

Частное профессиональное образовательное учреждение
«Колледж дизайна, сервиса и права»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОДб.12 Физическая культура

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО), Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность, примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной ФГБОУ ДПО ИРПО (Протокол №14 от 30 ноября 2022г.), учебного плана специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность. Является частью ППССЗ образовательного учреждения.

Организация-разработчик: ЧПОУ «Колледж дизайна, сервиса и права»

Разработчик:

Балитова Е.И., преподаватель ЧПОУ «Колледж дизайна, сервиса и права»

© ЧПОУ «Колледж дизайна, сервиса и права», 2023г.

© Балитова Е.И., 2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-------------------|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | стр. 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 8 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 13 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 14 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОДб.12 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 40.02.02 Правоохранительная деятельность.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: дисциплина относится к базовым дисциплинам общеобразовательного цикла.

Общеобразовательная учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла ПССЗ в соответствии с ФГОС по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность.

1.3. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

Содержание программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих **целей:** развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

Планируемые результаты освоения дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций ОК 3, ОК 8, ОК14.

| Код ПК, ОК, ЛР | Планируемые результаты освоения дисциплины | |
|--------------------------------------|---|--|
| | Общие | Дисциплинарные (предметные) |
| ОК 3: ЛР1, ЛР2, ЛР4, ЛР5, ЛР15 | <p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> – готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; – готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; – интерес к различным сферам профессиональной деятельности, <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> – самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; – устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; – определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; – выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; – вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; – развивать креативное мышление при решении жизненных проблем <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> – владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; – выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; – анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; – уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; – уметь интегрировать знания из разных предметных областей; – выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; – способность их использования в познавательной и социальной практике; | <ul style="list-style-type: none"> – уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); – владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; – владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; |
| ОК 8: ЛР2, ЛР7 | <ul style="list-style-type: none"> – готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; – овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; | <ul style="list-style-type: none"> – уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в |

| | | |
|-------------------------------------|--|--|
| | <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> – понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; – принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; – координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; – осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> – принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; – признавать свое право и право других людей на ошибки; – развивать способность понимать мир с позиции другого человека; | <p>подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <ul style="list-style-type: none"> – владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; – владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; |
| <p>ОК 14: ЛР5, ЛР9, ЛР12</p> | <ul style="list-style-type: none"> – готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; – наличие мотивации к обучению и личностному развитию; <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> – сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; – потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; – активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> – самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; – давать оценку новым ситуациям; – расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; – делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; – оценивать приобретенный опыт; – способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и | <ul style="list-style-type: none"> – уметь использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); – владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; – владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; – владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в |

| | | |
|--|---------------------|--|
| | культурный уровень. | физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; – иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости) |
|--|---------------------|--|

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем в часах |
|---|----------------------|
| Объем образовательной нагрузки | 78 |
| <i>в том числе в форме практической подготовки (профессионально-ориентированное содержание (содержание прикладного модуля))</i> | 16 |
| <i>в том числе:</i> | |
| теоретическое обучение (урок, лекция) | 8 |
| практические занятия | 68 |
| <i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i> | 2 |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОДб.12 Физическая культура

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия | | Объем часов / в. т.ч. в форме практической подготовки | | Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы |
|--|--|--|---|----------|--|
| | | | 3 | 4 | |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 |
| Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека. | | | 12 | - | |
| Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта | Содержание учебного материала | | 2 | - | |
| | 1. | Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации. | 2 | - | ОК 3, ОК 8, ОК14 ЛР1, ЛР2, ЛР4, ЛР5, ЛР7, ЛР 9, ЛР12, ЛР15 |
| | 2. | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО. | | | |
| Тема 1.2. Здоровье и здоровый образ жизни. Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья | Содержание учебного материала | | 2 | - | |
| | 1. | Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека. | 2 | - | ОК 3, ОК 8, ОК14 ЛР1, ЛР2, ЛР4, ЛР5, ЛР7, ЛР 9, ЛР12, ЛР15 |
| | 2. | Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.). Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность. | | | |
| Тема 1.3. Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья | Содержание учебного материала | | 8 | - | |
| | 1. | Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой. | - | - | ОК 3, ОК 8, ОК14 ЛР1, ЛР2, ЛР4, ЛР5, ЛР7, ЛР 9, ЛР12, ЛР15 |
| | 2. | Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями. | | | |
| | 3. | Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля. | | | |
| | 4. | Физические качества, средства их совершенствования. | | | |

| | | | | |
|--|--|-----------|----------|---|
| | Практические занятия | | | |
| | Практическое занятие №1. Составление и проведение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения. | 2 | - | |
| | Практическое занятие №2. Составление и проведение комплексов упражнений различной функциональной направленности. | 2 | - | |
| | Практическое занятие №3. Составление и проведение комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений (в т.ч. выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»). | 2 | - | |
| | Практическое занятие №4. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности. | 2 | - | |
| Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности | | 48 | - | |
| Тема 2.1. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой | Содержание учебного материала | 8 | - | |
| | Практические занятия | | | ОК 3, ОК 8, ОК14 ЛР1, ЛР2, ЛР4, ЛР5, ЛР7, ЛР 9, ЛР12, ЛР15 |
| | Практическое занятие №5. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств (например, шейпинг, пилатес, хатха-йога). | 2 | - | |
| | Практическое занятие №6. Техника выполнения движений в шейпинге: основные средства, виды упражнений. Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций. Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей. Воспитание выносливости в процессе занятий. | 2 | - | |
| | Практическое занятие №7. Техника выполнения движений в пилатесе. Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций. Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей. Воспитание выносливости в процессе занятий. | 2 | - | |
| | Практическое занятие №8. Составление и проведение индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений. | 2 | - | |
| Тема 2.2. Основная гимнастика | Содержание учебного материала | 6 | - | |
| | Практические занятия | | | ОК 3, ОК 8, ОК14 ЛР1, ЛР2, ЛР4, ЛР5, ЛР7, ЛР 9, ЛР12, ЛР15 |
| | Практическое занятие №9. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. | 2 | - | |
| | Практическое занятие №10. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах. | 2 | - | |
| | Практическое занятие №11. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки. | 2 | - | |
| Тема 2.3. Настольный теннис | Содержание учебного материала | 8 | - | |
| | 1. Настольный теннис. Техника безопасности на занятиях теннисом. Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра. | - | - | ОК 3, ОК 8, ОК14 ЛР1, ЛР2, ЛР4, ЛР5, ЛР7, ЛР 9, ЛР12, ЛР15 |
| | Практические занятия | | | |
| | Практическое занятие №12. Стойки игрока, способы держания ракетки, передвижения, технические приёмы. | 2 | - | |

| | | | | |
|--|--|-----------|----------|---|
| | Практическое занятие №13. Тактика игры, тактические комбинации, тактика одиночной и парной игры. | 2 | - | |
| | Практическое занятие №14. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Разбор правил игры. Двусторонняя игра. | 2 | - | |
| | Практическое занятие №15. Двусторонняя игра. Судейство соревнований по настольному теннису. | 2 | - | |
| Тема 2.4. Баскетбол | Содержание учебного материала | 8 | - | |
| | 1. Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые действия игроков. | - | - | ОК 3, ОК 8, ОК14 ЛР1, ЛР2, ЛР4, ЛР5, ЛР7, ЛР 9, ЛР12, ЛР15 |
| | Практические занятия | | | |
| | Практическое занятие №16. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча | 2 | - | |
| | Практическое занятие №17. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. | 2 | - | |
| | Практическое занятие №18. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. | 2 | - | |
| | Практическое занятие №19. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка» (простейшие элементы баскетбола). | 2 | - | |
| Тема 2.5. Аэробика | Содержание учебного материала | 18 | - | |
| | 1. Техника выполнения движений в степ – аэробике, фитбол-аэробике, стретчинг-аэробике. | - | - | ОК 3, ОК 8, ОК14 ЛР1, ЛР2, ЛР4, ЛР5, ЛР7, ЛР 9, ЛР12, ЛР15 |
| | Практические занятия | | | |
| | Практическое занятие №20. Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками. | 2 | - | |
| | Практическое занятие №21. Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике. | 2 | - | |
| | Практическое занятие №22. Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой). | 2 | - | |
| | Практическое занятие №23. Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.). | 2 | - | |
| | Практическое занятие №24. Техника выполнения движений в степ – аэробике: основные исходные положения; упражнения различной направленности. Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций. Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей. Воспитание выносливости в процессе занятий. | 2 | - | |
| | Практическое занятие №25. Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: исходные положения, упражнения различной направленности. Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе занятий. | 2 | - | |
| Практическое занятие №26. Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: положение тела, | 2 | - | | |

| | | | | |
|---|---|-----------|-----------|---|
| | различные позы, сокращение мышц, дыхание. Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций. Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей. Воспитание выносливости в процессе занятий. | | | |
| | Практическое занятие №27. Соединения и комбинации: линейной прогрессии, от "головы" к "хвосту", "зиг-заг", "сложения", "блок-метод". Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий. | 2 | - | |
| | Практическое занятие №28. Составление и проведение индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений. | 2 | - | |
| Профессионально-ориентированное содержание | | 16 | 16 | |
| Раздел 3. Прикладной модуль | | | | |
| Тема 3.1. | Содержание учебного материала | 6 | 6 | |
| Физическая культура в режиме трудового дня | 1. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики. | 2 | 2 | ОК 3, ОК 8, ОК14 ЛР1, ЛР2, ЛР4, ЛР5, ЛР7, ЛР 9, ЛР12, ЛР15 |
| | Практические занятия | | | |
| | Практическое занятие №29. Составление и проведение комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. | 2 | 2 | |
| | Практическое занятие №30. Составление и проведение комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. | 2 | 2 | |
| Тема 3.2. | Содержание учебного материала | 10 | 10 | |
| Профессионально-прикладная физическая подготовка | 1. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки. | 2 | 2 | ОК 3, ОК 8, ОК14 ЛР1, ЛР2, ЛР4, ЛР5, ЛР7, ЛР 9, ЛР12, ЛР15 |
| | 2. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств. | | | |
| | 3. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания. | | | |
| | Практические занятия | | | |
| | Практическое занятие №31. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий). | 2 | 2 | |
| | Практическое занятие №32. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. | 2 | 2 | |
| | Практическое занятие №33. Формирование профессионально значимых физических качеств. | 2 | 2 | |
| Практическое занятие №34. Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе практики, в свободное время. | 2 | 2 | | |
| Промежуточная аттестация - Дифференцированный зачет | | 2 | - | |
| Всего: | | 78 | 16 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

спортивный зал;

спортивное оборудование (инвентарь):

- скамья для пресса;
- коврики гимнастические;
- скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, гантели, обручи, экспандеры;
- степ – платформа;
- гимнастический мяч (фитбол).

Баскетбол: кольца баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные.

Настольный теннис: теннисный стол, ракетки, мячи.

Технические средства обучения:

- компьютер (ноутбук).

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Основные источники:

1. Виленский М.Я. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2022. — 214 с. — ISBN 978-5-406-09867-7. — URL: <https://book.ru/book/943895>. — Текст : электронный.

2. Кузнецов, В.С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2021. — 256 с. — ISBN 978-5-406-08271-3. — URL: <https://book.ru/book/940094>. — Текст : электронный.

Дополнительные источники:

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.

2. Барчуков И. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / Барчуков И., С., под общ., ред. — Москва : КноРус, 2022. — 366 с. — ISBN 978-5-406-10192-6. — URL: <https://book.ru/book/944692>. — Текст : электронный.

3. Кузнецов В. Теория и история физической культуры + eПриложение: дополнительные материалы : учебник / Кузнецов В., С., Колодницкий Г., А. — Москва : КноРус, 2022. — 448 с. — ISBN 978-5-406-09945-2. — URL: <https://book.ru/book/943955>. — Текст : электронный.

4. Лях, В. И. .Физическая культура. 10-11 класс. Базовый уровень. Электронная форма учебника. : учебник / В. И. Лях .— Москва : АО "Издательство "Просвещение", 2023 .— 1 с. — ISBN 978-5-09-099581-8 .— URL: <https://lib.rucont.ru/efd/806314>

5. Тиханова Е. Физическая культура. Практикум : учебно-методическое пособие / Тиханова Е., И. — Москва : Русайнс, 2022. — 96 с. — ISBN 978-5-

4365-9021-9. — URL: <https://book.ru/book/942729>. — Текст : электронный.

6. Федонов Р. Физическая культура : учебник / Федонов Р., А. — Москва : Русайнс, 2022. — 256 с. — ISBN 978-5-4365-9563-4. — URL: <https://book.ru/book/944755>. — Текст : электронный.

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики [Электронный ресурс]. Форма доступа: <http://sport.minstm.gov.ru>.

2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы [Электронный ресурс]. Форма доступа: <http://www.mosSPORT.ru>.

3. Федеральный портал «Российское образование» [Электронный ресурс]. Форма доступа: www.edu.ru.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, усвоенные знания и приобретенные обучающимися умения, направленные на формирование общих компетенций.

| Общая/профессиональная компетенция | Раздел/Тема | Тип оценочных мероприятий |
|--|---|---|
| ОК 3. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. | Р.1 Темы 1.1, 1.2, 1.3; Р.2 Темы 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5; Р.3 Темы 3.1, 3.2 | – составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей; – составление профионограммы; – заполнение дневника самоконтроля; |
| ОК 8. Правильно строить отношения с коллегами, с различными категориями граждан, в том числе с представителями различных национальностей и конфессий | Р.1 Темы 1.1, 1.2, 1.3; Р.2 Темы 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5; Р.3 Темы 3.1, 3.2 | – фронтальный опрос; – защита презентации/доклада-презентации, реферата; – контрольное тестирование; – составление комплекса упражнений; |
| ОК 14. Организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности. | Р.1 Темы 1.1, 1.2, 1.3; Р.2 Темы 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5; Р.3 Темы 3.1, 3.2 | – демонстрация комплекса ОРУ, (контрольное упражнение); – сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение); – выполнение упражнений на дифференцированном зачете. |