

ПОЧУ  
«ИЖЕВСКИЙ ТЕХНИКУМ ЭКОНОМИКИ, УПРАВЛЕНИЯ И ПРАВА  
УДМУРТПОТРЕБСОЮЗА»

**Приложение 3**  
**ОПОП по специальности**  
**40.02.01 Право и организация**  
**социального обеспечения**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебной дисциплины

ОДБ. 10 Физическая культура  
наименование дисциплины

по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Ижевск

**Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе:**

-Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО);

-положений федеральной основной общеобразовательной программы среднего общего образования (далее – ФООП СОО);

--методических материалов по общеобразовательной дисциплине Физическая культура, разработанных ФГБОУ ДПО ИРПО.

**Организация – разработчик:**

Профессиональное образовательное частное учреждение «Ижевский техникум экономики, управления и права Удмуртпотребсоюза»

**Разработчик:**

Г.Р.Чухланцева преподаватель ПОЧУ «Ижевский техникум экономики, управления и права Удмуртпотребсоюза»

РАССМОТРЕНО

Цикловой комиссией общеобразовательных дисциплин

ПРОТОКОЛ № \_\_\_\_\_

от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

Председатель ЦК \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

**СОДЕРЖАНИЕ**

стр.

<b>1</b>	<b>ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>7</b>
<b>3</b>	<b>ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ</b>	<b>11</b>
<b>4</b>	<b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>12</b>
<b>5</b>	<b>КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>14</b>

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью общеобразовательного цикла основной профессиональной образовательной программы по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения

### 1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

В соответствии с ФГОС СОО учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» и является обязательным для изучения.

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

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- развитие у обучающихся двигательных навыков,
- совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности,
- гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций,
- формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

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

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Предметные
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	<b>В части трудового воспитания:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li><li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li><li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности,</li></ul> <b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</b> <p><b>а) базовые логические действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li><li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации обобщения;</li><li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li><li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li><li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li><li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li><li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li><li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li><li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой</li></ul>

	<p><b>б) базовые исследовательские действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике</li> </ul>	<p>работоспособности</p>
<p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</b></p> <p><b>б) совместная деятельность:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>г) принятие себя и других людей:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul>
<p>ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</li> </ul> <p><b>В части физического воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и</li> </ul>

	<p>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</p> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>а) самоорганизация:</b></p> <p>-- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</p> <p>- давать оценку новым ситуациям;</p> <p>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</p> <p>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</p> <p>- оценивать приобретенный опыт;</p> <p>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</p>	<p>обороне» (ГТО);</p> <p>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> <p>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</p>
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

ЛР 9. Сознательный ценностный образ жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде.

#### 1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Всего учебной нагрузки – 74 часа

аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 74 часа

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной деятельности</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>74</b>
<b>Основное содержание</b>	<b>74</b>
в т. ч.:	
теоретическое обучение	6
практические занятия	68
самостоятельная работа	-
профессионально - ориентированное содержание	16
в т. ч.:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	16
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	<b>-</b>

## 2.2. Содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов/ в том числе в форме практической подготовки	Формируемые компетенции
1	2	3	4
<b>Раздел 1</b>	<b>Физическая культура, как часть культуры общества и человека</b>		
<b>Тема 1.1</b> Современное состояние физической культуры и спорта	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре. Программная и нормативная основа ГТО. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО.</p>	2/2	ОК 01, ОК 06, ОК 10 ЛР 9
<b>Тема 1.2</b> Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>2. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, физической подготовленности. Дневник самоконтроля. Физические качества, средства их совершенствования.</p>	2/2	ОК 01, ОК 06, ОК 10 ЛР 9
<b>Тема 1.3</b> Физическая культура в режиме трудового дня	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>3. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики</p>	2/2	ОК 01, ОК 06, ОК 10 ЛР 9
<b>Раздел № 2</b>	<b>Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>		
<b>Тема 2.1</b> Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01, ОК 06, ОК 10 ЛР 9
	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения</p> <p>2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности</p>	4/4	
<b>Тема 2.2</b> Основная гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01, ОК 06, ОК 10 ЛР 9
	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>3. Т.Б. на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений и приемов: построение, перестроение, размыкание и смыкание, повороты на месте.</p>	6	



	4. Выполнение О.Р.У. без предмета, с предметом; в парах, в группах, на снарядах, упражнений на равновесие.		
	5. Выполнение прикладных упражнений: ходьба и бег, упражнения в равновесии, кувырки, прыжки в скакалку, растягивание.		
<b>Тема 2.3</b> Бадминтон	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01, ОК 06, ОК 10 ЛР 9
	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	
	6. Т.Б. на занятиях бадминтоном. Правила игры. Стойки, хват ракетки, техника ударов, подача, техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад.		
	7. Освоение техники выполнения приёмов игры.		
	8. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона.		
	9. Учебная игра.		
<b>Тема 2.4</b> Атлетическая гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01, ОК 06, ОК 10 ЛР 9
	<b>Практические занятия</b>	<b>4/4</b>	
	10. Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса.		
	11. Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса.		
<b>Тема 2.5</b> Баскетбол	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01, ОК 06, ОК 10 ЛР 9
	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	
	12. Т.Б. на занятиях баскетболом. Правила игры. Освоение техники выполнения элементов игры		
	13. Стойка, перемещения, повороты, ведение мяча на месте и в движении.		
	14. Ловля и передача двумя, одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления ведения, по зрительному и слуховому сигналу.		
	15. Броски одной, двумя на месте, в движении.		
<b>Тема 2.6</b> Волейбол	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01, ОК 06, ОК 10 ЛР 9
	<b>Практические занятия</b>	<b>14</b>	
	16. Т.Б. на занятиях волейболом. Правила игры. Освоение техники выполнения элементов игры.		
	17. Нижняя подача.		
	18. Верхняя подача.		
	19. Прием-передача снизу, сверху.		
	20. Совершенствование техники приема-передачи вдвоем.		
	21. Учебная игра.		
	22. Учебная игра.		
<b>Тема 2.7</b> Настольный теннис	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01, ОК 06, ОК 10 ЛР 9
	<b>Практические занятия</b>	<b>12</b>	
	23. Т.Б. на занятиях настольным теннисом. Правила игры. Хват ракетки. Стойка. Перемещения.		
	24. Техника выполнения и отражения простых подач.		
	25. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	26. Техника наката слева, справа по прямой и по диагонали.		

	27. Учебная игра.		
	28. Учебная игра.		
<b>Тема 2.8</b> Спортивные игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01, ОК 06, ОК 10 ЛР 9
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	29. Правила игры в лапту. Освоение техники выполнения приёмов игры.		
	30. Совершенствование техники выполнения приёмов игры в лапту. Развитие физических способностей средствами игры		
<b>Тема 2.9</b> Лёгкая атлетика	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01, ОК 06, ОК 10 ЛР 9
	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	
	31. Т.Б. на занятиях легкой атлетикой. Техника бега с высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.		
	32. Совершенствование техники спринтерского бега. Эстафетный бег.		
	33. Совершенствование техники кроссового бега (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))		
<b>Промежуточная аттестация по дисциплине в форме дифференцированного зачёта (Практическое занятие №34)</b>		<b>2</b>	
<b>Всего:</b>		<b>74/16</b>	

## 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**4.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

Зал аэробики

Стадион

Теннисный зал

Игровой зал

СО 1 Обучающие диски с видеоуроком, видеоплеер,

СО 2 Мячи волейбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами

СО 3 Мячи баскетбольные, баскетбольные кольца

СО 4 Столы для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса

СО 5 Ракетки для бадминтона, воланчики (комплект)

СО 6 Скакалки, обручи

СО 7 Конусы

СО 8 Маты гимнастические, коврики туристические, перекладины гимнастические, гантели, скамейки гимнастические, набивной мяч, фитоболы

СО 9 Комплекты для игры в дартс

СО 10 Секундомеры, рулетка, указатель «Старт-Финиш», нагрудные номера, эстафетные палочки, флажки

СО 11 Шахматы, шашки

СО 12 Табло для ведения счета

СО 13 Мячи для большого тенниса, бита для игры в лапту

СО 14 Ворота футбольные

### 4.2. Информационное обеспечение реализации программы

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

1. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517442> (дата обращения: 18.10.2023).

2. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511117> (дата обращения: 18.10.2023).

3. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813> (дата обращения: 18.10.2023).

#### **Дополнительные источники:**

Письменные консультации, методические рекомендации

Электронные издания (электронные ресурсы):

1. <https://www.minsport.gov.ru/>

2. <https://minsport18.udmr.ru/>

3. <https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-podvizhnye-igry-6692418.html>

4. <https://studfile.net/preview/5318216/page:2/>

5. <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/10/19/metodicheskie-rekomendatsii-obucheniya-sportivnym-igram>

### 3. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
<b>Теоретическая часть</b>	
Современное состояние физической культуры и спорта	<ul style="list-style-type: none"> <li>• знание с современного состояния физической культуры и спорта;</li> <li>• умение обосновывать знания физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний;</li> <li>• знание оздоровительных систем физического воспитания;</li> <li>• владение информацией о Всероссийском культурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>• демонстрация мотивации и стремление к самостоятельным занятиям;</li> </ul>
Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	<ul style="list-style-type: none"> <li>• знание форм и содержания физических упражнений;</li> <li>• умение организовывать физическими упражнениями различной направленностью с использованием знаний особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек;</li> <li>• знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены;</li> <li>• знание требований, которые предъявляет деятельность к личности, её психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности;</li> </ul>
Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	<ul style="list-style-type: none"> <li>• обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду;</li> <li>• умение использовать оздоровительно и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности;</li> <li>• применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний;</li> <li>• умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.</li> </ul>
<b>Практическая часть</b>	
Учебно-методические занятия	<ul style="list-style-type: none"> <li>• демонстрация установки на психическое и физическое здоровье;</li> <li>• освоение методов профилактики профессиональных заболеваний;</li> <li>• овладение приёмами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями;</li> <li>• использование тестов, позволяющих самостоятельно определять состояние здоровья; овладение основными приёмами неотложной доврачебной помощи;</li> <li>• знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении;</li> <li>• освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем;</li> <li>• знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером;</li> <li>• умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.</li> </ul>
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>	
Легкая атлетика.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• изучение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанции 2000м. (девушки) и 3000м. (юноши);</li> <li>• выполнение контрольных нормативов: челночного бега 6*10м, бег на 100м, бег на дистанции 2000м. (девушки) и 3000м. (юноши);</li> </ul>

Волейбол	<ul style="list-style-type: none"> <li>• освоение основных игровых элементов;</li> <li>• знание правил соревнований по виду спорта;</li> <li>• развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения;</li> <li>• развитие личностно-коммуникативных качеств;</li> <li>• совершенствование воспитания, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решения;</li> <li>• развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности;</li> <li>• умение выполнять технику игровых элементов на оценку;</li> <li>• участие в соревнованиях по виду спорта.</li> </ul>
Баскетбол	<ul style="list-style-type: none"> <li>• освоение основных игровых элементов;</li> <li>• знание правил соревнований по виду спорта;</li> <li>• развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения;</li> <li>• развитие личностно-коммуникативных качеств;</li> <li>• совершенствование воспитания, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решения;</li> <li>• развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности;</li> <li>• умение выполнять технику игровых элементов на оценку;</li> <li>• участие в соревнованиях по виду спорта.</li> </ul>
Настольный теннис.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• освоение основных игровых элементов;</li> <li>• знание правил соревнований;</li> <li>• развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции;</li> <li>• совершенствование воспитания, внимания, памяти, воображения, быстрого принятия решения;</li> <li>• умение выполнять технику игровых элементов на оценку;</li> <li>• участие в соревнованиях по виду спорта.</li> </ul>
Гимнастика.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, фитоболами, упражнение с мячом, обручем (девушки);</li> <li>• выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушения осанки, упражнение на внимание, упражнений у гимнастической стенки), упражнения для коррекции зрения;</li> <li>• составление, освоение индивидуального комплекса упражнений;</li> <li>• выполнение комплекса упражнений вводной и производственной гимнастики.</li> </ul>
Настольные и подвижные игры	<ul style="list-style-type: none"> <li>• овладение спортивным мастерством в виде спорта;</li> <li>• знание правил игры, соревнований;</li> <li>• участие в соревнованиях;</li> <li>• умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике);</li> <li>• умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах;</li> <li>• соблюдать технику безопасности.</li> </ul>

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Общая/профессиональная компетенция	Тема	Тип оценочных мероприятия
ОК 01. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	Темы 1.1, 1.2, 1.3 Темы 2.1 - 2.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>– составление словаря терминов либо кроссворда</li> <li>– защита презентации/доклада-презентации</li> <li>– выполнение самостоятельной работы</li> </ul>
ОК 06. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Темы 1.1, 1.2, 1.3 Темы 2.1 - 2.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>– составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,</li> <li>– фронтальный опрос</li> <li>– контрольное тестирование</li> <li>– оценивание практических занятий</li> <li>– тестирование</li> <li>– демонстрация комплекса ОРУ,</li> <li>– сдача контрольных нормативов</li> </ul>
ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.	Темы 1.1, 1.2, 1.3 Темы 2.1 - 2.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>– сдача нормативов ГТО</li> <li>– выполнение упражнений на дифференцированном зачете</li> </ul>