

Приложение 8.3

к ПССЗ по специальности  
40.02.01 Право и организация социального обеспечения

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

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

2023г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения (базовой подготовки), примерной программы учебной дисциплины, учебного плана специальности. Является частью ППСЗ образовательного учреждения.

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

**Разработчик:**

Привалихин Ф.С., преподаватель ЧПОУ «Колледж дизайна, сервиса и права»

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

© Привалихин Ф.С., 2023г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>14</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>15</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена образовательного учреждения в соответствии с ФГОС СПО по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения базовой подготовки.

**1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** дисциплина относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу.

**1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

**Цель** дисциплины: формирование физической культуры личности и способности направленного использования различных средств и методов физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

**Задачи** дисциплины:

– сохранение и укрепление здоровья обучающихся для достижения жизненных и профессиональных целей, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма;

– профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся с учетом особенностей будущей трудовой деятельности;

– воспитание у обучающихся постоянного интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом, совершенствование спортивного мастерства студентов.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

уметь	знать	Коды формируемых компетенций (ПК, ОК) и личностных результатов реализации программы воспитания (ЛР)
– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни.	<b>ОК 2, 3, 6, 10</b> <b>ОК2:</b> ЛР2 <b>ОК3:</b> ЛР7, ЛР9 <b>ОК6:</b> ЛР2, ЛР3, ЛР7 <b>ОК10:</b> ЛР9 <b>ЛР2, ЛР3, ЛР7, ЛР9</b>

Программа учебной дисциплины способствует формированию и развитию общих компетенций на основе применения активных и интерактивных форм проведения занятий:

Методы	Формы	Лекции, уроки (час.)	Практические занятия (час.)	Всего (час.)
Работа в малых группах		-	14	14
Обучающие ( <i>спортивные, ролевые, имитация</i> ) игры		-	21	21
Работа в парах		-	32	32
Разминка		-	24	24
	<b>Всего:</b>	-	<b>91</b>	<b>91</b>

#### 1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальной учебной нагрузки обучающегося, в том числе:	244
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося	122
самостоятельной работы обучающегося	122

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>244</b>
<i>в том числе в форме практической подготовки</i>	<i>16</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>122</b>
<i>в том числе:</i>	
практические занятия	122
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>122</b>
<i>в том числе:</i>	
Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП, выступления на соревнованиях, выполнение развивающих упражнений.	122
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем в часах / 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. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>36</b>	<b>4</b>	
<b>Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	
	1. <b>Общекультурное и социальное значение физической культуры.</b> Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха.			<b>ОК2, ОК10 ЛР2, ЛР9</b>
	2. <b>Здоровый образ жизни.</b> Основы здорового образа и стиля жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни.	-	-	
	3. <b>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</b> основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.			
	<b>Практические занятия</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	
	Выполнение комплексов дыхательных упражнений.	2	1	
	Выполнение комплексов утренней гимнастики.	2	1	
	Выполнение комплексов упражнений для глаз.	2	-	
	Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.	2	-	
	Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.	2	-	
	Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.	2	-	
	Выполнение комплексов упражнений при сутулости, с нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.	2	-	
	Составление и проведение комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.	4	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>18</b>	<b>-</b>	
	Выполнение дыхательных упражнений.	2	-	
	Выполнение упражнений утренней гимнастики.	2	-	
	Выполнение упражнений на внимание.	2	-	
	Выполнение упражнений для коррекции нарушения осанки.	2	-	
	Выполнение упражнений для развития координации и равновесия движений.	2	-	
	Выполнение упражнений для развития координации и равновесия движений.	2	-	
	Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей.	2	-	

	Выполнение упражнений для развития гибкости и координации.	4	-	
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>92</b>	<b>-</b>	
<b>Тема 2.1. Общая физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	<b>-</b>	<b>ОК2, ОК10 ЛР2, ЛР9</b>
	1. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.	-	-	
	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	
	Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.	4	-	
	Подвижные игры различной интенсивности.	2	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	
	Выполнение упражнений для развития ловкости.	2	-	
	Выполнение упражнений для развития координации движений.	2	-	
	Выполнение упражнений для развития координации и точности.	2	-	
<b>Тема 2.2. Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>	<b>-</b>	<b>ОК 2, 3, 6, 10 ЛР2, ЛР3, ЛР7, ЛР9</b>
	1. <b>Баскетбол.</b> 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.	-	-	
	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	
	<b>Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП.</b> Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок). Комплексы упражнений по ОФП. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног.			
	<b>Передачи мяча. ОФП.</b> Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу; передача мяча одной рукой от плеча; передача одной рукой от головы или сверху; передача одной рукой «крюком»; передача одной рукой снизу; передача одной рукой сбоку. Скрытая передача мяча за спиной. Выполнение упражнений на месте и в движении. Комплексы упражнений по ОФП. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнения для развития верхнего плечевого пояса.	2	-	
	<b>Ведение мяча; броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). ОФП.</b> Ведение с высоким и низким отскоком; со зрительным и без зрительного контроля; обводка соперника с изменением высоты отскока; с изменением направления, с изменением скорости; с поворотом и переводом мяча. Броски в корзину после ведения, броски с места, прыжком. ОФП. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса.	2	-	
	<b>Техника штрафных бросков. ОФП.</b> Совершенствование техники штрафных бросков: подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног). ОФП. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей,			

	плечевого пояса, ног.			
	<b>Тактика игры в защите и нападении.</b> Техника защиты: техника передвижений (ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты). Техника овладения мячом и противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока). Тактика нападения: индивидуальные (действия игрока с мячом и без мяча), групповые (взаимодействие двух и трех игроков).	2	-	
	<b>Выполнение контрольных упражнений:</b> ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка» (простейшие элементы баскетбола).	2	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	
	Выполнение упражнений для развития ловкости.	2	-	
	Выполнение упражнений для развития точности.	2	-	
	Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых способностей.	2	-	
	Составление комплекса ОРУ с баскетбольными мячами.	2	-	
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>	<b>-</b>	
	2. <b>Настольный теннис.</b> 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.	-	-	
	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	
	Стойки игрока, способы держания ракетки, передвижения, технические приёмы.	2	-	
	Тактика игры, тактические комбинации, тактика одиночной и парной игры.	2	-	
	Двусторонняя игра. Судейство соревнований по настольному теннису.	4	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	
	Выполнение упражнений для развития ловкости.	2	-	
	Выполнение упражнений для развития точности.	2	-	
	Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых способностей.	4	-	
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>48</b>	<b>-</b>	
<b>Тема 2.3. Атлетическая гимнастика</b>				
	1. Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками.			<b>ОК2, ОК10 ЛР2, ЛР9</b>
	2. Техника выполнения движений в степ - аэробике: общая характеристика степ - аэробики, различные положения и виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах степ - аэробики.			
	3. Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности.			
	4. Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений.			
	5. Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений.			
	6. Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание.			
	7. Соединения и комбинации: линейной прогрессии, от "головы" к "хвосту", "зиг-заг", "сложения", "блок-метод".			
	8. Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.			



	<b>Практические занятия</b>		<b>24</b>	<b>-</b>	
	Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками.		4	-	
	<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.		4	-	
	<b>Техника выполнения движений в фитбол-аэробике:</b> исходные положения, упражнения различной направленности. Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе занятий.		2	-	
	<b>Техника выполнения движений в шейпинге:</b> 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	-	
	<b>Техника выполнения движений в пилатесе.</b> Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций. Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей. Воспитание выносливости в процессе занятий.		4	-	
	<b>Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике:</b> положение тела, 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.		4	-	
	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	-	
	<b>Составление и проведение индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений.</b>		2	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>24</b>	<b>-</b>	
	Выполнение упражнений для развития координации и равновесия движений.		4	-	
	Выполнение упражнений для развития выносливости.		4	-	
	Выполнение упражнений различной направленности.		2	-	
	Выполнения отдельных элементов и их комбинаций.		2	-	
	Выполнение упражнений для развития выносливости.		4	-	
	Выполнения отдельных элементов и их комбинаций.		4	-	
	Выполнение упражнений для развития гибкости.		2	-	
	Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений.		2	-	
<b>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>			<b>16</b>	<b>6</b>	
<b>Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>16</b>	<b>6</b>	
	1.	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы.	-	-	<b>ОК 2, 3, 6, 10 ЛР2, ЛР3, ЛР7, ЛР9</b>
	2.	Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и			

	навыков; физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.		
<b>Практические занятия</b>		<b>8</b>	<b>6</b>
Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.		2	2
Формирование профессионально значимых физических качеств.		2	2
Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе практики, в свободное время.		4	2
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>8</b>	<b>-</b>
Выполнение упражнений для развития вестибулярного аппарата и для ориентации в пространстве.		2	-
Выполнение упражнений для воспитания выносливости, силы, ловкости.		2	-
Выполнение упражнений для развития координации и точности.		4	-
	<b>Всего:</b>	<b>144</b>	<b>10</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем в часах / 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. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>24</b>	<b>4</b>	
<b>Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>24</b>	<b>4</b>	
	1. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха; функциональные возможности, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.			<b>ОК2, ОК10 ЛР2, ЛР9</b>
	2. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания.	-	-	
	3. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.	-	-	
	<b>Практические занятия</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	
	Выполнение комплексов дыхательных упражнений. Выполнение комплексов упражнений для глаз.	2	2	
	Выполнение комплексов утренней гимнастики.	2	-	
	Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.	2	-	
	Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.	2	-	
	Выполнение комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.	2	-	
	Проведение комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.	2	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>12</b>	<b>-</b>	
	Выполнение упражнений на внимание.	2	-	
	Выполнение упражнений утренней гимнастики.	2	-	
	Выполнение упражнений на внимание.	2	-	
	Выполнение упражнений для коррекции нарушения осанки.	2	-	
	Выполнение упражнений для развития координации и равновесия движений.	2	-	
	Выполнение упражнений для развития гибкости и координации.	2	-	
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>62</b>	<b>-</b>	
<b>Тема 2.1. Общая физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	<b>-</b>	
	1. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности.	-	-	<b>ОК2, ОК10 ЛР2, ЛР9</b>

	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	
	Выполнение комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.	4	-	
	Подвижные игры различной интенсивности.	2	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	
	Выполнение упражнений для развития ловкости.	4	-	
	Выполнение упражнений для развития координации движений.	2	-	
<b>Тема 2.2. Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>18</b>	<b>-</b>	
1.	<b>Настольный теннис.</b> 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.	-	-	<b>ОК 2, 3, 6, 10 ЛР2, ЛР3, ЛР7, ЛР9</b>
	<b>Практические занятия</b>	<b>9</b>	<b>-</b>	
	Стойки игрока, способы держания ракетки, передвижения, технические приёмы.	2	-	
	Тактика игры, тактические комбинации, тактика одиночной и парной игры.	2	-	
	Двусторонняя игра. Судейство соревнований по настольному теннису.	5	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>9</b>	<b>-</b>	
	Выполнение упражнений для развития ловкости.	2	-	
	Выполнение упражнений для развития точности.	2	-	
	Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых способностей.	5	-	
<b>Тема 2.3. Атлетическая гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>32</b>	<b>-</b>	
1.	Техника выполнения движений в степ – аэробике, фитбол-аэробике, шейпинге, пилатесе, стретчинг-аэробике.	-	-	<b>ОК2, ОК10 ЛР2, ЛР9</b>
	<b>Практические занятия</b>	<b>16</b>	<b>-</b>	
	<b>Техника выполнения движений в степ – аэробике.</b> Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций. Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей. Воспитание выносливости в процессе занятий.	4	-	
	<b>Техника выполнения движений в фитбол-аэробике.</b> Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе занятий.	2	-	
	<b>Техника выполнения движений в шейпинге.</b> Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций. Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей. Воспитание выносливости в процессе занятий.	2	-	
	<b>Техника выполнения движений в пилатесе.</b> Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций. Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей. Воспитание выносливости в процессе занятий.	2	-	
	<b>Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике.</b> Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций. Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей. Воспитание выносливости в процессе занятий.	4	-	
	<b>Составление и проведение индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений.</b>	2	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>16</b>	<b>-</b>	
	Выполнение упражнений различной направленности.	4	-	
	Выполнения отдельных элементов и их комбинаций.	2	-	
	Выполнение упражнений для развития выносливости.	2	-	

	Выполнения отдельных элементов и их комбинаций.	2	-	
	Выполнение упражнений для развития гибкости.	4	-	
	Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений.	2	-	
<b>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		<b>13</b>	<b>6</b>	
<b>Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>13</b>	<b>6</b>
	1.	Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда.	-	-
	2.	Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков; физических и психических свойств и качеств; устойчивости к профессиональным заболеваниям. Оценка эффективности ППФП.	-	-
	<b>Практические занятия</b>		<b>6</b>	<b>6</b>
	Закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.		2	2
	Формирование профессионально значимых физических качеств.		2	2
	Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе практики, в свободное время.		2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>7</b>	<b>-</b>
	Выполнение упражнений для развития вестибулярного аппарата и для ориентации в пространстве.		2	-
	Выполнение упражнений для воспитания выносливости, силы, ловкости.		2	-
	Выполнение упражнений для развития координации и точности.		3	-
	<b>Промежуточная аттестация – Дифференцированный зачет</b>		<b>1</b>	<b>-</b>
	<b>Всего:</b>		<b>100</b>	<b>6</b>

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

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины предполагает наличие спортивного зала.  
**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 обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

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

3. Кузнецов, В.С. Теория и история физической культуры + Приложение: дополнительные материалы : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2021. — 448 с. — ISBN 978-5-406-07960-7. — URL: <https://book.ru/book/938839>. — Текст : электронный.

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 [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](http://www.edu.ru).

#### **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися внеаудиторной (самостоятельной) работы, контрольных нормативов.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Уметь:</b> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. <b>Знать:</b> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	– наблюдение за ходом выполнения заданий на практических занятиях; – оценка на практических занятиях; – тестирование в контрольных точках.