

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«НИЖЕГОРОДСКИЙ ТЕХНИКУМ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И  
ПРАВА»  
ГБПОУ «НТИТП»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Специальность 40.02.04 «Юриспруденция»**

**г. Нижний Новгород**

**20\_\_ г.**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) специальности 40.02.04 Юриспруденция, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 27.10.2023 г. N 798, с учетом примерной рабочей программы учебной дисциплины, разработанной ФГБОУ ДПО ИРПО.

Организация-разработчик:

ГБПОУ «Нижегородский техникум информационных технологий и права»

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|           |                                                                      |           |
|-----------|----------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1.</b> | <b>ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ<br/>ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | <b>4</b>  |
| <b>2.</b> | <b>СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                     | <b>4</b>  |
| <b>3.</b> | <b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                         | <b>14</b> |
| <b>4.</b> | <b>КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ<br/>ДИСЦИПЛИНЫ</b> | <b>15</b> |

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина «СГ.04. Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 40.02.04 «Юриспруденция».

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04; ОК 08.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| Код ОК, ПК                         | Умения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Знания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 04<br>ОК 08<br>ПК 1.1<br>ПК 1.3 | <u>Уметь:</u><br>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;<br>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности | <u>Знать:</u><br>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>основы здорового образа жизни;<br>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;<br>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности |

# 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы                                        | Объем в часах |
|-----------------------------------------------------------|---------------|
| <b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b> | <b>138</b>    |
| <b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>             | <b>122</b>    |
| теоретические занятия                                     | -             |
| практические занятия                                      | 122           |
| <i>Самостоятельная работа</i>                             | 16            |
| <b>в т.ч.</b>                                             |               |
| <b>Промежуточная аттестация</b>                           | <b>8</b>      |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем, акад.ч | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 1                           | 2                                                                          | 3             | 4                                                                     |

|                                                                                                         |                                                                                                                                                                   |           |                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------|
| <b>Раздел 1. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика</b>         |                                                                                                                                                                   | <b>10</b> |                |
| <b>Тема 1.1.</b><br><br>Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                              | 2         | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                                         | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                           | 2         |                |
|                                                                                                         | Практическое занятие. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения |           |                |
| <b>Тема 1.2.</b><br><br>Совершенствование техники длительного бега                                      | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                              | 2         | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                                         | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                           | 2         |                |
|                                                                                                         | Практическое занятие. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции                      |           |                |
| <b>Тема 1.3.</b>                                                                                        | <b>Содержание учебного материала:</b>                                                                                                                             | 2         |                |
|                                                                                                         | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                           | 2         |                |

|                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                      |           |                |
|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------|
| Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега                        | Практическое занятие. Специальные упражнения прыгуна, ОФП                                                                                                                                                            |           | ОК 04<br>ОК 08 |
| <b>Тема 1.4.</b><br><br>Эстафетный бег 4x100.<br>Челночный бег                     | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                 | 2         | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                    | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                              | 2         |                |
|                                                                                    | Практическое занятие. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега                                                                                                                                             |           |                |
| <b>Тема 1.5.</b><br>Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках             | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                 | 2         | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                    | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                              | 2         |                |
|                                                                                    | Практическое занятие. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60м, 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 |           |                |
|                                                                                    | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.                                                             | 2         |                |
| <b>Раздел 2. Волейбол</b>                                                          |                                                                                                                                                                                                                      | <b>26</b> |                |
| <b>Тема 2.1.</b><br>Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП) | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                 | 2         | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                    | <b>В том числе практических занятий</b><br>Практическое занятие. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП                                                                                  | 2         |                |

|                                                                                   |                                                                                                                      |    |                |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----------------|
| <b>Тема 2.2.</b><br>Приемы и передачи мяча<br>снизу и сверху двумя<br>руками. ОФП | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                 | 2  | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                   | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                              | 2  |                |
|                                                                                   | Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений по ОФП                                                         |    |                |
| <b>Тема 2.3.</b><br><br>Нижняя прямая и<br>боковая подача. ОФП                    | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                 | 2  | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                   | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                              | 2  |                |
|                                                                                   | Практическое занятие. Выполнение упражнений на укрепление мышечностей,<br>плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног |    |                |
| <b>Тема 2.4.</b><br>Верхняя прямая подача.<br>ОФП                                 | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                 | 2  | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                   | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                              | 2  |                |
|                                                                                   | Практическое занятие. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему<br>удару                             |    |                |
| <b>Тема 2.5.</b><br><br>Тактика игры в защите и<br>нападении                      | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                 | 2  | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                   | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                              | 2  |                |
|                                                                                   | Практическое занятие. Отработка тактики игры в защите и нападении,<br>выполнение приёмов передачи мяча               |    |                |
| <b>Тема 2.6.</b><br><br>Основы методики<br>судейства                              | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                 | 2  | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                   | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                              | 2  |                |
|                                                                                   | Практическое занятие. Отработка навыков судейства в волейболе                                                        |    |                |
| <b>Тема 2.7.</b><br><br>Контроль выполнения                                       | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                 | 14 | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                   | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                              | 14 |                |
|                                                                                   | Практическое занятие. Выполнение передачи мяча в парах                                                               | 2  |                |

|                                                                                                |                                                                                                                                                              |           |                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------|
|                                                                                                | <b>Дифференцированный зачет</b>                                                                                                                              | 2         |                |
|                                                                                                | Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам волейбола                                                                                                  | 4         |                |
|                                                                                                | Практическое занятие. Игра по правилам                                                                                                                       | 6         |                |
|                                                                                                | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.     | 2         |                |
| <b>Раздел 3. Баскетбол</b>                                                                     |                                                                                                                                                              | <b>24</b> |                |
| <b>Тема 3.1.</b><br><br>Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП                   | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                         | 2         | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                                | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                      | 2         |                |
|                                                                                                | Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышщплечевого пояса, ног                                                                          |           |                |
| <b>Тема 3.2.</b><br><br>Передачи мяча. ОФП                                                     | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                         | 2         | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                                | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                      | 2         |                |
|                                                                                                | Практическое занятие. Выполнение упражнений для развития скоростно- силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса |           |                |
| <b>Тема 3.3.</b><br><br>Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                         | 2         | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                                | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                      | 2         |                |
|                                                                                                | Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышцкистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса                                                 |           |                |
| <b>Тема 3.4.</b><br><br>Техника штрафных бросков. ОФП                                          | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                         | 2         | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                                | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                      | 2         |                |
|                                                                                                | Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног                                                                 |           |                |
| <b>Тема 3.5.</b><br><br>Тактика игры в защите и нападении. Игра по                             | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                         | 12        | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                                | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                      | 12        |                |
|                                                                                                | Практическое занятие. Игра по упрощенным правилам баскетбола                                                                                                 | 4         |                |
|                                                                                                | <b>Дифференцированный зачет</b>                                                                                                                              | 2         |                |
|                                                                                                | Практическое занятие. Игра по правилам                                                                                                                       | 6         |                |

|                                                           |                                                                                                                                                                                 |           |                |
|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------|
| упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам          | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.                        | <b>2</b>  |                |
| <b>Тема 3.6.</b><br><br>Практика судейства в баскетболе   | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                            | 4         | OK 04<br>OK 08 |
|                                                           | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                         | 4         |                |
|                                                           | Практическое занятие. Практика в судействе соревнований по баскетболу                                                                                                           | 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 4. Гимнастика</b>                               |                                                                                                                                                                                 | <b>10</b> |                |
| <b>Тема 4.1.</b><br><br>Строевые приемы                   | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                            | 2         | OK 04<br>OK 08 |
|                                                           | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                         | 2         |                |
|                                                           | Практическое занятие. Отработка строевых приёмов                                                                                                                                |           |                |
| <b>Тема 4.2.</b><br><br>Техника акробатических упражнений | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                            | 2         | OK 04<br>OK 08 |
|                                                           | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                         | 2         |                |
|                                                           | Практическое занятие. Отработка техники акробатических упражнений                                                                                                               |           |                |

|                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |           |                          |
|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------------------|
| <b>Тема 4.3.</b><br>Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                         | 6         | ОК 04<br>ОК 08<br>ПК 1.3 |
|                                                                            | Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ | -         |                          |
|                                                                            | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                      | 6         |                          |
|                                                                            | Практическое занятие. Выполнение комплекса ОРУ                                                                                                                                                                                                                                               | 2         |                          |
|                                                                            | Практическое занятие. Контроль выполнения комплексов ОРУ.                                                                                                                                                                                                                                    | -         |                          |
|                                                                            | Практическое занятие. Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки.                                                                                                                                                                               | 2         |                          |
|                                                                            | Практическое занятие. Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП                                                                                                                                                                                                        | 2         |                          |
| <b>Раздел 5. Бадминтон</b>                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>14</b> | ОК 04<br>ОК 08           |
| <b>Тема 5.1.</b><br><br>Игровая стойка, основные удары в бадминтоне        | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                         | 2         |                          |
|                                                                            | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                      | 2         |                          |
|                                                                            | Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышечных, плечевого пояса, ног, брюшного пресса                                                                                                                                                                                   |           |                          |
| <b>Тема 5.2.</b><br><br>Поддачи                                            | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                         | 2         | ОК 04<br>ОК 08           |
|                                                                            | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                      | 2         |                          |
|                                                                            | Практическое занятие. Отработка подач                                                                                                                                                                                                                                                        |           |                          |

|                                                                          |                                                                                                                                                              |           |                |
|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------|
| <b>Тема 5.3.</b><br>Нападающий удар                                      | <b>Содержание учебного материала:</b>                                                                                                                        | 2         | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                          | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                      | 2         |                |
|                                                                          | Практическое занятие. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»                                                                                   |           |                |
| <b>Тема 5.4.</b><br>Судейство соревнований по бадминтону                 | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                         | 8         | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                          | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                      | 8         |                |
|                                                                          | Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону                                                                      | 2         |                |
|                                                                          | Практическое занятие. Контроль техники подач, ударов справа, слева                                                                                           | 2         |                |
|                                                                          | Практическое занятие. Контроль техники игры: одиночные, парные игры                                                                                          | 2         |                |
|                                                                          | Практическое занятие. Игра по правилам                                                                                                                       | 2         |                |
| <b>Раздел 6. Настольный теннис</b>                                       |                                                                                                                                                              | <b>24</b> | ОК 04<br>ОК 08 |
| <b>Тема 6.1.</b><br>Настольный теннис                                    | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                         | 24        |                |
|                                                                          | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                      | 24        |                |
|                                                                          | Практическое занятие. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. | 6         |                |
|                                                                          | <b>Дифференцированный зачет</b>                                                                                                                              | 2         |                |
|                                                                          | Практическое занятие. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра                                                                             | 16        |                |
|                                                                          | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Участие в соревнованиях по настольному теннису                                                                  | <b>10</b> |                |
| <b>Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b> |                                                                                                                                                              | <b>12</b> |                |
| <b>Тема 7.1.</b>                                                         | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                         | 12        |                |

|                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |            |                          |
|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------------------|
| Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов | 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 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. | -          | ОК 04<br>ОК 08<br>ПК 1.1 |
|                                                                              | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 12         |                          |
|                                                                              | Практическое занятие. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2          |                          |
|                                                                              | Практическое занятие. Формирование профессионально значимых физических качеств                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2          |                          |
|                                                                              | Практическое занятие. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2          |                          |
|                                                                              | Практическое занятие. Техника выполнения упражнений с предметами и безпредметов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2          |                          |
|                                                                              | Практическое занятие. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 4          |                          |
| <b>Промежуточная аттестация Дифференцированный зачет</b>                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>2</b>   |                          |
| <b>Всего:</b>                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>138</b> |                          |

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:**

Спортивный зал, оснащенный оборудованными раздевалками; рабочее место преподавателя; комплект учебно-методической документации;

*спортивное оборудование:* Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

- Спортивный комплекс;
- Спортивный зал;
- Маты гимнастические;
- Гимнастические скамейки;
- Комплект для баскетбола;
- Сетка волейбольная;
- Перекладина;
- Канат; Палки гимнастические;
- Гимнастическая стенка;
- Гантели; Мячи набивные;
- Обручи; Гранаты; Скакалки;
- Секундомеры; Баскетбольные мячи;
- Волейбольные мячи; Футбольные мячи;
- Стол для настольного тенниса, ракетки, мячи;
- Комплект для бадминтона;

*технические средства обучения:*

компьютер с лицензионным программным обеспечением;  
музыкальный центр.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

##### **3.2.1. Основные печатные издания**

1. Борисова М.М. Физическая культура: учеб. для студ. учреждений сред. проф. образования / М.М. Борисова, З.Б. Губжоков – Москва: Образовательно-издательский дом Академия, 2024.-320с.- ISBN 978-5-0054-0960-7.

##### **3.2.2. Дополнительные источники**

Отсутствуют.

##### **3.2.3. 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).

# 1. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| <i>Результаты обучения</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <i>Критерии оценки</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <i>Методы оценки</i>                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                 |
| <p><u>Знать:</u><br/> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br/> основы здорового образа жизни;<br/> условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;<br/> правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p> | <p>понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br/> ведёт здоровый образ жизни;<br/> понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии;<br/> проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>   | <p>Устный опрос.<br/> Тестирование.<br/> Результаты выполнения контрольных нормативов<br/> Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта</p> |
| <b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                 |
| <p><u>Уметь:</u><br/> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br/> применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;<br/> пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.</p>                     | <p>использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br/> применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;<br/> пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.</p> | <p>Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.</p>                                                                                          |