

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
 Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
 высшего образования
 «Горский государственный аграрный университет»
 (ФГБОУ ВО Горский ГАУ)

ПРИНЯТА
 Решением Педагогического совета
 колледжа ФГБОУ ВО Горский ГАУ
 Протокол № 4
 от «27» ноября 2023 года



Рабочая программа учебной дисциплины
 СГЦ.04 Физическая культура

Код и наименование специальности	35.02.09 Водные биоресурсы и аквакультура
Профиль получаемого профессионального образования	Естественно-научный
Реквизиты федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования	Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 г. № 413
Реквизиты федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования	Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 23.11.2020 г. № 657
Реквизиты федеральной образовательной программы среднего общего образования	Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 01.06.2022 г. № 388
Год начала подготовки	2025
Форма обучения	Очная
Срок получения СПО по ОП СПО - ППССЗ	2 года 10 месяцев
Реквизиты решения ученого совета ФГБОУ ВО Горский ГАУ об утверждении ОП СПО - ППССЗ	Протокол № 1 от 30 ноября 2023 г.
Реквизиты приказа уполномоченного лица ФГБОУ ВО Горский ГАУ об утверждении ОП СПО - ППССЗ	Приказ ректора ФГБОУ ВО Горский ГАУ от 30.11.23 г. № 284/06-06
Номер по реестру ОП СПО ФГБОУ ВО Горский ГАУ	СПО-350209-9-2022

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины СГЦ.04 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее ППСЗ) в соответствии с ФГОС СПО 35.02.09 Водные биоресурсы и аквакультура естественно-гуманитарного профиля профессионального образования.

1.2. Место дисциплины в структуре ППСЗ

Учебная дисциплина является обязательной дисциплиной социально-гуманитарного учебного цикла.

Связь с другими дисциплинами (модулями):

изучение курса «Физическая культура» рекомендуется проводить после освоения дисциплин «Физическая культура», «Биология», «Основы безопасности жизнедеятельности» общеобразовательного цикла;

изучение дисциплины «Физическая культура» рекомендуется проводить одновременно с освоением «Безопасности жизнедеятельности»;

результаты освоения курса «Физическая культура» являются основой изучения дисциплин на последующих этапах образовательного процесса, для дальнейшего профессионального роста.

Учебная дисциплина ориентирована на развитие следующей общей компетенции: ОК 08.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Цель дисциплины – формирование комплекса знаний, умений в области изучаемой дисциплины.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- роль 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. Перечень формируемых компетенций

Общие компетенции (ОК):

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.5. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 142 часа, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 110 часов;

- самостоятельная работа обучающегося 32 часа;

- вариативная часть учебных циклов ППСЗ: 30 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	
	Обяз. часть	Вариат. часть
Максимальная учебная нагрузка (всего)	142	30
Обязательные аудиторные учебные занятия (всего)	110	20
в том числе:		
лабораторные занятия	-	
практические занятия	158	
контрольные работы	-	
курсовая работа (проект)	-	
Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа (всего)	32	10
в том числе:		
самостоятельная работа над курсовым проектом (работой)	-	
консультации	-	
Промежуточная аттестация по образовательной программе в форме зачета в 3-5 семестрах, дифференцированного зачета в 6 семестре.		

2.2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Формируемые компетенции
Раздел 1. Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков		36	
Тема 1.1. Физическое состояние человека и контроль за его уровнем	Содержание учебного материала	2	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.		
	Практические занятия		
	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	

	<p>Практическое занятие №3. Определение уровня физической подготовленности обучающихся. Бег на короткие дистанции.</p> <p>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.</p>	2	
	<p>Практическое занятие №4. Определение уровня физической подготовленности обучающихся. Бег на средние дистанции.</p> <p>Определение уровня физической подготовленности: бег 500 м (девушки), бег 1000 м (юноши).</p>	2	
Тема 1.2. Основы физической подготовки	Практические занятия	2	ОК.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.		
	Практическое занятие №6. Разучивание и совершенствование техники и темпа оздоровительных ходьбы и бега.	2	
	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 в плавательном бассейне).	2	
	Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий (физкультурные паузы, подвижные игры).		
Практическое занятие №8. Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники выполнения упражнений с отягощением.	2		
Совершенствование общей физической подготовки и развитие слабых групп мышц на спортивных снарядах.			
Самостоятельная работа обучающихся	6		
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.			

<p>Тема 1.3. Эффективные и экономичные способы овладения жизненно важными умениями и навыками</p>	<p>Практические занятия</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Практическое занятие №11 Специальные беговые упражнения. Бег на короткие и средние дистанции. Отработки техники бега. Бег в ускоренном темпе.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся 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. общеразвивающие упражнения; занятия в секциях по видам спорта.</p>	<p></p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>6</p>	<p>ОК.8</p>
<p>Раздел 2. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры</p>		<p>41</p>	<p>ОК.8</p>
<p>Тема 2.1. Социально-биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни</p>	<p>Практические занятия</p> <p>Практическое занятие №12 Особенности кроссовой подготовки. Отработка техники группового старта. Отработка техники бега по пересеченной местности.</p> <p>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.</p> <p>Практическое занятие №14 Отработка техники переноса пострадавшего с преодолением препятствий.</p> <p>Практическое занятие №15 Отработка техники переноса пострадавшего на руках, при</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	<p></p>

помощи подручных средств с преодолением препятствий (с горы, в гору, водные препятствия, канатная переправа).		
Практическое занятие №16 Оздоровительное плавание. Определение плавательной подготовленности: способы передвижения на воде; общее время безостановочной дистанции; средняя скорость плавания.	2	
Практическое занятие №17 Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводные упражнения на суше. Отработка физических упражнений (растяжка мышц ног, спины плечевого пояса и т.д.) для плавания.	2	
Практическое занятие №18 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 №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; подъёмы, опускания, обороты, соскоки, перемахи	2	

	на время и количества упражнений. Висы и упоры.		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>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.</p> <p>Организм человека-единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.</p> <p>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.</p>	7	ОК.8
Тема 2.2. Способы формирования профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков	Практические занятия		ОК.8
	<p>Практическое занятие №25 Определение физической подготовленности в избранной сфере профессионального труда.</p> <p>Тестирование с учетом профессиональной направленности: определение физической выносливости обучающихся с учетом медицинских параметров (пульс, давление и т.д.).</p>	2	
	<p>Практическое занятие №26 Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных психических качеств. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений производственной гимнастики.</p>	2	

	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).		
	Самостоятельная работа обучающихся Профессионально-прикладная физическая подготовка. Средства и методы направленного формирования профессионально значимых двигательных навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниям. Формы и виды производственной физической культуры. Общеразвивающие упражнения; занятия в секциях по видам спорта.	6	
Раздел 3. Физкультурно-спортивная деятельность укрепления здоровья, жизненных профессиональных целей		27	ОК.8
Тема 3.1. Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности	Практические занятия	2	
	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).		
	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	Практические занятия	2	ОК.8
	Практическое занятие №30 Развитие силы мышц. Упражнение с преодолением веса собственного тела в упоре лежа.		

важных физических и профессиональных качеств	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.		
	Практическое занятие №31 Развитие силы мышц. Упражнение с преодолением веса собственного тела при отжимании на брусьях и подтягивании к перекладине и в висячем положении. 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 висячем положении).	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	

	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>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.</p> <p>Общеразвивающие упражнения; занятия в секциях по видам спорта.</p>	7	
Раздел. 4. Физическая культура и здоровый образ жизни в обеспечении профессиональной деятельности и качества жизни		36	
Тема 4.1 Использование средств физической культуры и спорта для обеспечения эффективной профессиональной деятельности и улучшения качества	<p>Практические занятия</p> <p>Практическое занятие №37 Баскетбол. Совершенствование техники игры в баскетбол. Отработка техники передвижения с мячом и передачи. Совершенствование техники игры в баскетбол. Бросок в корзину.</p> <p>Практическое занятие №38 Отработка техники броска мяча в корзину со штрафной линии. Ведения мяча левой, правой рукой.</p> <p>Практическое занятие №39 Отработка техники броска в корзину со штрафной линии. Ведение мяча броском в кольцо 6 движений за 40 секунд.</p> <p>Практическое занятие №40 Отработка техники игры в защите и нападении. Выполнение основных приемов игры в зонную защиту, личную защиту, выход из защиты в нападение.</p>	2 2 2	ОК.8

	<p>Практическое занятие №41 Волейбол. Правила игры в волейбол. Совершенствование техники волейболиста.</p> <p>Совершенствование технической подготовки: техника нападения, защиты и тактической подготовки. Приемы игры в нападении и защиты. Правила игры и судейства.</p>	2	
	<p>Практическое занятие №42 Совершенствование техники игры в настольный теннис. Нападающий удар, блокирование.</p> <p>Отработка техники подачи, приема мяча, нападающего удара.</p>	2	
	<p>Практическое занятие №43 Бадминтон. Совершенствование техники игры в бадминтон. Подача, прием волана.</p> <p>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.</p>	2	
<p>Тема 4.2.</p> <p>Совершенствование профессионально-значимых двигательных умений и навыков</p>	<p>Практические занятия</p> <p>Практическое занятие №44 Совершенствование профессионально-значимых двигательных умений и навыков</p> <p>Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на совершенствование умений и навыков по профилирующим видам необходимой двигательной активности.</p> <p>Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на предупреждение развития профессиональных заболеваний.</p> <p>Совершенствование профессионально-значимых качеств, с использованием тренажерных комплексов в атлетическом зале. Выполнение контрольных нормативов по профессионально-прикладной подготовке.</p>	2	ОК.8
<p>Тема 4.3.</p> <p>Специальные двигательные умения и навыки</p>	<p>Практические занятия</p> <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	ОК.8
	<p>Практическое занятие №46 Отработка основных приемов для самообороны.</p> <p>Развитие навыков применения приемов защиты и самообороны.</p>	2	

	Упражнение в страховке и само страховке: при падении на бок, падении на бок через партнера, падение на спину, перекаты. Разучивание приемов, применяемых в Дзюдо, Каратэ-до, Айкидо и др.		
	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 совершенствования выполнения упражнений с напряжением мышц, упражнения с гантелями. Совершенствование выполнения комплекса упражнения утренней гимнастики. Работа с эспандером и на тренажёрах.	2	
	Практическое занятие №50 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	Практические занятия	2	ОК.8
	Практическое занятие №51 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		

значимых двигательных умений и навыков	выходного дня и экскурсий.		
	Практическое занятие №52 Правила поведения на воде. Упражнения для проведения разминки, выносливости, гибкости. Знать технику безопасности. Специальные упражнения на суше. Развивать силу мышц плечевого пояса.	2	
	II Практическое занятие №53 лавание 50 метров Развитие физических качеств в преодолении разных дистанций.	2	
	Практическое занятие №54 Плавание 100 метров Развитие физических качеств в преодолении разных дистанций.	2	
	Практическое занятие №55 Изучение танцевальных фигур и композиций, шагов и связок классической аэробики.	2	
Промежуточная аттестация в форме зачета		2	
Всего:		142	

Использование часов вариативной части ОП

№п/п	Знания, умения	№, наименования темы	Количество часов	Обоснование включения в рабочую программу
1.	Уметь: увеличивать объем знаний о использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Знать: условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности	Тема 1.2. Основы физической подготовки	4	В соответствии с требованиями рынка труда, рекомендациями работодателей

2.	Уметь: применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; Знать: условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности	Тема 2.1. Социально-биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни	4	
3	Уметь: увеличивать объем знаний о использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Знать: условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности	Тема 3.2. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств	4	
4	Уметь: увеличивать объем знаний о использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Знать: условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности	Тема 4.1 Использование средств физической культуры и спорта для обеспечения эффективной профессиональной деятельности и улучшения качества	4	
5	Уметь: увеличивать объем знаний о использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Знать: условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности	Тема 4.3. Специальные двигательные умения и навыки	4	
6.	Уметь: увеличивать объем знаний о использовать физкультурно-	Самостоятельное изучение вопросов	10	

	оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей			
			Всего:	30

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация учебной дисциплины требует наличия Дворца спорта, включающий:

- универсальный спортивный зал.
- плавательный бассейн (длина 50 м.): дорожки разделительные - 4 шт., вышки - 3 и 5 м;
- теннисный зал.
- шахматный зал.
- стрелковый тир.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1. Бишаева, А. А., Физическая культура : учебник / А. А. Бишаева, В. В. Малков. — Москва : КноРус, 2023. — 379 с. — ISBN 978-5-406-11725-5. — URL: <https://book.ru/book/949532> Текст : электронный.

Дополнительная литература:

1. Баршай, В. М., Гимнастика : учебник / В. М. Баршай, В. Н. Курьсь, И. Б. Павлов. — Москва : КноРус, 2022. — 312 с. — ISBN 978-5-406-09711-3. — URL: <https://book.ru/book/943651>. — Текст: электронный.

Интернет-ресурсы

Электронные ресурсы, доступ к которым подтвержден договорами и возможен из научной библиотеки Горского ГАУ:

Электронно-библиотечные системы по подписке 2023-2024 уч. год

№	Наименование электронно-библиотечной системы (ЭБС)	Адрес сайта	Сведения о правообладателе	№ договора на право использования ЭБС	Срок оказания услуг
1	Электронная библиотечная система (ЭБС) издательства «Лань»	www.e.lanbook.ru	ООО «Издательство Лань»	Договор № 21-14/2022 от 02.12.2022г.	09.01.2023 09.01.2024
				Договор № 1-24/2023 от 13.07.2023г. (В ЭБС размещены учебники издательства «Просвещение»)	01.09.2023 02.09.2024
2	«Сетевая электронная библиотека аграрных вузов».	www.e.lanbook.ru	ООО «Издательство Лань»	Договор № СЭБ НВ-169 от 23.12.2019.	23.12.2019 (автоматически пролонгируется)
3	Электронная библиотечная система (ЭБС) BOOK.ru	http://www.book.ru	ООО «КноРус медиа»	Договор №18507821 от 08.09.2022г.	19.09.2022 18.09.2023
				Договор № 18511519 от 11.09.2023	19.09.2023 19.09.2024
4	Система автоматизации библиотек ИРБИС64	Портал технической поддержки: http://support.open4u.ru	ООО «ЭйВиДи – систем»	Договор № А-11277 от 11.11.2022г.	01.12.2022 30.11.2023
5	Национальная электронная библиотека (НЭБ)	http://нэб.рф	Федеральное государственное бюджетное учреждение «Российская государственная библиотека»	Договор № 101/нэб/1712-п от 12.01.2022г	12.01.2022г (автоматически пролонгируется)

Программы лицензионного обеспечения:

Microsoft Office Standard 2007

Microsoft Windows 7

Антивирус Касперский

«Гарант» - информационно-правовое обеспечение

3.3 Особенности обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Обучение по дисциплине обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Содержание образования и условия организации обучения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья определяются адаптированной образовательной программой, а для инвалидов также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида.

Освоение дисциплины обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах. Предполагаются специальные условия для получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья. Медицинские ограничения регламентированы Перечнем медицинских противопоказаний Министерства здравоохранения Российской Федерации.

Подбор и разработка учебных материалов производятся с учетом предоставления материала в различных формах: аудиальной, визуальной, с использованием специальных технических средств и информационных систем.

Форма проведения аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей. Для студентов с ОВЗ предусматривается доступная форма предоставления заданий оценочных средств. Студентам с инвалидностью увеличивается время на подготовку ответов на контрольные вопросы. Для таких студентов предусматривается доступная форма предоставления ответов на задания.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, лабораторных работ, тестирования, а также в результате выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения раскрываются через усвоенные знания и приобретенные умения, направленные на приобретение общих компетенций.

Усвоенные знания и приобретенные умения, направленные на приобретение общих компетенций	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
<p>Умения:</p> <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 	<p>Результаты тестирования Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины</p>
<p>Знания:</p> <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 	<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 	<p>Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины</p>

культуры; - вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм; - основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры.	профессиональной деятельности	
---	----------------------------------	--