

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 54.02.08 Техника и искусство фотографии (базовая подготовка), 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»

РАССМОТРЕНО

на заседании кафедры

«Общеобразовательные дисциплины»

Протокол №9 от «02» июня 2022 г.

© ЧПОУ «Колледж дизайна, сервиса и права», 2022г.

© Привалихин Ф.С., 2022г.

СОДЕРЖАНИЕ

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

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 54.02.08 Техника и искусство фотографии (базовая подготовка).

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.	ОК 2, 3, 6 ОК 2: ЛР2, ЛР4 ОК 3: ЛР7, ЛР9 ОК 6: ЛР2, ЛР3, ЛР7, ЛР8 ЛР2, ЛР3, ЛР4, ЛР7, ЛР8, ЛР9

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		-	24	24
Работа в парах		-	28	28
Разминка		-	22	22
	Всего:	-	88	88

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальной учебной нагрузки обучающегося, в том числе:	232
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося	116
самостоятельной работы обучающегося	116

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	232
<i>в том числе в форме практической подготовки</i>	<i>37</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	116
<i>в том числе:</i>	
практические занятия	<i>114</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	116
<i>в том числе:</i>	
Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП, выступления на соревнованиях, выполнение развивающих упражнений.	<i>116</i>
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2.1. 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
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности		36	12	
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	Содержание учебного материала	36	12	
	1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. 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.			ОК 2, 3, 6 ЛР2, ЛР3, ЛР4, ЛР7, ЛР8, ЛР9
	2. Здоровый образ жизни. 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.	2	2	
	3. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.			
	Практические занятия	16	10	
	Выполнение комплексов дыхательных упражнений.	2	2	
	Выполнение комплексов утренней гимнастики.	2	2	
	Выполнение комплексов упражнений для глаз.	2	2	
	Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.	2	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.	2	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	18	-	
	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	-	
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		92	6	
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала	12	4	
	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.	-	-	ОК 2, 3, 6 ЛР2, ЛР3, ЛР4, ЛР7, ЛР8, ЛР9
	Практические занятия	6	4	
	Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.	4	4	
	Подвижные игры различной интенсивности.	2	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	6	-	
	Выполнение упражнений для развития ловкости.	2	-	
	Выполнение упражнений для развития координации движений.	2	-	
	Выполнение упражнений для развития координации и точности.	2	-	
	Тема 2.2. Спортивные игры	Содержание учебного материала	16	-
1. Баскетбол. 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 2, 3, 6 ЛР2, ЛР3, ЛР4, ЛР7, ЛР8, ЛР9
Практические занятия		8	-	
Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП. 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.				
Передачи мяча. ОФП. 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	-	
Ведение мяча; броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). ОФП. 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	-	
Техника штрафных бросков. ОФП. Совершенствование техники штрафных бросков: подготовка к				

	броску; бросок (техника работы рук и ног). ОФП. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног.			
	Тактика игры в защите и нападении. 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	-	
	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	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	8	-	
	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	-	
	Содержание учебного материала	16	-	
2.	Настольный теннис. 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.	-	-	
	Практические занятия	8	-	
	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	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	8	-	
	Выполнение упражнений для развития ловкости.	2	-	
	Выполнение упражнений для развития точности.	2	-	
	Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых способностей.	4	-	
Тема 2.3. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	48	2	
1.	Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками.			ОК 2, 3, 6 ЛР2, ЛР3, ЛР4, ЛР7, ЛР8, ЛР9
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 "головой" 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.			
	Практические занятия	24	2	
	Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками.	4	-	
	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.	4	-	
	Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: исходные положения, упражнения различной направленности. Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе занятий.	2	-	
	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	-	
	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.	4	-	
	Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: 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	-	
	Составление и проведение индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений.	2	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	24	-	
	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	-	
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		12	6	
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала	12	6	
	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.	-	-	ОК 2, 3, 6 ЛР2, ЛР3, ЛР4, ЛР7, ЛР8, ЛР9

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.		
Практические занятия		6	6
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.		2	2
Самостоятельная работа обучающихся		6	-
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.		2	-
Всего:		140	24

2.2.2. 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
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности		24	6	
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	Содержание учебного материала	24	6	
	1. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха; функциональные возможности, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.	-	-	ОК 2, 3, 6 ЛР2, ЛР3, ЛР4, ЛР7, ЛР8, ЛР9
	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.			
	Практические занятия	12	6	
	Выполнение комплексов дыхательных упражнений. Выполнение комплексов упражнений для глаз.	2	2	
	Выполнение комплексов утренней гимнастики.	2	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	
	Самостоятельная работа обучающихся	12	-	
	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	-	
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		58	3	
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала	12	2	
	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.	-	-	ОК 2, 3, 6 ЛР2, ЛР3, ЛР4, ЛР7, ЛР8, ЛР9

	Практические занятия	6	2	
	Выполнение комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.	4	-	
	Подвижные игры различной интенсивности.	2	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	6	-	
	Выполнение упражнений для развития ловкости.	4	-	
	Выполнение упражнений для развития координации движений.	2	-	
Тема 2.2. Спортивные игры	Содержание учебного материала	18	-	
1.	Настольный теннис. 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 2, 3, 6 ЛР2, ЛР3, ЛР4, ЛР7, ЛР8, ЛР9
	Практические занятия	9	-	
	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	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	9	-	
	Выполнение упражнений для развития ловкости.	2	-	
	Выполнение упражнений для развития точности.	2	-	
	Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых способностей.	5	-	
Тема 2.3. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	28	1	
1.	Техника выполнения движений в степ – аэробике, фитбол-аэробике, шейпинге, пилатесе, стретчинг-аэробике.	-	-	ОК 2, 3, 6 ЛР2, ЛР3, ЛР4, ЛР7, ЛР8, ЛР9
	Практические занятия	14	1	
	Техника выполнения движений в степ – аэробике. Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций. Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей. Воспитание выносливости в процессе занятий.	4	-	
	Техника выполнения движений в фитбол-аэробике. Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе занятий.	2	-	
	Техника выполнения движений в шейпинге. Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций. Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей. Воспитание выносливости в процессе занятий.	2	-	
	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	-	
	Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике. Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций. Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей. Воспитание выносливости в процессе занятий.	2	-	
	Составление и проведение индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений.	2	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	14	-	
	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.	2	-	
	Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений.	2	-	
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		9	4	
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала		9	4
	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.	-	-
	Практические занятия		4	4
	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
	Самостоятельная работа обучающихся		5	-
	Выполнение упражнений для воспитания выносливости, силы, ловкости.		2	-
	Выполнение упражнений для развития координации и точности.		3	-
	Промежуточная аттестация – Дифференцированный зачет		1	-
Всего:		92	13	

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 / Бишаева А.А., Малков В.В. — Москва : КноРус, 2022. — 379 с. — ISBN 978-5-406-08822-7. — URL: <https://book.ru/book/941740> — Текст : электронный.

2. Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / Барчуков И.С. — Москва : КноРус, 2021. — 366 с. — ISBN 978-5-406-02452-2. — URL: <https://book.ru/book/936107> — 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 / Тиханова Е.И. — Москва : Русайнс, 2022. — 96 с. — ISBN 978-5-4365-9021-9. — URL: <https://book.ru/book/942729> — Текст : электронный.

5. Федонов, Р.А. Физическая культура : учебник / Федонов Р.А. — Москва : Русайнс, 2021. — 256 с. — ISBN 978-5-4365-6697-9. — URL: <https://book.ru/book/939962> — Текст : электронный.

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.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни. 	<p>Текущий контроль: Оценка за практическую работу</p> <p>Сдача контрольных нормативов.</p>