

**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

40.02.04 Юриспруденция

г. Реж, 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<u>1. Общая характеристика РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ</u>	<u>Error! Bookmark not defined.</u>
1.1 <i>Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы.....</i>	<i>3</i>
1.2 <i>Планируемые результаты освоения дисциплины</i>	<i>3</i>
<u>2. Структура и содержание ДИСЦИПЛИНЫ.....</u>	<u>7</u>
2.1 <i>Трудоемкость освоения дисциплины</i>	<i>7</i>
2.2 <i>Содержание дисциплины ООД 05 «Физическая культура»</i>	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
<u>3. Условия реализации ДИСЦИПЛИНЫ.....</u>	<u>21</u>
3.1 <i>Материально-техническое обеспечение</i>	<i>21</i>
3.2 <i>Спортивное оборудование.....</i>	<i>21</i>
3.3 <i>Для занятия лыжным спортом.....</i>	<i>21</i>
3.4 <i>Технические средства обучения</i>	<i>21</i>
3.5 <i>Основные печатные и электронные издания.....</i>	<i>21</i>
3.6 <i>Интернет ресурсы.....</i>	<i>22</i>
<u>4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.....</u>	<u>23</u>

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 40.02.04 Юриспруденция.

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 ориентирами¹:

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 действовать в чрезвычайных ситуациях	– правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности; – пути обеспечения ресурсосбережения; – принципы бережливого производства; – основные направления изменения климатических условий

¹ Берутся сведения, указанные по данному виду деятельности в п. 4.2.

		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
ПК 1.3	– применять современные информационные технологии для поиска и обработки правовой информации и оформления юридических документов; – составлять различные виды юридических документов	– правила составления юридических документов

Ценностные ориентиры реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам юриста	
направления воспитания	ценностные ориентиры
гражданское воспитание	<ul style="list-style-type: none"> – Осознанно выражающий свою российскую гражданскую принадлежность (идентичность) в поликультурном, многонациональном и многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе. – Сознующий своё 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. – Проявляющий гражданско-патриотическую позицию, готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России и Российского государства, сохранять и защищать историческую правду. – Ориентированный на активное гражданское участие в социально-политических процессах на основе уважения закона и правопорядка, прав и свобод сограждан. – Осознанно и деятельно выражающий неприятие любой дискриминации по социальным, национальным, расовым, религиозным признакам, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности.

	<ul style="list-style-type: none"> – Обладающий опытом гражданской социально значимой деятельности (в студенческом самоуправлении, добровольческом движении, предпринимательской деятельности, экологических, военно-патриотических и др. объединениях, акциях, программах).
патриотическое воспитание	<ul style="list-style-type: none"> – Осознающий свою национальную, этническую принадлежность, демонстрирующий приверженность к родной культуре, любовь к своему народу. – Сознательный причастность к многонациональному народу Российской Федерации, Отечеству, общероссийскую идентичность. Проявляющий деятельное ценностное отношение к историческому и культурному наследию своего и других народов России, их традициям, праздникам. – Проявляющий уважение к соотечественникам, проживающим за рубежом, поддерживающий их права, защиту их интересов в сохранении общероссийской идентичности.
духовно – нравственное воспитание	<ul style="list-style-type: none"> – Проявляющий приверженность традиционным духовно-нравственным ценностям, культуре народов России с учётом мировоззренческого, национального, конфессионального самоопределения. – 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. – 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. – Ориентированный на создание устойчивой семьи на основе российских традиционных семейных ценностей, рождение и воспитание детей и принятие родительской ответственности. – Обладающий сформированными представлениями о ценности и значении в отечественной и мировой культуре языков и литературы народов России.
эстетическое воспитание	<ul style="list-style-type: none"> – Выражающий понимание ценности отечественного и мирового искусства, российского и мирового художественного наследия. – Проявляющий восприимчивость к разным видам искусства, понимание эмоционального воздействия искусства, его влияния на душевное состояние и поведение людей, умеющий критически оценивать это влияние. – Проявляющий понимание художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения в современном обществе, значение нравственных норм, ценностей, традиций в искусстве. – Ориентированный на осознанное творческое самовыражение, реализацию творческих способностей, на эстетическое обустройство собственного быта, профессиональной среды
физическое воспитание, формирование культуры здорового образа	<ul style="list-style-type: none"> – 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. – Соблюдающий правила личной и общественной безопасности, в том

<p>жизни и эмоционального благополучия</p>	<p>числе безопасного поведения в информационной среде.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию. - 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. - Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей. - 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. - Использующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
<p>профессионально – трудовое воспитание</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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. - Участвующий в социально значимой трудовой и профессиональной деятельности разного вида в семье, образовательной организации, на базах производственной практики, в своей местности. - Выражающий осознанную готовность к непрерывному образованию и самообразованию в выбранной сфере профессиональной деятельности. - Понимающий специфику профессионально-трудовой деятельности, регулирования трудовых отношений, готовый учиться и трудиться в современном высокотехнологичном мире на благо государства и общества. - Ориентированный на осознанное освоение выбранной сферы профессиональной деятельности с учётом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, государства и общества. - 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.
<p>экологическое воспитание</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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. - Выражающий деятельное неприятие действий, приносящих вред природе, содействующий сохранению и защите окружающей среды. - Применяющий знания из общеобразовательных и профессиональных дисциплин для разумного, бережливого

	<p>производства и природопользования, ресурсосбережения в быту, в профессиональной среде, общественном пространстве.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Имеющий и развивающий опыт экологически направленной, природоохранной, ресурсосберегающей деятельности, в том числе в рамках выбранной специальности, способствующий его приобретению людьми.
ценности научного познания	<ul style="list-style-type: none"> – Деятельно выражающий познавательные интересы в разных предметных областях с учётом своих интересов, способностей, достижений, выбранного направления профессионального образования и подготовки. – 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. – Демонстрирующий навыки критического мышления, определения достоверности научной информации, в том числе в сфере профессиональной деятельности. – Умеющий выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам. – Использующий современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности. – Развивающий и применяющий навыки наблюдения, накопления и систематизации фактов, осмысления опыта в естественнонаучной и гуманитарной областях познания, исследовательской и профессиональной деятельности.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Трудоемкость освоения дисциплины

Наименование составных частей дисциплины	Объем в часах	В т.ч. в форме практ. подготовки
Учебные занятия, в т.ч.:	108	96
<i>Теоретические занятия</i>	12	-
<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 дифференцированного зачет</i>	2	-
Всего	108	96

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 ² , формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ		4	
Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Содержание	2	ОК 04, ОК 07, ОК 08, ПК 1,3 <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 Теоретическое занятие. 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	
	В том числе практических и лабораторных занятий	-	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Содержание	2	ОК 04, 08 <u>Ценностный ориентир инвариант:</u> Использующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
	1 Теоретическое занятие 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	

Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика		10	
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Содержание учебного материала		
	В том числе практических занятий		
1	Практическое занятие. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	2	<p>ОК 04, ОК 07, ОК 08, 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>
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега			
Содержание учебного материала			
В том числе практических занятий			
1	Практическое занятие. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15 -20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции	2	
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега			
Содержание учебного материала:			
В том числе практических занятий			
1	Практическое занятие. Специальные упражнения прыгуна, ОФП	2	
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег			
Содержание учебного материала			
В том числе практических занятий			
1	Практическое занятие. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	2	
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках			
Содержание учебного материала			
В том числе практических занятий			
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	
Раздел 3. Волейбол		12	
Тема 3.1.	Содержание учебного материала		
	В том числе практических занятий		

Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	1	Практическое занятие. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	2	<p>ОК 04, ОК 07, ОК 08,</p> <p>ПК 1,3</p> <p><u>Ценностный ориентир</u></p> <p><u>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>
Тема 3.2. 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		
Тема 3.3. 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		
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Содержание учебного материала			
	В том числе практических занятий			
	1	Практическое занятие. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару	2	
Тема 3.5. 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	
Тема 3.6. Основы методики судейства	Содержание учебного материала			
	В том числе практических занятий			
	1	Практическое занятие. Отработка навыков судейства в волейболе	2	
Тема 3.7. Контроль выполнения	Содержание учебного материала			
	В том числе практических занятий			
	1	Практическое занятие. Выполнение передачи мяча в парах	2	

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

баскетбола. Игра по правилам					
Раздел 5. Гимнастика			14	<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>	
Тема 5.1. Строевые приемы	Содержание учебного материала		2		
	В том числе практических занятий				
1	Практическое занятие. Отработка строевых приёмов		2		
Тема 5.2. Техника акробатически х упражнений	Содержание учебного материала		2		
	В том числе практических занятий				
1	Практическое занятие. Отработка техники акробатических упражнений		2		
Тема 5.3. Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт Упражнения на бревне (девушки). ППФП	Содержание учебного материала		4		
	В том числе практических занятий				
	1	Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гириями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП			2
	2	Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок			2
Тема 5.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание учебного материала		6		
	В том числе практических занятий				
	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		
Раздел 6. Бадминтон			12		
Тема.6.1. Игровая	Содержание учебного материала				
	В том числе практических занятий				

стойка, основные удары в бадминтоне	1	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	2	<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>
Тема 6.2. Подачи	Содержание учебного материала			
	В том числе практических занятий			
	1	Практическое занятие. Отработка подач	2	
Тема 6.3. Нападающий удар	Содержание учебного материала			
	В том числе практических занятий			
	1	Практическое занятие. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»	2	
Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону	Содержание учебного материала			
	В том числе практических занятий			
	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	
Раздел 7. Настольный теннис			2	<p align="center">ОК 04, ОК 07, ОК 08, ПК 1,3</p> <p align="center"><u>Ценностный ориентир инвариант:</u> 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</p>
Тема 7.1. Настольный теннис	Содержание учебного материала			
	В том числе практических занятий			
	1	Практическое занятие. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра	2	
Раздел 8. Лыжная подготовка			8	
Тема 8.1. Лыжная подготовка (для южных)	Содержание учебного материала			
	В том числе практических занятий		8	
	1	Практическое занятие. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке	2	
	2	Практическое занятие. Имитационные упражнения для рук и ног с помощью	2	

районов		амортизаторов		
кроссовая	3	Практическое занятие. Подъемы и спуски: техника подъемов и спусков	2	
подготовка)	4	Практическое занятие. Первая помощь при травмах и обморожениях	2	
Раздел 9. Учебно-методическое занятие.			2	
Тема 9.1 Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.	1	Теоретическое занятие 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
Раздел 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			12	
Тема.10.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала		12	ОК 04, 08 <u>Ценностный ориентир инвариант:</u> – Понимающий специфику профессионально-трудовой деятельности, регулирования трудовых отношений, готовый учиться и трудиться в современном высокотехнологичном мире на благо государства и общества
	В том числе практических занятий		10	
	1	Теоретическое занятие 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 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	2	

		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		
	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	
Дифференцированный зачет			8	
Итого			108	

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 лыжи 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 (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
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
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
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