

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

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ.05 Физическая культура

2024г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям), примерной рабочей программы учебной дисциплины, учебного плана специальности. 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>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>16</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>17</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 Физическая культура

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям).

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций ОК 04, ОК 08.

## 1.3. Цели и планируемые результаты освоения учебной дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания.

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 04, ОК 08 ОК 04: ЛР2, ЛР3, ЛР7, ЛР8, ЛР11 ОК 08: ЛР9 ЛР2, ЛР3, ЛР7, ЛР8, ЛР9, ЛР11	– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; – пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.	– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; – правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

## 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>174</b>
<i>в том числе в форме практической подготовки</i>	<b>18</b>
<i>в том числе:</i>	
теоретическое обучение (урок, лекция)	2
практические занятия	170
<b>Самостоятельная работа</b>	-
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	2

## 2.2.1. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 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>18</b>	<b>2</b>	
<b>Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>18</b>	<b>2</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>ОК 08: 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.	2	-	
	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>16</b>	<b>2</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.	2	-	
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>44</b>	<b>-</b>	
<b>Тема 2.1. Общая физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	<b>-</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.	-	-	<b>ОК 04, ОК 08 ЛР2, ЛР3, ЛР7, ЛР8, ЛР9, ЛР11</b>

		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>Тема 2.2. Спортивные игры</b>		<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>	<b>-</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.	-	-	ОК 04, ОК 08 ЛР2, ЛР3, ЛР7, ЛР8, ЛР9, ЛР11
		<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>Содержание учебного материала</b>	<b>8</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>Тема 2.3. Атлетическая гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>22</b>	<b>-</b>	ОК 04, ОК 08 ЛР2, ЛР3, ЛР7, ЛР8, ЛР9, ЛР11	
	1.	Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками.			
	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>22</b>		<b>-</b>
	Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками.		2		-
	<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		2	-		



	занятий.			
	<b>Составление и проведение индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений.</b>	2	-	
<b>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		<b>6</b>	<b>6</b>	
<b>Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>6</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.	-	-
	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>6</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.		2	2
	<b>Всего:</b>		<b>68</b>	<b>8</b>

## 2.2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 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>18</b>	<b>2</b>	
<b>Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	
	4. <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>ОК 08: ЛР9</b>
	5. <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.	-	-	
	6. <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>2</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	-	
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>46</b>	<b>-</b>	
<b>Тема 2.1. Общая физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	
	2. 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.	-	-	<b>ОК 04, ОК 08 ЛР2, ЛР3, ЛР7, ЛР8, ЛР9, ЛР11</b>

		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>Тема 2.2. Спортивные игры</b>		<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>	<b>-</b>	
	3.	<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.	-	-	ОК 04, ОК 08 ЛР2, ЛР3, ЛР7, ЛР8, ЛР9, ЛР11
		<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>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	
	4.	<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>Тема 2.3. Атлетическая гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>24</b>	<b>-</b>	ОК 04, ОК 08 ЛР2, ЛР3, ЛР7, ЛР8, ЛР9, ЛР11	
	9.	Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками.			
	10.	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.			
	11.	Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности.			
	12.	Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений.	-		-
	13.	Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений.			
	14.	Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание.			
	15.	Соединения и комбинации: линейной прогрессии, от "головы" к "хвосту", "зиг-заг", "сложения", "блок-метод".			
	16.	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		2	-		

	занятий.			
	<b>Составление и проведение индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений.</b>	2	-	
<b>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		<b>6</b>	<b>6</b>	
<b>Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>6</b>	<b>6</b>
	3.	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.	-	-
	4.	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>6</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.		2	2
	<b>Всего:</b>		<b>70</b>	<b>8</b>

### 2.2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 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>12</b>	<b>-</b>	
<b>Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	<b>-</b>	<b>ОК 08: ЛР9</b>
	1. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха; функциональные возможности, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.	-	-	
	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>-</b>	
	Выполнение комплексов дыхательных упражнений. Выполнение комплексов упражнений для глаз.	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	-		
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>20</b>	<b>-</b>	
<b>Тема 2.1. Общая физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>ОК 04, ОК 08 ЛР2, ЛР3, ЛР7, ЛР8, ЛР9, ЛР11</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>Практические занятия</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	
	Выполнение комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.	4	-	
	Подвижные игры различной интенсивности.	4	-	
<b>Тема 2.2. Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>ОК 04, ОК 08 ЛР2, ЛР3, ЛР7, ЛР8, ЛР9, ЛР11</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>Практические занятия</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	
	Стойки игрока, способы держания ракетки, передвижения, технические приёмы.	2	-	
	Тактика игры, тактические комбинации, тактика одиночной и парной игры.		-	
	Двусторонняя игра. Судейство соревнований по настольному теннису.	2	-	
<b>Тема 2.3. Атлетическая гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	
	1. Техника выполнения движений в степ – аэробике, фитбол-аэробике, шейпинге, пилатесе, стретчинг-аэробике.	-	-	ОК 04, ОК 08 ЛР2, ЛР3, ЛР7, ЛР8, ЛР9, ЛР11
	<b>Практические занятия</b>	<b>8</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.	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>Составление и проведение индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений.</b>	2	-		
<b>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	
<b>Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
	1. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда.	-	-	ОК 08: ЛР9
	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>2</b>	<b>2</b>	
	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>36</b>	<b>2</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:**

– ноутбук с выходом в интернет.

**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. 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 / 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.

3. 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.

4. Тиханова, Е. И., Физическая культура. Практикум : учебно-методическое пособие / Е. И. Тиханова. — Москва : Русайнс, 2024. — 96 с. — ISBN 978-5-466-06893-1. — URL: <https://book.ru/book/953983>. — Текст : электронный.

5. Федонов, Р. А., Физическая культура : учебник / Р. А. Федонов. — Москва : Русайнс, 2024. — 256 с. — ISBN 978-5-466-06892-4. — URL: <https://book.ru/book/953982>. — Текст : электронный.



### Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной 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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<b>Знания:</b>		
– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	– понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	– наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях
– основы здорового образа жизни;	– ведёт здоровый образ жизни;	
– условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;	– понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности;	
– правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	– проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	
<b>Умения:</b>		
– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	– использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	– оценка результатов выполнения практической работы – наблюдение за ходом выполнения практической работы
– применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	– применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	
– пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.	– пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;	