

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«Режевской политехникум»**

Рассмотрено  
на заседании ЦК  
Протокол № 10  
от «20» июня 2025 г



Утверждаю  
Директор  
С.А. Дрягилева  
от «23» июня 2025 г

## **ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ООД.05 «Физическая культура»**

в рамках основной профессиональной образовательной программы (ОПОП)  
по программе подготовки специалистов среднего звена

**38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)**

г. Реж, 2025 г.

# СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## **1. Общая характеристика РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**Ошибка! Закладка не определена

*1.1 Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы..... 3*

*1.2 Планируемые результаты освоения дисциплины..... 3*

## **2. Структура и содержание ДИСЦИПЛИНЫ..... 7**

*2.1 Трудоемкость освоения дисциплины..... 7*

*2.2 Содержание дисциплины ООД 05 «Физическая культура» ..... 8*

## **3. Условия реализации ДИСЦИПЛИНЫ ..... 21**

*3.1 Материально-техническое обеспечение ..... 21*

*3.2 Спортивное оборудование ..... 21*

*3.3 Для занятия лыжным спортом..... 21*

*3.4 Технические средства обучения ..... 21*

*3.5 Основные печатные и электронные издания..... 21*

*3.6 Интернет ресурсы ..... 22*

## **4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины ..... 23**

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ООД. 05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1 Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины ООД. 05 «Физическая культура» формирование знаний, умений, навыков для последующего усвоения отраслевых дисциплин, в том числе формирование у студентов современных представлений о характере и предмете физическая культура..

Дисциплина «Физическая культура» включена в обязательную часть общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

## 1.2 Планируемые результаты освоения дисциплины

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представленными в матрице компетенций выпускника (п. 4.3 ОПОП-П).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен овладеть профессиональными (ПК), общими (ОК) компетенциями, и ценностными ориентирами<sup>1</sup>:

Код ОК, ПК	Уметь	Знать
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	– организовывать работу коллектива и команды; – взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	– психологические основы деятельности – коллектива; психологические особенности личности
ОК 07 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях	– соблюдать нормы экологической безопасности; – определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности; – организовывать профессиональную деятельность с соблюдением принципов бережливого производства; организовывать профессиональную деятельность с учетом знаний об изменении климатических условий региона; эффективно	– правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности; – пути обеспечения ресурсосбережения; – принципы бережливого производства; – основные направления

	действовать в чрезвычайных ситуациях	изменения климатических условий региона; правила поведения в чрезвычайных ситуациях
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	– 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 специальности; – средства профилактики перенапряжения

<b>Ценностные ориентиры реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам бухгалтера</b>	
<b>направления воспитания</b>	<b>ценностные ориентиры</b>
гражданское воспитание	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Осознанно выражающий свою российскую гражданскую принадлежность (идентичность) в поликультурном, многонациональном и многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе.</li> <li>– Сознательный свое единство с народом России как источником власти и субъектом тысячелетней российской государственности, с Российским государством, ответственность за его развитие в настоящем и будущем на основе исторического просвещения, российского национального исторического сознания.</li> <li>– Проявляющий гражданско-патриотическую позицию, готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России и Российского государства, сохранять и защищать историческую правду.</li> <li>– Ориентированный на активное гражданское участие в социально-политических процессах на основе уважения закона и правопорядка, прав и свобод сограждан.</li> <li>– Осознанно и деятельно выражающий неприятие любой дискриминации по социальным, национальным, расовым, религиозным признакам, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности.</li> <li>– Обладающий опытом гражданской социально значимой деятельности (в студенческом самоуправлении, добровольческом движении, предпринимательской деятельности, экологических, военно-патриотических и др. объединениях, акциях, программах).</li> </ul>
патриотическое воспитание	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Осознающий свою национальную, этническую принадлежность, демонстрирующий приверженность к родной культуре, любовь к своему народу.</li> <li>– Сознательный причастность к многонациональному народу Российской</li> </ul>

	<p>Федерации, Отечеству, общероссийскую идентичность.</p> <p>Проявляющий деятельное ценностное отношение к историческому и культурному наследию своего и других народов России, их традициям, праздникам.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Проявляющий уважение к соотечественникам, проживающим за рубежом, поддерживающий их права, защиту их интересов в сохранении общероссийской идентичности.</li> </ul>
духовно – нравственное воспитание	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Проявляющий приверженность традиционным духовно-нравственным ценностям, культуре народов России с учётом мировоззренческого, национального, конфессионального самоопределения.</li> <li>– Проявляющий уважение к жизни и достоинству каждого человека, свободе мировоззренческого выбора и самоопределения, к представителям различных этнических групп, традиционных религий народов России, их национальному достоинству и религиозным чувствам с учётом соблюдения конституционных прав и свобод всех граждан.</li> <li>– Понимающий и деятельно выражающий понимание ценности межнационального, межрелигиозного согласия, способный вести диалог с людьми разных национальностей и вероисповеданий, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.</li> <li>– Ориентированный на создание устойчивой семьи на основе российских традиционных семейных ценностей, рождение и воспитание детей и принятие родительской ответственности.</li> <li>– Обладающий сформированными представлениями о ценности и значении в отечественной и мировой культуре языков и литературы народов России.</li> </ul>
эстетическое воспитание	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Выражающий понимание ценности отечественного и мирового искусства, российского и мирового художественного наследия.</li> <li>– Проявляющий восприимчивость к разным видам искусства, понимание эмоционального воздействия искусства, его влияния на душевное состояние и поведение людей, умеющий критически оценивать это влияние.</li> <li>– Проявляющий понимание художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения в современном обществе, значение нравственных норм, ценностей, традиций в искусстве.</li> <li>– Ориентированный на осознанное творческое самовыражение, реализацию творческих способностей, на эстетическое обустройство собственного быта, профессиональной среды</li> </ul>
физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Понимающий и выражающий в практической деятельности понимание ценности жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей.</li> <li>– Соблюдающий правила личной и общественной безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной среде.</li> <li>Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию.</li> <li>– Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья.</li> <li>– Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей.</li> <li>– Демонстрирующий и развивающий свою физическую подготовку, необходимую для избранной профессиональной деятельности, способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в изменяющихся условиях (профессиональных, социальных, информационных, природных), эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.</li> <li>– Использующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и</li> </ul>

	поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
профессионально – трудовое воспитание	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Понимающий профессиональные идеалы и ценности, уважающий труд, результаты труда, трудовые достижения российского народа, трудовые и профессиональные достижения своих земляков, их вклад в развитие своего поселения, края, страны.</li> <li>– Участвующий в социально значимой трудовой и профессиональной деятельности разного вида в семье, образовательной организации, на базах производственной практики, в своей местности.</li> <li>– Выражающий осознанную готовность к непрерывному образованию и самообразованию в выбранной сфере профессиональной деятельности.</li> <li>– Понимающий специфику профессионально-трудовой деятельности, регулирования трудовых отношений, готовый учиться и трудиться в современном высокотехнологичном мире на благо государства и общества.</li> <li>– Ориентированный на осознанное освоение выбранной сферы профессиональной деятельности с учётом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, государства и общества.</li> <li>– Обладающий сформированными представлениями о значении и ценности выбранной профессии, проявляющий уважение к своей профессии и своему профессиональному сообществу, поддерживающий позитивный образ и престиж своей профессии в обществе.</li> </ul>
экологическое воспитание	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Демонстрирующий в поведении сформированность экологической культуры на основе понимания влияния социально-экономических процессов на природу, в том числе на глобальном уровне, ответственность за действия в природной среде.</li> <li>– Выражающий деятельное неприятие действий, приносящих вред природе, содействующий сохранению и защите окружающей среды.</li> <li>– Применяющий знания из общеобразовательных и профессиональных дисциплин для разумного, бережливого производства и природопользования, ресурсосбережения в быту, в профессиональной среде, общественном пространстве.</li> <li>– Имеющий и развивающий опыт экологически направленной, природоохранной, ресурсосберегающей деятельности, в том числе в рамках выбранной специальности, способствующий его приобретению людьми.</li> </ul>
ценности научного познания	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Деятельно выражающий познавательные интересы в разных предметных областях с учётом своих интересов, способностей, достижений, выбранного направления профессионального образования и подготовки.</li> <li>– Обладающий представлением о современной научной картине мира, достижениях науки и техники, аргументированно выражающий понимание значения науки и технологий для развития российского общества и обеспечения его безопасности.</li> <li>– Демонстрирующий навыки критического мышления, определения достоверности научной информации, в том числе в сфере профессиональной деятельности.</li> <li>– Умеющий выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.</li> <li>– Использующий современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.</li> <li>– Развивающий и применяющий навыки наблюдения, накопления и систематизации фактов, осмысления опыта в естественнонаучной и гуманитарной областях познания, исследовательской и профессиональной деятельности.</li> </ul>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Трудоемкость освоения дисциплины

Наименование составных частей дисциплины	Объем в часах	В т.ч. в форме практ. подготовки
<b>Учебные занятия, в т.ч.:</b>	<b>96</b>	<b>96</b>
<i>Теоретические занятия</i>	<b>8</b>	<b>8</b>
<i>В том числе практических и лабораторных занятий</i>		
<i>Лабораторные занятия</i>		
<i>Курсовая работа (проект)</i>		
Самостоятельная работа		
Промежуточная аттестация в <i>форме экзамена</i>		
Всего	<b>108</b>	<b>108</b>

## 2.2 Содержание дисциплины ООД 05 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание, лабораторные и практические работы, курсовая работа (проект)		Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и ценностных ориентиров <sup>2</sup> , формированию которых способствует элемент программы
1	2		3	4
<b>Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ</b>			<b>4</b>	
<b>Тема 1.1</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	<b>Содержание</b>		<b>2</b>	ОК 04, ОК 07, ОК 08, <u>Ценностный ориентир инвариант:</u> Ориентированный на осознанное освоение выбранной сферы профессиональной деятельности с учётом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, государства и общества
	1	Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»	2	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		-	
	<b>В том числе самостоятельная работа обучающихся</b>		-	
<b>Тема 1.2.</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	<b>Содержание</b>		<b>2</b>	
	1	Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля	2	

<sup>2</sup> В соответствии с Приложением 3 ПООП.

<b>Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика</b>		10	<p>ОК 04, ОК 07, ОК 08,  <u>Ценностный ориентир инвариант:</u>  – Соблюдающий правила личной и общественной безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной среде</p>	
<b>Тема 2.1.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>В том числе практических занятий</b>			
1	Практическое занятие. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	2		
<b>Тема 2.2.</b> Совершенствование техники длительного бега	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>В том числе практических занятий</b>			
1	Практическое занятие. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15 -20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции	2		
<b>Тема 2.3.</b> Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	<b>В том числе практических занятий</b>			
1	Практическое занятие. Специальные упражнения прыгуна, ОФП	2		
<b>Тема 2.4.</b> Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>В том числе практических занятий</b>			
1	Практическое занятие. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	2		
<b>Тема 2.5.</b> Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>В том числе практических занятий</b>			
1	Практическое занятие. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	2		
<b>Раздел 3. Волейбол</b>		<b>12</b>		
<b>Тема 3.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			

Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	В том числе практических занятий		2	<p>ОК 04, ОК 07, ОК 08,</p> <p>ПК 1,3</p> <p><u>Ценностный ориентир инвариант:</u></p> <p>Понимающий и выражающий в практической деятельности понимание ценности жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей.</p>
	1	Практическое занятие. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП		
<b>Тема 3.2.</b> Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Содержание учебного материала			
	В том числе практических занятий			
	1	Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений по ОФП		
<b>Тема 3.3.</b> Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Содержание учебного материала			
	В том числе практических занятий			
	1	Практическое занятие. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног		
<b>Тема 3.4.</b> Верхняя прямая подача. ОФП	Содержание учебного материала			
	В том числе практических занятий			
	1	Практическое занятие. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару	2	
<b>Тема 3.5.</b> Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала			
	В том числе практических занятий			
	1	Практическое занятие. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча	2	
<b>Тема 3.6.</b> Основы методики судейства	Содержание учебного материала			
	В том числе практических занятий			
	1	Практическое занятие. Отработка навыков судейства в волейболе	2	
<b>Тема 3.7.</b> Контроль	Содержание учебного материала			
	В том числе практических занятий			

выполнения тестов по волейболу	1	Практическое занятие. Выполнение передачи мяча в парах	2	<p>ОК 04, ОК 07, ОК 08,</p> <p>ПК 1,3</p> <p><u>Ценностный ориентир инвариант:</u> Соблюдающий правила личной и общественной безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной среде</p>
	2	Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам волейбол	2	
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>			<b>16</b>	
<b>Тема 4.1.</b> Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>В том числе практических занятий</b>			
1	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	2		
<b>Тема 4.2.</b> Передачи мяча. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>В том числе практических занятий</b>			
1	Практическое занятие. Выполнение упражнений для развития скоростно - силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса	2		
<b>Тема 4.3.</b> Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>В том числе практических занятий</b>			
1	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	2		
<b>Тема 4.4.</b> Техника штрафных бросков. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>В том числе практических занятий</b>			
1	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	2		
<b>Тема 4.5.</b> Тактика игры в защите и	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>	
	<b>В том числе практических занятий</b>			
1	Практическое занятие. Практика в судействе соревнований по баскетболу	2		

нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	2	Практическое занятие. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	2	
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>			14	
<b>Тема 5.1.</b> Строевые приемы	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	<p align="center">ОК 04, 08</p> <p align="center"><u>Ценностный ориентир инвариант:</u> Выражающий осознанную готовность к непрерывному образованию и самообразованию в выбранной сфере профессиональной деятельности.</p>
	<b>В том числе практических занятий</b>			
1	Практическое занятие. Отработка строевых приёмов	2		
<b>Тема 5.2.</b> Техника акробатических упражнений	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	
	<b>В том числе практических занятий</b>			
1	Практическое занятие. Отработка техники акробатических упражнений	2		
<b>Тема 5.3.</b> Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт Упражнения на бревне (девушки). ППФП	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>	
	<b>В том числе практических занятий</b>			
	1	Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гирями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП	2	
	2	Бревно: наскок, ходьба, полушагат, уголок, равновесие, повороты, соскок	2	
<b>Тема 5.4.</b> Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>6</b>	
	<b>В том числе практических занятий</b>			
	1	Практическое занятие. Выполнение комплекса ОРУ	2	
	2	Практическое занятие. Контроль выполнения комплексов ОРУ.	2	
	3	Практическое занятие. Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП	2	

<b>Раздел 6. Бадминтон</b>		12	<p align="center">ОК 04, 08</p> <p><u>Ценностный ориентир инвариант:</u> Выражающий осознанную готовность к непрерывному образованию и самообразованию в выбранной сфере профессиональной деятельности</p>	
<b>Тема 6.1.</b> Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>В том числе практических занятий</b>			
	1	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса		2
<b>Тема 6.2.</b> Подачи	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>В том числе практических занятий</b>			
	1	Практическое занятие. Отработка подач		2
<b>Тема 6.3.</b> Нападающий удар	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>В том числе практических занятий</b>			
	1	Практическое занятие. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»		2
<b>Тема 6.4.</b> Судейство соревнований по бадминтону	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>В том числе практических занятий</b>			
	1	Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	2	
	2	Практическое занятие. Контроль техники игры: одиночные, парные игры	2	
	3	Практическое занятие. Игра по правилам	2	
<b>Раздел 7. Настольный теннис</b>		2	<p align="center">ОК 04, ОК 07, ОК 08, ПК 1,3</p> <p><u>Ценностный ориентир инвариант:</u> Демонстрирующий и развивающий свою физическую подготовку, необходимую для избранной профессиональной деятельности, способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в</p>	
<b>Тема 7.1.</b> Настольный теннис	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>В том числе практических занятий</b>			
	1	Практическое занятие. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра	2	
<b>Раздел 8. Лыжная подготовка</b>		<b>8</b>		
<b>Тема 8.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			

Лыжная подготовка (для южных районов кроссовая подготовка)	<b>В том числе практических занятий</b>		8	изменяющихся условиях (профессиональных, социальных, информационных, природных), эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях
	1	Практическое занятие. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке	2	
	2	Практическое занятие. Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов	2	
	3	Практическое занятие. Подъемы и спуски: техника подъемов и спусков	2	
	4	Практическое занятие. Первая помощь при травмах и обморожениях	2	
<b>Раздел 9. Учебно-методическое занятие.</b>			<b>2</b>	
<b>Тема 9.1</b> Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.	1	Методика составления комплексов физических упражнений. Графическая запись упражнений. Гимнастическая терминология (название исходных положений, движений рук, ног, туловища).	2	ОК 04, ОК 07, ОК 08,  ПК 1,3 <u>Ценностный ориентир инвариант:</u> Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей
<b>Раздел 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>			<b>12</b>	
<b>Тема.10.1.</b> Сущность и содержание ППФП в достижении высоких	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>12</b>	
	<b>В том числе практических занятий</b>		<b>10</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 обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной	2	ОК 04, 08 <u>Ценностный ориентир инвариант:</u> – Понимающий специфику профессионально-трудовой деятельности, регулирования

профессиональ ных результатов		деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Задания с профессиональной направленностью для 1-4 групп труда. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП		трудовых отношений, готовый учиться и трудиться в современном высокотехнологичном мире на благо государства и общества
	2	Практическое занятие. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда	2	
	3	Практическое занятие. Формирование профессионально значимых физических качеств	2	
	4	Практическое занятие. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалист	2	
	5	Практическое занятие. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов	2	
	6	Практическое занятие. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп	2	
<b>Дифференцированный зачет</b>			<b>2</b>	
<b>Итого</b>			<b>108</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ПРЕДМЕТА**

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

Рабочая программа реализуется в спортивном зале, открытом стадионе широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

#### **3.2 Спортивное оборудование:**

1. Футбольные, волейбольные мячи; ворота, корзины, сетки, стойки;
2. Оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, штанги с комплектом различных отягощений );
3. Оборудование для занятий гимнастикой (например, скакалки, гимнастические коврики, гимнастические скамьи).
4. Гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, дорожка резиновая разметочная для прыжком и метания;

#### **3.3 Для занятий лыжным спортом:**

1. Учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;
2. Лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

#### **3.4 Технические средства обучения:**

1. Музыкальный центр, выносные колонки, микрофон;
2. Электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

#### **3.5. Информационное обеспечение реализации программы**

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

##### **Печатные издания:**

1. Физическая культура / Под ред. Конеевой Е.В. М.: Юрайт, 2024. 610 с.
2. Аллянов Ю. Н., Письменский И. А. Физическая культура. М.: Юрайт, 2024. 451 с.
3. Зобкова Е. А. Менеджмент спортивных соревнований. Учебное пособие для СПО, 2-е изд. М.: Лань, 2023. 40 с.
4. Зрыбнев Н. А. Общая и специальная физическая подготовка в системе подготовки стрелка-пулевика. Учебное пособие для вузов, 3-е изд. М.: Лань, 2023. 120 с.
5. Казантинова Г. М. Физическая культура студента. Учебник для вузов, 2-е изд. М.: Лань, 2024. 304 с.
6. Капилевич Л. В. Физиология человека. Спорт. М.: Юрайт, 2024. 160 с.
7. Ловягина А. Е., Ильина Н. Л., Медников С. В. Психология физической культуры и спорта. М.: Юрайт, 2024. 391 с.
8. Лукьяненко В. П. Теория физической культуры и спорта. Практические занятия. Учебное пособие для вузов. М.: Лань, 2024. 116 с.
9. Рубин В. С. Разделы теории и методики физической культуры. Учебное пособие для вузов, 3-е изд. М.: Лань, 2023. 104 с.
10. Соколовская С. В. Психология физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. М.: Лань, 2023. 144 с.

11. Спортивные игры: правила, тактика, техника / Под ред. Конеевой Е.В. М.: Юрайт, 2024. 345 с.

Стеблецов Е. А. Биомеханика физических упражнений. Учебник для вузов, 2-е изд. М.: Лань, 2024. 220 с.

### Интернет-ресурсы

[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

[www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья специальности; средства профилактики перенапряжения	Обучающийся формулирует собственные, правильные суждения о физической культуре в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, об основах здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья специальности; о средствах профилактики перенапряжения, понимает сущность материала, логично его излагает, используя в деятельности.	Тестирование, оценка результатов выполнения работы на практических занятиях
<b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
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	При выполнении Практических заданий движения или отдельные их элементы выполняются в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно, с соблюдением всех требований; обучающийся понимает сущность движения, может объяснить условия успешного выполнения и продемонстрировать в нестандартных условиях. Обучающийся умеет самостоятельно организовывать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги. Уровень физической подготовленности обучающегося соответствует должному уровню развития физических качеств	Тестирование, оценка результатов выполнения работы на практических занятиях, Выполнение нормативов