 9

Зав. кафедрой физической культуры



Л.В. Герей

Одобрена методической комиссией факультета

СПО « 29 » _____ 05 _____ 2024г., протокол № _____ 9-а _____

Председатель методической комиссии



В.В. Бодина

Руководитель ППССЗ



Т.М. Овчинникова

- 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**

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью ППССЗ в соответствии с ФГОС по специальностям СПО.

1.2. 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.

1.3. 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.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 112 часа, в том числе:
- лабораторные и практические занятия (в форме практической подготовки) 32 часов.

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	112
в т.ч. в форме практической подготовки	
в том числе:	
практические занятия	32
Итоговая аттестация в форме зачета	4

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

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	
	<p>Роль физической культуры в развитии человека.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>			
	В том числе, практических занятий			8
	<p>Практическое занятие №1. Разучивание различных приёмов, используемых при выполнении физических упражнений.</p> <p>Разучивание приёмов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений.</p> <p>Разучивание приёмов самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями. Техника безопасности.</p>			2
	<p>Практическое занятие № 2. Измерение параметров физического развития обучающихся.</p> <p>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).</p>			2
Практическое занятие № 3. Определение уровня физической подготовленности обучающихся.	2			

	Бег на короткие дистанции. Определение уровня физической подготовленности: бег на 60 м (девушки), бег 100 м (юноши); прыжок в длину с места, наклоны туловища вперед (девушкам), подтягивание (юноши), контрольный норматив 100 метров.		
	Практическое занятие № 4. Определение уровня физической подготовленности обучающихся. Бег на средние дистанции. Определение уровня физической подготовленности: бег 500 м (девушки), бег 1000 м (юноши).	2	
Тема 1.2. Основы физической подготовки	Содержание учебного материала		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.	8	
	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	Содержание учебного материала		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	6	

навыками	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	
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.	2	

	Отработка техники группового старта. Отработка техники бега по пересеченной местности.		
	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 подводные упражнения на суше. Отработка физических упражнений (растяжка мышц ног, спины плечевого пояса и т.д.) для плавания. Изучение методики плавания кроль на груди и кроль на спине, брасс. Изучение техники оказания помощи утопающему.	8	
	Практическое занятие № 17. Выполнение строевых упражнений. Выполнение строевых упражнений: строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания. Фигурная маршировка.	2	
	Практическое занятие № 18. Выполнение общеразвивающих упражнений с гимнастическими предметами. Выполнение общеразвивающих упражнений с гимнастическими предметами: палкой, мячом, обручем, скакалкой, гантелями, набивным и малым мячом.	2	
	Практическое занятие № 19. Выполнение ОРУ на гимнастической скамейке. Отработка техники отжимания: ноги на скамейке, руки на скамейке.	2	
	Практическое занятие № 20. Отжимание в упоре лежа на полу. Отработка техники отжимания в упоре лежа на полу на время и количества отжиманий.	2	
	Практическое занятие № 21. Упражнения на перекладине подъёмы, опускания, обороты, соскоки. Упражнения на перекладине; подъёмы, опускания, обороты, соскоки, перемахи на время и количества упражнений. Висы и упоры.	2	
Тема 2.2. Способы формирования профессионально	Содержание учебного материала		ОК.8
	Профессионально-прикладная физическая подготовка. Средства и методы направленного формирования профессионально значимых двигательных навыков, устойчивости к	4	

значимых физических качеств, двигательных умений и навыков	профессиональным заболеваниям. Формы и виды производственной физической культуры.		
	В том числе, практических занятий	4	
	Практическое занятие № 22. 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 № 23. 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	
Раздел 3. Физкультурно-спортивная деятельность укрепления здоровья, жизненных профессиональных целей		20	
Тема 3.1. Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности	Содержание учебного материала		ОК.8
	Несовместимость занятий физической культурой и спортом с вредными привычками. 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. Здоровый образ жизни.	6	
	В том числе, практических занятий	6	
	Практическое занятие № 24. 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 № 25. Разучивание и совершенствование комплекса упражнений дыхательной гимнастики. Разучивание и совершенствование комплекса упражнений для укрепления сердечно-сосудистой системы, дыхательная гимнастика.	2	

	Практическое занятие № 26. 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 № 27. Развитие силы мышц. Упражнение с преодолением веса собственного тела в упоре лежа. Совершенствование выполнения комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, не предельного веса, динамического характера). Упражнения с преодолением веса собственного тела: гимнастические упражнения (отжимание в упоре лежа, лазание по канату). Лазание по канату.			2
	Практическое занятие № 28. Развитие силы мышц. Упражнение с преодолением веса собственного тела при отжимании на брусьях и подтягивании к перекладине и в висе. Совершенствование выполнения комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, не предельного веса, динамического характера). Упражнения с преодолением веса собственного тела: гимнастические упражнения (подтягивание ног к перекладине, подтягивание в висе).			2
Практическое занятие № 29. Развитие быстроты: Бег в максимальном темпе. Отработка техники бега. Челночный бег 10x10. Бег 100 метров.	2			

	Практическое занятие № 30. Совершенствование техники бега. Бег с низкого старта. Стартовый разгон с увеличением расстояния бега на короткие дистанции. Бег 200 метров	2	
	Практическое занятие № 31. 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 № 32. 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 № 33. 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	
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		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	14	
	В том числе, практических занятий	14	
	Практическое занятие № 34. 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 № 35. Отработка техники броска в корзину со штрафной линии.	2	

	Ведение мяча броском в кольцо 6 движений за 40 секунд.		
	Практическое занятие № 36. Отработка техники игры в защите и нападении. Выполнение основных приемов игры в зонную защиту, личную защиту, выход из защиты в нападение.	2	
	Практическое занятие № 37. Совершенствование техники броска в кольцо. Отработка техники броска со штрафной линии, броски мяча со штрафной линии из 10 раз.	2	
	Практическое занятие № 38. 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 № 39. Совершенствование техники игры в настольный теннис. Нападающий удар, блокирование. Отработка техники подачи, приема мяча, нападающего удара.	2	
	Практическое занятие № 40. 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.	Содержание учебного материала	2	
Совершенствование профессионально-значимых двигательных умений и навыков	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 № 41. 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	2	

		комплексов в атлетическом зале. Выполнение контрольных нормативов по профессионально-прикладной подготовке.		
Тема Специальные двигательные умения и навыки	4.3.	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 № 42. 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 № 43. 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. Ознакомление с приемами, применяемыми в Дзюдо, Каратэ-до, Айкидо и др.	2		
	Практическое занятие № 44. 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 № 45. 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 № 46. Разучивание и совершенствование индивидуально подобранных композиций в аэробике с различной амплитудой движения. Общеразвивающие упражнения, ходьба, бег, прыжки. Разучивание и совершенствование	2		

	комплекса упражнений с профессиональной направленностью.		
	Практическое занятие № 47. 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 № 48. Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы. Упражнения со свободными весами: штангами, бодибарами. 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	2	
4.4. Использование спортивных технологий для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков	Содержание учебного материала		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	12	
	В том числе, практических занятий	12	
	Практическое занятие № 49. 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.	2	
	Практическое занятие № 50. Правила поведения на воде. Упражнения для проведения разминки, выносливости, гибкости. Знать технику безопасности. Специальные упражнения на суше. Развивать силу мышц плечевого пояса.	8	
	Практическое занятие № 51. 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.	2	
Промежуточная аттестация в форме зачета		4	
Всего:		122	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Кафедра физической культуры Белгородского ГАУ имеет оборудованные специализированные спортивные залы, в которых можно проводить учебные занятия по следующим видам спорта: баскетболу, волейболу, настольному теннису, мини-футболу, гандболу, атлетизму, армспорту, пауэрлифтингу.

Перечень:

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Спортивный зал оборудован:

Баскетбольные фермы, баскетбольные щиты с кольцами, гандбольные и футбольные ворота, волейбольные стойки с сеткой, гимнастические маты, помещение для игры в дартс, тренажеры для развития силовых качеств; штанги, гантели, гири; медицинские весы, шведская стенка.

Спортивный зал № 129.

Спортивное оборудование, маты, теннисные столы, спортивный инвентарь:

Беговая дорожка CarbonYukon
Беговая дорожка IZHIMIO
Велотренажер OXYGEN PEAK
Горизонтальная скамья BODY SOLID
Диск обрезиненный черный Barbell 20
Диск обрезиненный черный Barbell 25
Комплект гантелей
Олимпийский гриф для штанги
Олимпийский гриф штанги изогнутый OTBC
Подставка для олимпийских дисков и грифов
Силовой тренажер BodySolid 165W
Силовой тренажер BodySolid CMN-390
Силовой тренажер BodySolidGSRM-40
Силовой тренажер BodySolidGPM 65
Скамейка гимнастическая (3000*230*300мм)
Скамья BodySolid 32
Скамья Body Solid 45
Скамья Body Solid GDIB-46L
Скамья Body Solid PAB 139
Скамья Body Solid PLM 180

Скамья BodySolidProClub SFB349G
Стенка гимнастическая с крепежом (2800*800*160мм)
Стойка для гантелей
Стойка для дисков
Стойка под штангу OXYGEN
Тренажер для армреслинга
Тренажер машина Смита Marcy
Турник – пресс – брусья BodySolid
Универсальная регулируемая скамья BodySolidPower
Шкаф металлический LS-41
Штанга ОКВ диаметр 50мм слабоизогнутая
Штанга ОТВС диаметр 50мм сильноизогнутый
Штанга длина 1,5 диаметр 50мм
Банкетка на м /к
Гантели цельные вес 2 кг
Гриф для тяги прямой
Диск 1,25: 20кг, 15 кг, 2,5: 20 кг; 5.
Диск для грифа 25 кг
Диск обрезиненый черный Barbell 1.25
Диск обрезиненый черный Barbell 10
Диск обрезиненый черный Barbell 15
Диск обрезиненый черный Barbell 2.5
Диск обрезиненый черный Barbell 5
Замки олимпийские
Замки прищепки
Олимпийский гантельный гриф
Полка к LE-21 и LE-41.

Спортивный зал в здании технологического факультета,
Белгородская область, Белгородский район, п. Майский, ул. Вавилова, 24,
оборудован:

- Шведская стенка – 6 шт.,
- Нестандартное оборудование (перекладина) – 2 шт.
- Баскетбольные щиты – 2 шт.

Физкультурно-оздоровительный комплекс, Белгородская область,
Белгородский район, п. Майский, ул. Садовая, 2:

Баскетбольная площадка: баскетбольные фермы – 2 шт, баскетбольные щиты – 12 шт, Волейбольная площадка: стойки волейбольные с сеткой – 1 комп. Гимнастические маты – 15 шт., гимнастические коврики- 15 шт.,

волейбольные мячи-15 шт., баскетбольные мячи-15 шт., медицин-болы-5 шт., гимнастические палки-15 шт, футбольные ворота – 2 шт, переносная перекладина -1 шт, шведские стенки – 4 шт. теннисный стол – 2 шт.; - перекладина разновысокая – 3 шт. - брусья параллельные – 1 шт

Тренажеры, диски, грифы, гантели, медицинские весы, шведская стенка

Ворота футбольные, площадка для стритбола, волейбольная площадка: стойки волейбольные с сеткой

Спортивный зал учебного корпуса №1, Белгородская область, Белгородский район, п. Майский, ул. Студенческая, 1:

Гимнастический зал (борцовский)

Гимнастический ковер,

боксерские груши, скакалки, гантели, обручи, штанги с блинами, шведская стенка, гимнастические скамейки, зеркала.

Зал для настольного тенниса и дартса

Столы для настольного тенниса – 4 шт., 8 мишеней для дартса

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, Белгородская область, Белгородский район, п. Майский, ул. Вавилова, 26:

Стандартные ворота, покрытие (дорожка), рукоход разноуровневый, лабиринт, забор с наклонной доской, одиночный окоп для стрельбы и метания гранат, бревно спортивное, прыжковая яма для прыжков в длину с разбега, место для приземления (яма с песком), планка для прыжков в высоту, барьер легкоатлетический, брусок для отталкивания, граната спортивная для метания, мяч малый для метания, стартовая колодка легкоатлетическая (пара), эстафетная палочка, секундомер, перекидное табло, мяч футбольный TORRES (размер 5), Мяч футбольный TORRES (размер 4, вес 320 г), насос универсальный, трибуна для зрителей.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Помещение для самостоятельной работы, Белгородская область, Белгородский район, п. Майский, ул. Студенческая, 1 (библиотека, читальный зал с выходом в Интернет):

Специализированная мебель; комплект компьютерной техники в сборе (системный блок:Asus P4BGL-MX\IntelCeleron, 1715 MHz\256 Мб PC2700 DDR SDRAM\ST320014A (20 Гб, 5400 RPM, Ultra-ATA/100)\ NEC CD-ROM CD-3002A\Intel(R) 82845G/GL/GE/PE/GV GraphicsController, монитор:

Proview 777(N) / 786(N) [17" CRT], клавиатура, мышь); Foxconn G31MVP/G31MXP\DualCoreIntelPentium E2200\1 ГБ DDR2-800 DDR2 SDRAM\MAXTOR STM3160215A (160 ГБ, 7200 RPM, Ultra-ATA/100)\Optiarc DVD RW AD-7243S\Intel GMA 3100 монитор: AcerV193w [19"], клавиатура, мышь) с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечения доступа в электронную информационно-образовательную среду Белгородского ГАУ; настенный плазменный телевизор SAMSUNG PS50C450B1 Black HD (диагональ 127 см); аудио-видео кабель HDMI

3.3. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы

Основные источники:

Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - 3-е изд., стер. - М.: КноРус, 2018. - 214 с. - (Среднее профессиональное образование).

Дополнительные источники:

1. Биометрия в сфере физической культуры и спорта: Учебное пособие / М.А. Аварханов. – М.: Московский педагогический государственный университет, 2015. - 120 с. - ISBN 9785426302075

<http://znanium.com/go.php?id=754646>

2. Физическая культура детей школьного возраста: учебно-методическое пособие (для самостоятельной работы студентов) / С.И. Сидельников; Белгородский ГАУ. - Белгород: Белгородский ГАУ, 2019. - 90 с.

3. Совершенствование технико-тактических действий в нападении юных волейболистов: учебно-методическое пособие (для самостоятельной работы студентов) / И.Ю. Савченко, Е.А. Салашная; Белгородский ГАУ. - Белгород: Белгородский ГАУ, 2019. - 51 с.

4. Адаптивная система физических упражнений: учебно-методическое пособие (для самостоятельной работы студентов) / Ш.Ш. Багиров, Н.Г. Головки; Белгородский ГАУ. - Белгород: Белгородский ГАУ, 2019. - 61 с.

5. Лечебные физические упражнения при заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата. Комплексы физических упражнений: учебно-методическое пособие для студентов и сотрудников / Л.В. Герей, Е.М. Корниенко, О.А. Богданова, М.А. Клавкина; Белгородский ГАУ. - Белгород: Белгородский ГАУ, 2019. - 35 с.

6. Роль связующего игрока в волейболе: учебно-методическое пособие для студентов и тренеров-преподавателей / В.А. Скрыпченко, С.А. Ермоленко; Белгородский ГАУ. - Белгород: Белгородский ГАУ, 2019. - 54 с.

7. Организация физкультурно-массовых мероприятий: учебно-методическое пособие (для самостоятельной работы студентов очной и заочной форм обучения) / А.Б. Мамадиев, Н.Г. Головки; Белгородский ГАУ. - Белгород: Белгородский ГАУ, 2019. - 65 с.

8. Техника двигательных навыков: учебно-методическое пособие для самостоятельной работы студентов очной и заочной форм обучения / Н.Г. Головки, И.В. Куликова; Белгородский ГАУ. - Белгород: Белгородский ГАУ, 2015. - 53 с.

9. Планирование спортивного урока: учебно-методическое пособие для самостоятельной работы студентов очной и заочной форм обучения / Н.Г. Головки; Белгородский ГАУ. - Белгород: Белгородский ГАУ, 2015. - 66 с.

10. Физическая подготовка студентов: учебно-методическое пособие для самостоятельной работы студентов очной и заочной форм обучения / Н.Г. Головки, Е.В. Дурыхин; Белгородский ГАУ. - Белгород: Белгородский ГАУ, 2015. - 54 с.

Перечень программного обеспечения, информационных технологий

В качестве программного обеспечения, необходимого для доступа к электронным ресурсам используются программы:

- МойОфис Образование free бессрочная для СПО;
- Office Professional Plus 2013 МАК ЗАО «СофтЛайнТрейд»;
- Office 2016 Russian O L P N L Academic Edition;
- Anti-virus Kaspersky Endpoint Security для бизнеса.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения ¹	Критерии оценки	Методы оценки
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 	<ul style="list-style-type: none"> - наблюдение за деятельностью обучающихся, оценка техники выполнения упражнений и базовых элементов спортивных игр на практических занятиях

¹ Личностные результаты обучающихся учитываются в ходе оценки результатов освоения учебной дисциплины.

	различных средств и методов профилактики перенапряжения	
--	---	--