

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Михайличенко Наталия Андреевна  
Должность: проректор по учебной работе  
Дата подписания: 31.03.2022 15:58:43  
Уникальный программный ключ:  
40e026a4495715e013447bff5db307531d051769



АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«МОСКОВСКИЙ ГУМАНИТАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

## **Рабочая программа учебной дисциплины**

### **ОУД.05. Физическая культура**

для специальности среднего профессионального образования

#### **40.02.01 Право и организация социального обеспечения**

(базовая подготовка)

Москва  
2021

ОДОБРЕНО  
Методический совет Колледжа  
Протокол № 1  
от «27» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор Колледжа МосГУ  
Ксенофонтова А. А.  
«27» августа 2021 г.

Рассмотрено на заседании  
предметной комиссии «Физическая  
культура».  
Протокол № 1  
от «26» августа 2021 г.  
Председатель ПК  
Кириллова И. А.

Составлено в соответствии с ФГОС  
СОО, утвержденным Приказом  
Министерства образования и науки  
Российской Федерации от 17 мая 2012  
г. № 413

Автор - составитель: Кириллова И. А., канд. пед. наук, преподаватель  
Колледжа МосГУ  
Лысова Е. П., преподаватель Колледжа МосГУ

Рецензент: Монахова Е. П., председатель цикловой комиссии  
профессионального учебного цикла по специальности физическая культура,  
дисциплин: Физическая культура, ОБЖ и БЖ, ФГБОУ ВО «Гжельский  
государственный университет»

Ответственный за выпуск: Висноват Н. А., старший методист Колледжа  
МосГУ.

**ОУД. 05. Физическая культура.** Рабочая программа учебной дисциплины  
ОУД.05. Физическая культура для специальности среднего профессионального  
образования 40.02.01 Право и организация социального обеспечения (базовая  
подготовка). Авторы-составители: Кириллова И. А., Лысова Е. П. – М.: Изд-во  
Московского гуманитарного университета, 2021. – 37 с.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины.....	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины.....	13
3. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины.....	22
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.....	29
Приложения.....	31

## **1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины**

### **1.1. Область применения рабочей программы**

Программа учебной дисциплины ОУД.05. Физическая культура предназначена для организации занятий по физической культуре в средних профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования для специальностей социально-экономического профиля, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28.06.2016 г. № 2/16-з) и Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (протокол № 3 от 21 июля 2015г.).

### **1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Учебная дисциплина «Физическая культура» является базовой и входит в состав общеобразовательных общих учебных дисциплин (ОУД) основной образовательной программы. Дисциплина ОУД.05. Физическая культура взаимосвязана с дисциплиной «Основы безопасности жизнедеятельности».

### **1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины**

Освоение дисциплины ОУД.05. Физическая культура направлено на достижение следующих целей:

Формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;

Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей укрепление индивидуального здоровья;

Формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

Овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

Освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Освоение содержания учебной дисциплины ОУД.05. Физическая культура обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

**- личностных:**

- готовность к служению Отечеству, его защите (ЛР1);

- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности (ЛР2);

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику спорта (ЛР3);

- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков (ЛР4);

- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь (ЛР5).

**- метапредметных:**

- умение самостоятельно определять цели физкультурно-спортивной деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях (МР1);

- Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников (МР2);

**- предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) (ПР1);

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью (ПР2);

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств (ПР3);

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности (ПР4);

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности (ПР5).

Достижение личностны, метапредметных, предметных результатов направлено на развитие свободной и жизнеспособной личности обучающихся.

В рамках освоения программы учебной дисциплины ОУД.05. Физическая культура обучающиеся должны овладеть комплексом знаний и умений, освоить следующие основные виды учебной деятельности:

#### **Характеристика основных видов учебной деятельности**

<b>Содержание обучения</b>	<b>Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)</b>
<b>Теоретическая часть</b>	
Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Знание современного состояния физической культуры и спорта, значения физической культуры для формирования личности и профилактики заболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе (ВФСК) «Готов к труду и обороне» (ГТО). Знание техники безопасности при занятиях физическими упражнениями
Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Знание основ здорового образа жизни, влияния различных факторов на здоровье человека. Умение организовывать двигательную активность в своем образе жизни для обеспечения хорошего состояния здоровья
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия

	физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек
Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб и тестов для оценки физического развития, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля
Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные показатели нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Владение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики заболеваний
<b>Практическая часть</b>	
Учебно-методические занятия	Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности. Освоение методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, активного отдыха в ходе профессиональной деятельности. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики заболеваний. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. Владение основными приемами первой

	<p>доврачебной помощи при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью.</p> <p>Овладение методикой определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств</p> <p>Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья, уровень физического развития и подготовленности.</p> <p>Умение вести личный дневник самоконтроля.</p> <p>Освоение методов самооценки работоспособности, усталости, утомления, методов самоконтроля. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. Освоение методики составления индивидуальной оздоровительной программы двигательной активности с учетом профессиональной направленности</p>
Общая физическая подготовка	<p>Освоение методик развития отдельных двигательных качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, координации).</p> <p>Умение технически правильно выполнять общеразвивающие упражнения. Освоение техники выполнения тестовых испытаний и сдача нормативов комплекса ГТО</p>
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	<p>Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; метание теннисного мяча, сдача контрольных нормативов</p>
Лыжная подготовка	<p>Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Сдача на оценку техники лыжных ходов.</p>



	<p>Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях</p>
<p>Спортивные игры</p>	<p>Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по волейболу и баскетболу. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p>

## 2) Воспитательная цель:

Образовать свободную и жизнеспособную личность.

В результате освоения учебной дисциплины в соответствии с программой воспитания обучающихся МосГУ на 2021-2025 гг. (утвержденной приказом Университета от 25 февраля 2021 г. №109) рабочая программа реализует следующие принципы обучения и воспитания свободной и жизнеспособной Личности: гуманизм, профессионализм, воспитывающее обучение, системность, полисубъективность, социальное партнерство, добровольность и т.д.

Достижению поставленной цели воспитания обучающихся способствует решение следующих задач:

- формирование гражданского самосознания, уважения к законности и правопорядку. Духовно-нравственное становление личности.

- формирование ответственного отношения к учебе как основному виду трудовой деятельности студента. Привитие навыков самовоспитания и самообучения.

- воспитание патриотов России, Москвы, Университета, уважающих память защитников отечества и подвиги Героев Отечества, закон и

правопорядок, человека труда и старшее поколение.

- формирование чувства ответственности за своих товарищей по учебе, бережного отношения к материальным ценностям.

- приобщение к общечеловеческим нормам, освоение ценностей национальной и мировой культуры. Развитие бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

- выявление и развитие творческих способностей студентов, создание условий для самореализации личности.

- привитие навыков здорового образа жизни. Формирование ответственного отношения к семейной жизни, продолжению рода.

- воспитание предприимчивости, развитие навыков жить и действовать в быстроменяющейся экономической и социально-политической обстановке, брать ответственность на себя, находить оптимальные решения жизненных проблем в нестандартных ситуациях.

- формирование речевой культуры.

- развитие общественной активности студентов.

Личностное развитие обучающихся и их социализация, проявляющиеся в развитии их позитивных отношений к общественным ценностям, приобретении опыта поведения представлено следующими личностными результатами:

<b>Код личностных результатов реализации программы воспитания</b>	<b>Личностные результаты реализации программы воспитания</b>
<b>ЛР 1</b>	Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.
<b>ЛР 2</b>	Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.
<b>ЛР 3</b>	Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.

ЛР 4	Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».
ЛР 5	Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.
ЛР 6	Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.
ЛР 7	Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.
ЛР 8	Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.
ЛР 9	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.
ЛР 10	Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.
ЛР 11	Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.
ЛР 12	Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам</b>	

<b>личности</b>	
<b>ЛР 13</b>	Демонстрирующий готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности
<b>ЛР 14</b>	Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности
<b>ЛР 15</b>	Проявляющий гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем
<b>ЛР 16</b>	Принимающий основы экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, применяющий опыт экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях и профессиональной деятельности
<b>ЛР 17</b>	Проявляющий ценностное отношение к культуре и искусству, к культуре речи и культуре поведения, к красоте и гармонии

## 2. Структура и содержание учебной дисциплины

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>175</b>
в том числе:	
1 семестр	76
2 семестр	99
<b>Обязательные аудиторные учебные занятия (всего)</b>	<b>117</b>
в том числе:	
1 семестр	51
2 семестр	66
<b>Практические занятия</b>	<b>106</b>
1 семестр	46
2 семестр	60
<b>Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа (всего)</b>	<b>58</b>
в том числе:	
1 семестр	25
2 семестр	33
<b>Промежуточная аттестация – в форме:</b>	
1 семестр – дифференцированного зачета	
2 семестр - дифференцированного зачета	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем часов
1	2		3
<b>Теоретическая часть</b>			
<b>Тема № 1. Теоретические аспекты физической культуры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	<b>17</b>
	1. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями	2	
	2. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика заболеваний средствами и методами физического воспитания. Двигательная активность в образе жизни студента и в обеспечении здоровья	2	
	3. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной	2	

	направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств		
	4. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля	2	
	5. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования	2	
	<b>Тематика аудиторных занятий</b>	<b>11</b>	
	1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	1	
	2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	2	
	3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	
	4. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	1	

	5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста		2
	6. Профилактика и первая помощь при занятиях физическими упражнениями		2
	7. Индивидуальные программы занятий физическими упражнениями		2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>6</b>
	Выполнение теоретических заданий		6
<b>Практическая часть</b>			
<b>Тема № 2. Методические аспекты физической культуры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	<b>16</b>
	1. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности	2	
	2. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Физические упражнения для коррекции зрения. Профилактика заболеваний средствами и методами физического воспитания. Первая доврачебная помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью	2	
	3. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем физического развития и подготовленности. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья)	2	
	4. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов	2	
	5. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности	2	
	<b>Практические занятия</b>		<b>10</b>
1. Составление и проведение комплексов физических упражнений		2	



	2. Физические упражнения для профилактики заболеваний. Первая помощь		2
	3. Методика определения двигательных качеств и самоконтроль		2
	4. Применение средств для коррекции работоспособности		2
	5. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности		2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>6</b>
	Выполнение методических заданий		6
<b>Тема №3. Общая физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	<b>30</b>
	1. Физическая подготовка к предстоящему освоению технических элементов в базовых видах спорта, способствующая развитию двигательных способностей занимающихся (быстроты, силы, выносливости, гибкости, координации), повышению уровня функциональной подготовленности. Общая физическая подготовка с использованием элементов базовых видов спорта. Физическая и техническая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО	2	
	<b>Практические занятия</b>		<b>20</b>
	1. Общая физическая подготовка с использованием элементов базовых видов спорта		16
	2. Физическая и техническая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО		4
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>10</b>
	1. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики		4
	2. Занятия в спортивных секциях или самостоятельные физкультурно-оздоровительные занятия		5
3. Подготовка к сдаче контрольных нормативов		1	
<b>Тема №4. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	<b>35</b>
	1. Освоение двигательных умений и навыков в легкой атлетике. Обучение технике бега на короткие, средние и длинные дистанции. Техника высокого и низкого старта, стартового ускорения, бега по дистанции, финиширования.		

	Специальные упражнения бегуна. Обучение технике эстафетного бега и передачи эстафетной палочки. Обучение технике прыжка в длину с места и разбега. Разметка и подбор разбега. Техника разбега, отталкивания, полета и приземления. Специальные упражнения прыгуна. Обучение технике метания гранаты (теннисного мяча). Специальные упражнения метателя		
	2. Повышение уровня физической подготовленности и морфофункционального состояния обучающихся с использованием средств и методов легкой атлетики. Кроссовая подготовка: старт, стартовый разгон, финиширование. Развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Развитие двигательных способностей и повышение уровня функциональной подготовленности обучающихся средствами легкой атлетики	2	
	<b>Практические занятия</b>		<b>24</b>
	1. Обучение технике гладкого бега		8
	2. Обучение технике эстафетного бега		4
	3. Обучение технике прыжка в длину с места и разбега		4
	4. Обучение технике метания гранаты (теннисного мяча)		4
	5. Кроссовая подготовка		4
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>11</b>
	1. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики		4
	2. Занятия в спортивных секциях или самостоятельные физкультурно-оздоровительные занятия		6
	3. Подготовка к сдаче контрольных нормативов		1
<b>Тема №5.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	<b>12</b>

<b>Лыжная подготовка</b>	1. Освоение двигательных умений и навыков в лыжных гонках. Способы передвижения на лыжах. Обучение технике классических лыжных ходов и конькового хода, переходов с хода на ход, преодоления подъемов, спусков со склонов, преодоления неровностей, торможений, поворотов на месте и в движении. Повышение уровня физической подготовленности и морфофункционального состояния обучающихся с использованием средств и методов лыжных гонок. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях	2	
	<b>Практические занятия</b>		<b>8</b>
	1. Способы передвижения на лыжах		2
	2. Обучение технике лыжных ходов		2
	3. Обучение технике преодоления подъемов, спусков со склонов.		2
	4. Обучение технике преодоления неровностей, торможений, поворотов		2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>4</b>
	1. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики		2
2. Занятия в спортивных секциях или самостоятельные физкультурно-оздоровительные занятия		2	
<b>Тема №6. Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	<b>35</b>

	<p>1. Освоение двигательных умений и навыков в волейболе. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.</p> <p>Развитие двигательных способностей и повышение уровня функциональной подготовленности занимающихся средствами волейбола</p>	2	
	<b>Практические занятия</b>		<b>24</b>
	1. Правила и техника безопасности игры		2
	2. Обучение основным техническим приемам игры в волейбол в нападении и защите		12
	3. Тактика нападения, тактика защиты		4
	4. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам		6
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>11</b>
	1. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики		4
	2. Занятия в спортивных секциях или самостоятельные физкультурно-оздоровительные занятия		6
	3. Подготовка к сдаче контрольных нормативов		1
<b>Тема №7. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	<b>30</b>

	<p>1. Освоение двигательных умений и навыков в баскетболе. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.</p> <p>Развитие двигательных способностей и повышение уровня функциональной подготовленности занимающихся средствами баскетбола.</p>	2	
<b>Практические занятия</b>			<b>20</b>
1. Правила игры. Техника безопасности игры			2
2. Обучение основным техническим приемам игры в баскетбол в нападении и защите			10
3. Тактика нападения, тактика защиты			4
4. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам			4
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			<b>10</b>
1. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики			4
2. Занятия в спортивных секциях или самостоятельные физкультурно-оздоровительные занятия			5
3. Подготовка к сдаче контрольных нормативов			1
<b>ВСЕГО:</b>			<b>175</b>

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 – ознакомительный (воспроизведение информации, узнавание (распознавание), объяснение ранее изученных объектов, свойств и т.п.);
- 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 – продуктивный (самостоятельное планирование и выполнение деятельности, решение проблемных задач).

### 3. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

Освоение учебной дисциплины ОУД.05. Физическая культура реализуется в спортивном зале, на открытый стадионе широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Спортивные объекты, используемые при проведении занятий по физической культуре и внеурочных занятий в спортивных секциях для студентов Колледжа МосГУ включают:

- многофункциональный зал игровых видов спорта общей площадью 1009,62 м<sup>2</sup> (42,6×23,7 м) с разметкой для игры в мини-футбол, гандбол, большой теннис, баскетбол, волейбол, бадминтон; зал оборудован баскетбольными фермами с электроприводом, электронным табло, табло 14/24-х секунд, инвентарем для спортивных игр;
- малый зал для занятий фитнесом, настольным теннисом и силовыми единоборствами площадью 320 м<sup>2</sup>; зал оснащен зеркальной стенкой, хореографическим станком, рукоходом, шведской стенкой, фитнес-инвентарем, теннисными столами, боксерскими мешками;
- тренажерный зал общей площадью 120м<sup>2</sup>(17,8×6,8 м); зал оснащен кардио-тренажерами, блочными силовыми тренажерами для всех групп мышц, свободными отягощениями;
- плавательный бассейн с площадью зеркала воды 350 м<sup>2</sup> (6 дорожек по 25 метров); бассейн оснащен инвентарем и оборудованием для обучения спортивным способам плавания и занятий аква-аэробикой.

Лыжная база МосГУ рассчитана на 100 пар лыж.

Открытые плоскостные сооружения включают:

- стадион с тремя 400-метровыми беговыми дорожками из современного наливного покрытия, футбольным полем размером 102×67м, сектором для прыжков в длину, силовым городком;
- спортивная площадка размером 54×27м для игры в мини-футбол, волейбол, стритбол;
- волейбольные площадки с грунтовым покрытием;
- площадка для пляжного волейбола;
- теннисный корт с тренировочной стенкой 38×16 м;

В лесопарковой зоне МосГУ (в пределах территории Университета) находятся кроссовая и лыжная (зимой) трассы протяженностью на 1,5 и 2 км.

Учебная универсальная полоса препятствий одиночная из 7-ми элементов: препятствие «Ров», препятствие «Разрушенный мост», препятствие «Лабиринт», препятствие «Разрушенная лестница», препятствие «Забор с наклонной доской», препятствие «Стенка с двумя проломами», одиночный окоп для стрельбы и метания гранат.

## 3.2. Информационное обеспечение обучения

### Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

#### Основные источники:

1. Кузнецов, В.С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2021. — 256 с. — ISBN 978-5-406-08271-3. — URL: <https://book.ru/book/940094> (дата обращения: 19.08.2021). — Текст: электронный. <https://www.iprbookshop.ru/81709.html>

#### Дополнительные источники:

2. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>.

#### Интернет-ресурсы:

- 1 Здоровье и образование [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.valeo.edu.ru>
- 2 Каталог библиотеки Московского гуманитарного университета [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://elib.mosgu.ru/>
- 3 Научный портал Теория.Ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru>
- 4 Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.minstm.gov.ru>
- 5 Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.olympic.ru>
- 6 Российская спортивная энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.libsport.ru/>
- 7 Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>
- 8 Электронные книги по спортивной тематике [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.teoriya.ru/studentu/booksport/index.php>
- 9 Электронное образование в МосГУ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://elearn.mosgu.ru>.

## 3.3. Организация образовательного процесса

Основное содержание учебной дисциплины ОУД.05. Физическая культура для специальностей среднего профессионального образования 40.02.01 Право и организация социального обеспечения (базовая подготовка) обеспечения реализуется в форме обязательных аудиторных занятий (теоретическая и практическая части), а также путем внеаудиторной работы (занятия в спортивных секциях) и самостоятельной учебной работы.

Реализация программы учебной дисциплины обеспечивается учебно-

методической документацией по всем разделам и темам.

Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда. Реализация теоретической части программы учебной дисциплины ОУД.05. Физическая культура обеспечивается доступом каждого обучающегося к базам данных и библиотечным фондам, формируемым по полному перечню разделов дисциплины. Во время самостоятельной подготовки обучающиеся обеспечиваются доступом к сети Интернет и электронной информационно-образовательной среде МосГУ (ЭИОС МосГУ).

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий направлено на формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; ознакомление с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; подбор направленности и объема индивидуальной двигательной нагрузки.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике заболеваний.

При организации учебно-тренировочных занятий студентов по физической культуре включены обязательные базовые виды спорта (легкой атлетики, кроссовой подготовки, лыж, спортивных игр).

Внеаудиторная работа включает занятия в спортивных секциях по видам спорта волейбол, бадминтон, мини-футбол, футбол, плавание. Самостоятельная работа направлена на закрепление и углубление знаний по теории и методике физической культуры и спорта, приобретение опыта самостоятельного использования средств и методов физической культуры для укрепления здоровья, функциональной подготовленности и физического самосовершенствования. Внеаудиторная работа сопровождается методическим обеспечением и обоснованием времени, затрачиваемого на ее/его выполнение.

Материально-техническая база, перечисленная в п. 3.1, обеспечивает проведение всех видов практических занятий. Материально-техническая база, спортивные объекты, используемые при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

Перед началом реализации дисциплины ОУД.05. Физическая культура в рамках программы подготовки специалистов среднего звена студенты проходят медицинский осмотр (диспансеризацию). Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой занимаются обучающиеся: основная, подготовительная и специальная.

К основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие



отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья. Студенты подготовительной группы занимаются по настоящей программе с учетом индивидуальных особенностей и текущего состояния, и, при необходимости, освобождаются от сдачи контрольных нормативов. К специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья, в том числе инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Студенты специальной медицинской группы занимаются по отдельно разработанной программе.

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов с получением среднего общего образования.

Консультации для обучающихся по очной форме обучения предусмотрены расписанием консультаций Колледжа МосГУ из расчета 4 часа на одного обучающегося на каждый учебный год. Формы проведения консультаций групповые, индивидуальные, письменные, устные.

### **3.4. Применение активных и интерактивных форм обучения**

Теоретическая и методическая подготовка по дисциплине реализуется на электронной образовательной платформе MOODLE, лекционный материал представлен с мультимедийным сопровождением. Все практические занятия проводятся в активной и интерактивной форме.

### **3.5. Требования к организации учебного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Лица с ОВЗ или инвалидностью относятся к специальной медицинской группе, которые занимаются по отдельно разработанной программе ОУД.05. Физическая культура для данной категории занимающихся, где предусмотрено наличие специальных условий реализации программы и контроля, а также оценки результатов освоения дисциплины.

### **3.6. Воспитание в процессе обучения**

Воспитательная деятельность преподавателя носит формирующий, созидательно-творческий характер, используя учебный процесс как основной воспитательный ресурс, а именно:

**Развивать способность думать** – умение ставить осознанные вопросы, находить пути их выяснения, выполнять необходимые для этого операции, делать правильные умозаключения. Исходить из того, что умение размышлять – центральное звено учиться.

**Вырабатывать** у студентов умение формировать гипотезу и проверять ее в дальнейшем; формировать основные цели выполняемой работы; анализировать ситуацию и делать выводы; ставить новые вопросы и видеть проблемы в традиционных ситуациях; владеть основными методами решения исследовательских задач.

**Помогать** студентам понять закономерность.

**Создавать** в студенческой среде атмосферу взаимной требовательности к овладению знаниями. Развивать заинтересованность в познании основ профессии.

**Формировать** у обучающихся внутреннюю потребность в постоянном повышении профессионального уровня за счет дополнительных видов обучения и самообразования, стремление к творческому поиску, уверенность в своих деловых возможностях. Развивать в профессиональном плане когнитивные способности: внимание, восприятие, память, мышление, творческое воображение.

**Способствовать** совершенствованию организации и планированию самостоятельной работы студентов. Повышать престиж познавательной деятельности в структуре повседневной жизни студента.

Основные показатели личностных результатов обучающихся представлены в нижеприведенной таблице.

Личностные результаты ( ЛР):	Основные показатели результатов
ЛР 1. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.	готовность молодых людей к работе на благо Отечества
ЛР 2. Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность гражданской позиции;</li> <li>- участие в общественной работе, в волонтерском движении</li> </ul>
ЛР 3. Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проявление правовой активности и навыков правомерного поведения, уважения к Закону;</li> <li>- понимание недопустимости социальных конфликтов, основанных на межнациональной, межрелигиозной</li> </ul>

<p>субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.</p>	<p>почве; - негативное отношение к идеологии терроризма и экстремизма;</p>
<p><b>ЛР 4.</b> Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».</p>	<p>- проявление уважения к человеку труда; - понимание основных принципов формирования личностного и профессионального информационного пространства в цифровой среде;</p>
<p><b>ЛР5.</b> Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.</p>	<p>- уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества; - участие в реализации патриотических, просветительских программ, поисковых, археологических, военно-исторических, краеведческих отрядах и молодежных объединениях;</p>
<p><b>ЛР 6.</b> Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.</p>	<p>- добровольческие инициативы по поддержки инвалидов и престарелых граждан; - участие в волонтерском движении</p>
<p><b>ЛР 7.</b> Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.</p>	<p>- знание прав человека и гражданина, закрепленных в законодательстве Российской Федерации; - осознание необходимости собственного продвижения, личностного развития;</p>
<p><b>ЛР 8.</b> Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.</p>	<p>- готовность к общению и взаимодействию с людьми самого разного статуса, этнической, религиозной принадлежности в многообразных обстоятельствах; - готовность к участию в мероприятиях по сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского народа.</p>
<p><b>ЛР 9.</b> Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую</p>	<p>- демонстрация навыков здорового образа жизни; - негативное отношение к вредным привычкам, пагубно влияющим на здоровье человека;</p>

устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	
<b>ЛР 10.</b> Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.	- проявление экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; - демонстрация умений и навыков, в том числе в цифровой среде, разумного природопользования, нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии;
<b>ЛР 11.</b> Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.	- проявление эстетических чувств, владение основами эстетической культуры;
<b>ЛР 12.</b> Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.	- проявление уважительного отношения к родителям и ценностям семьи; - негативное отношение к насилию в семье, уходу от родительской ответственности, отказу от отношений со своими детьми и их финансового содержания.
<b>ЛР 13</b> Демонстрирующий готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности	- демонстрация способностей вести диалог для достижения целей в профессиональной деятельности
<b>ЛР 14</b> Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности	- участие в дополнительных программах обучения и развития, демонстрация готовности продолжать образование после завершения обучения в колледже;
<b>ЛР 15</b> Проявляющий гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем	- участие в рамках учебной профессиональной деятельности в решении общественных, государственных, общенациональных проблем
<b>ЛР 16</b> Принимающий основы экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, применяющий опыт экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях и профессиональной деятельности	- проявление экологической культуры в учебных ситуациях и в учебной профессиональной деятельности
<b>ЛР 17</b> Проявляющий ценностное отношение к культуре и искусству, к	- проявление эстетических чувств, владение основами эстетической

культуре речи и культуре поведения, к красоте и гармонии	культуры и культуры поведения в рамках учебной деятельности и практической подготовки к профессиональной деятельности
--	---

#### 4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Результаты обучения	Основные показатели оценки результата
ЛР4, ЛР5, МР2, ПР1	Знать основы здорового образа жизни
ЛР4, ЛР5, МР1, МР2, ПР1, ПР4	Знать формы, содержание и методики применения физических упражнений различной направленности в самостоятельных занятиях
МР1, МР2, ПР3	Знать основные методы самоконтроля и критерии оценки индивидуальных показателей
МР1, МР2, ПР2, ПР4	Знать психофизиологические основы учебного и производственного труда, средства физической культуры в регулировании работоспособности, особенности физической культуры в профессиональной деятельности специалиста
ЛР4, МР1, ПР1	Уметь организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями различной направленности и двигательную активность в своем образе жизни
ЛР4, МР1, ПР2, ПР3	Применять методы самоконтроля и оценки индивидуальных показателей физического развития, функционального состояния и физической подготовленности для коррекции содержания занятий физическими упражнениями и спортом
ЛР5, МР1, ПР1, ПР2, ПР4	Определять основные показатели нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Применять методики повышения эффективности производственного и учебного труда, средства и методы физического воспитания для профилактики заболеваний; проводить тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования
МР1, ПР1, ПР2, ПР4	Составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики, самостоятельных занятий физическими упражнениями для профилактики заболеваний
ЛР5	Демонстрировать приемы первой доврачебной помощи при спортивно-оздоровительных занятиях

ЛР5, МР1, ПР3	Вести личный дневник самоконтроля с использованием методов самооценки работоспособности, усталости, утомления и методов самоконтроля
МР1, ПР2	Демонстрировать основные приемы массажа и самомассажа, психорегулирующих упражнений
МР1, ПР1, ПР2, ПР4	Составлять индивидуальную оздоровительную программу двигательной активности с учетом профессиональной направленности
ЛР1, ПР1, ПР4, ПР5	Технически правильно выполнять физические упражнения для развития отдельных двигательных качеств, общеразвивающие упражнения, тестовые испытания комплекса ГТО
ЛР3, ПР1, ПР2, ПР4, ПР5	Технически правильно выполнять упражнения из базовых видов спорта: легкоатлетические упражнения, из лыжной подготовки, спортивных игр (волейбол, баскетбол)
ЛР2, ПР1, ПР5	Взаимодействовать в команде при выполнении групповых и индивидуальных игровых действий в спортивных играх для достижения спортивного результата
ЛР1, ЛР5, МР2, ПР1	Знать о современном состоянии физической культуры и спорта, значении физической культуры формирования личности и профилактики заболеваний, оздоровительных системах физического воспитания, ВФСК ГТО, технике безопасности при занятиях физическими упражнениями

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины ОУД.05. Физическая культура для специальности среднего профессионального образования 42.02.01 Реклама (базовая подготовка), осуществляются преподавателем в процессе проведения практических занятий, приема контрольных нормативов по общей физической подготовке и базовым видам спорта (легкая атлетика, спортивные игры, лыжная подготовка), выполнения государственных требований к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (приложение), а также тестирования и выполнения обучающимися теоретических и методических заданий по разделам и темам дисциплины в виртуальной образовательной среде MOODLE.

## **Приложения**

## Оценка уровня физических способностей студентов

*Юноши:*

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст, лет	Оценка		
				5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1 – 4,8	5,2 и ниже
			17	4,3	5,0 – 4,7	5,2
2	Координационные	Челночный бег 310 м, с	16	7,3 и выше	8,0 – 7,7	8,2 и ниже
			17	7,2	7,9 – 7,5	8,1
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195 – 210	180 и ниже
			17	240	205 – 220	190
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300 – 1400	1100 и ниже
			17	1500	1300 – 1400	1100
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9 – 12	5 и ниже
			17	15	9 – 12	5
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз	16	11 и выше	8 – 9	4 и ниже
			17	12	9 – 10	4

*Девушки:*

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст, лет	Оценка		
				5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,8 и выше	5,9 – 5,3	6,1 и ниже
			17	4,8	5,9 – 5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 310 м, с	16	8,4 и выше	9,3 – 8,7	9,7 и ниже
			17	8,4	9,3 – 8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	210 и выше	170 – 190	160 и ниже
			17	210	170 – 190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1300 и выше	1050 – 1200	900 и ниже
			17	1300	1050 – 1200	900



5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	20 и выше	12 – 14	7 и ниже
			17	20	12 – 14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз	16	18 и выше	13 – 15	6 и ниже
			17	18	13 – 15	6

## Приложение 2

### Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с).	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с).	25,50	27,20	б/вр
3. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге).	10	8	5
4. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
5. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м).	9,5	7,5	6,5
6. Силовой тест—подтягивание на высокой перекладине(количество раз).	13	11	8
7. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз).	12	9	7
8. Координац. Тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
9. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз).	7	5	3
10. Гимнастический комплекс упражнений утренней гимнастики (из 10 баллов).	до 9	до 8	до 7,5

Приложение 3

Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и  
подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
4. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
5. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
6. Координац. тест – челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
7. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
8. Гимнастический комплекс упражнений: утренней гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Приложение 4

Оценка уровня спортивной подготовленности студентов основного и  
подготовительного учебного отделения по базовым видам спорта

№ п/п	Тесты	Оценка в баллах		
		3	4	5
<b>Девушки</b>				
1.	Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега (см)	300	325	350
2.	Легкая атлетика. Метание теннисного мяча (м)	24	28	34
3.	Волейбол. Поддача мяча из 5 попыток (кол-во)	2	3	4
4.	Волейбол. Передача сверху над собой (кол-во)	6	8	10
5.	Баскетбол. Штрафные броски из 10 попыток (кол-во)	3	4-5	6
6.	Лыжная подготовка. Дистанция 3 км (мин., сек.)	27'45"	26'25"	25'00"
<b>Юноши</b>				
7.	Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега (см)	410	435	460
8.	Легкая атлетика. Метание теннисного мяча (м)	35	38	40
9.	Волейбол. Поддача мяча из 5 попыток (кол-во)	2	3	4
10.	Волейбол. Передача сверху над собой (кол-во)	6	8	10
11.	Баскетбол. Штрафные броски из 10 попыток (кол-во)	3	4-5	6

12.	Лыжная подготовка. Дистанция 3 км (мин., сек.)	20'00''	19'30''	18'30''
-----	--	---------	---------	---------

Приложение 5

Государственные требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов ВФСК ГТО

*V. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 16 до 17 лет)<sup>1</sup>*

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высок. перекладине (к-во раз)	8	10	13	-	-	-
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
5.	Наклон вперед из положения стоя (ниже уровня скамьи, см)	6	8	13	7	9	16
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360

<sup>1</sup>Студенты других возрастных категорий сдают установленные нормативы ВФСК ГТО по IV ступени (возрастная группа от 13 до 15 лет) или по VI ступени (возрастная группа от 18 до 29 лет).

	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
8.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21

