

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

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОДб.13 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 40.02.04 Юриспруденция, примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной ФГБОУ ДПО ИРПО (Протокол №14 от 30 ноября 2022г.), учебного плана специальности 40.02.04 Юриспруденция. Является частью ППССЗ образовательного учреждения.

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

**Разработчик:**

Карпенко Д.А., преподаватель ЧПОУ «Колледж дизайна, сервиса и права»

© ЧПОУ «Колледж дизайна, сервиса и права», 2024г.

© Карпенко Д.А., 2024г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>8</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>13</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>14</b>

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОДб.13 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 40.02.04 Юриспруденция.

**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 ППССЗ в соответствии с ФГОС по специальности 40.02.04 Юриспруденция.

## **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 01, ОК 04, ОК 08.

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

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

Код ПК, ОК, ЛР	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные (предметные)
<b>ОК 01</b> ЛР5, ЛР6, ЛР7, ЛР9, ЛР13	<b>В части трудового воспитания:</b> – 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, <b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</b> <b>а) базовые логические действия:</b> – 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 <b>б) базовые исследовательские действия:</b> – 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;	– 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;
<b>ОК 04</b> ЛР2, ЛР3, ЛР7, ЛР8,	– готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; – овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;	– уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в

<p>ЛР11</p>	<p><b>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</b>  <b>б) совместная деятельность:</b>  – 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  <b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b>  <b>г) принятие себя и других людей:</b>  – 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>	<p>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;</p>
<p><b>ОК 08</b> ЛР9</p>	<p>– готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;  – наличие мотивации к обучению и личностному развитию;  <b>В части физического воспитания:</b>  – 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;  <b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b>  <b>а) самоорганизация:</b>  – 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</p>	<p>– 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</p>

	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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной нагрузки</b>	<b>78</b>
<i>в том числе в форме практической подготовки (профессионально-ориентированное содержание (содержание прикладного модуля))</i>	<b>16</b>
<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.13 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
<b>Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека.</b>			<b>12</b>	<b>-</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Современное состояние физической культуры и спорта	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	<b>-</b>	
	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 01, ОК 04, ОК 08 ЛР2, ЛР3, ЛР5, ЛР6, ЛР7, ЛР8, ЛР9, ЛР11, ЛР13
	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.			
<b>Тема 1.2.</b> Здоровье и здоровый образ жизни. Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	<b>-</b>	
	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 01, ОК 04, ОК 08 ЛР2, ЛР3, ЛР5, ЛР6, ЛР7, ЛР8, ЛР9, ЛР11, ЛР13
	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.			
<b>Тема 1.3.</b> Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>8</b>	<b>-</b>	
	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 01, ОК 04, ОК 08 ЛР2, ЛР3, ЛР5, ЛР6, ЛР7, ЛР8, ЛР9, ЛР11, ЛР13
	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.			

	<b>Практические занятия</b>				
	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	-		
<b>Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>		<b>48</b>	<b>-</b>		
<b>Тема 2.1.</b> Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	<b>-</b>		
	<b>Практические занятия</b>				
	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	-	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР2, ЛР3, ЛР5, ЛР6, ЛР7, ЛР8, ЛР9, ЛР11, ЛР13	
	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	-		
<b>Тема 2.2.</b> Основная гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	<b>-</b>		
<b>Практические занятия</b>					
	Практическое занятие №9. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.	2	-	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР2, ЛР3, ЛР5, ЛР6, ЛР7, ЛР8, ЛР9, ЛР11, ЛР13	
	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	-		
<b>Тема 2.3.</b> Настольный теннис	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	<b>-</b>		
	1. <b>Настольный теннис.</b> 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 01, ОК 04, ОК 08 ЛР2, ЛР3, ЛР5, ЛР6, ЛР7, ЛР8, ЛР9, ЛР11, ЛР13	
	<b>Практические занятия</b>				
	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	-	
<b>Тема 2.4.</b> Баскетбол	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	
	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 01, ОК 04, ОК 08 ЛР2, ЛР3, ЛР5, ЛР6, ЛР7, ЛР8, ЛР9, ЛР11, ЛР13
	<b>Практические занятия</b>			
	Практическое занятие №16. Техника безопасности на занятиях баскетболом. <b>Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры:</b> 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	-	
<b>Тема 2.5.</b> Аэробика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>18</b>	<b>-</b>	
	1. Техника выполнения движений в степ – аэробике, фитбол-аэробике, стретчинг-аэробике.	-	-	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР2, ЛР3, ЛР5, ЛР6, ЛР7, ЛР8, ЛР9, ЛР11, ЛР13
	<b>Практические занятия</b>			
	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. <b>Техника выполнения движений в степ – аэробике:</b> 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. <b>Техника выполнения движений в фитбол-аэробике:</b> исходные положения, упражнения различной направленности. Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе занятий.	2	-	
Практическое занятие №26. <b>Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике:</b> 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	-	
<b>Профессионально-ориентированное содержание</b>		<b>16</b>	<b>16</b>	
<b>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>				
<b>Тема 3.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	
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 профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики.	2	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР2, ЛР3, ЛР5, ЛР6, ЛР7, ЛР8, ЛР9, ЛР11, ЛР13
	<b>Практические занятия</b>			
	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	
<b>Тема 3.2.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	
Профессионально-прикладная физическая подготовка	1. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки.	2	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР2, ЛР3, ЛР5, ЛР6, ЛР7, ЛР8, ЛР9, ЛР11, ЛР13
	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.			
	<b>Практические занятия</b>			
	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		
<b>Промежуточная аттестация - Дифференцированный зачет</b>		<b>2</b>	<b>-</b>	
<b>Всего:</b>		<b>78</b>	<b>16</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

**гимнастический зал;**

**оборудованные раздевалки;**

**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 / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2024. — 214 с. — ISBN 978-5-406-12454-3. — URL: <https://book.ru/book/951559>. — Текст : электронный.

2. Кузнецов, В. С., Физическая культура : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2024. — 256 с. — ISBN 978-5-406-12453-6. — URL: <https://book.ru/book/951558>. — Текст : электронный.

**Дополнительные источники:**

1. Барчуков, И. С., Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / И. С. Барчуков, ; под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — Москва : КноРус, 2024. — 366 с. — ISBN 978-5-406-12410-9. — URL: <https://book.ru/book/951547>. — Текст : электронный.

2. Кузнецов, В. С., Теория и история физической культуры + Приложение: дополнительные материалы : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2024. — 448 с. — ISBN 978-5-406-12935-7. — URL: <https://book.ru/book/952994>. — Текст : электронный.

3. 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>

4. Тиханова, Е. И., Физическая культура. Практикум : учебно-методическое пособие / Е. И. Тиханова. — Москва : Русайнс, 2023. — 96 с. — ISBN 978-5-466-03007-5. — URL: <https://book.ru/book/949386>. — Текст : электронный.

5. Федонов, Р. А., Физическая культура : учебник / Р. А. Федонов. —

Москва : Русайнс, 2023. — 256 с. — ISBN 978-5-466-03006-8. — URL: <https://book.ru/book/949385>. — Текст : электронный.

**Интернет ресурсы:**

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики. – URL: <http://sport.minstm.gov.ru>. – Текст: электронный.

2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы. – URL: <http://www.mossport.ru>. – Текст: электронный.

3. Федеральный портал «Российское образование» : [сайт]. – URL: [www.edu.ru](http://www.edu.ru). – Текст: электронный.

**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 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	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 профиограммы;
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	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	– заполнение дневника самоконтроля; – фронтальный опрос; – защита презентации/доклада-презентации, реферата;
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	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	– контрольное тестирование; – составление комплекса упражнений; – демонстрация комплекса ОРУ, – сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение); – выполнение упражнений на дифференцированном зачете.