

Приложение 2.7  
к ОПОП-П по профессии  
08.01.28 Мастер отделочных строительных и декоративных работ

**Рабочая программа дисциплины  
«ООД.07 ОД.07 Физическая культура»**

## **Содержание**

|                                                                                             |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ<br/>УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>     | <b>3</b>  |
| <b>1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной<br/>        программы .....</b> | <b>3</b>  |
| <b>1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины .....</b>                                | <b>3</b>  |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>                                           | <b>4</b>  |
| <b>2.1. Трудоемкость освоения дисциплины .....</b>                                          | <b>4</b>  |
| <b>2.2. Содержание дисциплины .....</b>                                                     | <b>5</b>  |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>                                               | <b>13</b> |
| <b>3.1. Материально-техническое обеспечение .....</b>                                       | <b>13</b> |
| <b>3.2. Учебно-методическое обеспечение .....</b>                                           | <b>13</b> |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>                           | <b>14</b> |

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

«ОД.07 Физическая культура»

(наименование дисциплины)

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

Цель дисциплины «ОД.07 Физическая культура»: Развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста..

Дисциплина «ОД.07 Физическая культура» включена в обязательную часть цикла «общеобразовательные дисциплины» образовательной программы

## **1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины**

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

| <b>Код и наименование формируемых компетенций</b> | <b>Планируемые результаты освоения дисциплины</b> |                       |
|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------|
|                                                   | <b>Общие</b>                                      | <b>Дисциплинарные</b> |

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

| Наименование составных частей дисциплины   | Объем в часах | В т.ч. в форме<br>практ. подготовки |
|--------------------------------------------|---------------|-------------------------------------|
| Учебные занятия                            | 4             | 66                                  |
| Курсовая работа (проект)                   | 0             | 0                                   |
| Самостоятельная работа                     | 0             | 0                                   |
| Промежуточная аттестация в форме диф.зачет | 0             | 2                                   |
| Всего                                      | 72            | 0                                   |

## 2.2. Содержание дисциплины

| Наименование разделов и тем                                                                   | Содержание учебного материала, практических и лабораторных занятий, <i>курсовая работа (проект)</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Объем, ак. ч. / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч. | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| <b>Раздел 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека (ч)</b>               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 4/0                                                                 |                                                                       |
| Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2/0                                                                 | ОК 01<br>ОК 04<br>ОК 08                                               |
|                                                                                               | Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации                                                                                                                                                                                                                                                         | 2/0                                                                 |                                                                       |
| Тема 1.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка                                    | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2/0                                                                 | ОК 01<br>ОК 04<br>ОК 08                                               |
|                                                                                               | Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств | 2/0                                                                 |                                                                       |

|                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                          |            |                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------------------------------|
| <b>Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности (ч)</b>                                  |                                                                                                                                                                                                                                                          | 0/66       |                                  |
| Тема 2.1. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                        | <b>0/2</b> | <b>OK 01<br/>OK 04<br/>OK 08</b> |
|                                                                                                                                         | <b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>                                                                                                                                                                                                   | <b>0/2</b> |                                  |
|                                                                                                                                         | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения                                                                              | 0/2        |                                  |
| Тема 2.2. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»                           | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                        | <b>0/2</b> | <b>OK 01<br/>OK 04</b>           |
|                                                                                                                                         | <b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>                                                                                                                                                                                                   | <b>0/2</b> |                                  |
|                                                                                                                                         | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» | 0/2        |                                  |
| Тема 2.3. Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности                                                        | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                        | <b>0/2</b> | <b>OK 01<br/>OK 04<br/>OK 08</b> |
|                                                                                                                                         | <b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>                                                                                                                                                                                                   | <b>0/2</b> |                                  |
|                                                                                                                                         | Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности                                                                                                                                                                       | 0/2        |                                  |

|                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |            |                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------------------------------|
| Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>0/2</b> | <b>OK 01<br/>OK 04<br/>OK 08</b> |
|                                                                                                                                                                        | <b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>0/2</b> |                                  |
|                                                                                                                                                                        | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности                                              | 0/2        |                                  |
| Тема 2.5. Основная гимнастика                                                                                                                                          | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>0/2</b> | <b>OK 01<br/>OK 04<br/>OK 08</b> |
|                                                                                                                                                                        | <b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>0/2</b> |                                  |
|                                                                                                                                                                        | Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки | 0/2        |                                  |

|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |            |                                              |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------------------------------------------|
| Тема 2.6. Спортивная гимнастика | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>0/4</b> | <b>ОК 01</b><br><b>ОК 04</b><br><b>ОК 08</b> |
|                                 | <b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>0/4</b> |                                              |
|                                 | Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусках разной высоты (девушки); на параллельных брусках (юноши) Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши) Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косого разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши)                                   | 0/4        |                                              |
| Тема 2.7. Акробатика            | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>0/4</b> | <b>ОК 01</b><br><b>ОК 04</b><br><b>ОК 08</b> |
|                                 | <b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>0/4</b> |                                              |
|                                 | Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка». Совершенствование акробатических элементов Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться): | 0/4        |                                              |

|                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |            |                                              |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------------------------------------------|
| Тема 2.8. Аэробная гимнастика     | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>0/2</b> | <b>ОК 01</b><br><b>ОК 04</b><br><b>ОК 08</b> |
|                                   | <b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>0/2</b> |                                              |
|                                   | Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике. Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой). Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.). | 0/2        |                                              |
| Тема 2.9. Атлетическая гимнастика | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>0/2</b> | <b>ОК 01</b><br><b>ОК 04</b><br><b>ОК 08</b> |
|                                   | <b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>0/2</b> |                                              |
|                                   | Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами. Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования. Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.                                                                         | 0/2        |                                              |

|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |             |                                  |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------------------------|
| Тема 2.10. Футбол    | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>0/4</b>  | <b>ОК 01<br/>ОК 04<br/>ОК 08</b> |
|                      | <b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>0/4</b>  |                                  |
|                      | Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой. Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)                                                                    | 0/4         |                                  |
| Тема 2.11. Баскетбол | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>0/10</b> | <b>ОК 01<br/>ОК 04<br/>ОК 08</b> |
|                      | <b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>0/10</b> |                                  |
|                      | Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности | 0/10        |                                  |

|                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |             |                                  |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------------------------|
| Тема 2.12. Волейбол        | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>0/10</b> | <b>ОК 01<br/>ОК 04<br/>ОК 08</b> |
|                            | <b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>0/10</b> |                                  |
|                            | Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, 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 Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности                                                                                                                                                                                                                                       | 0/10        |                                  |
| Тема 2.13. Лёгкая атлетика | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>0/12</b> | <b>ОК 01<br/>ОК 04<br/>ОК 08</b> |
|                            | <b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>0/12</b> |                                  |
|                            | Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; Совершенствование техники спринтерского бега Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)) Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью) Совершенствование техники прыжка в длину с разбега Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики. | 0/12        |                                  |

|                                      |                                                                                                                                                                                   |             |                                  |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------------------------|
| Тема 2.14 Русская лапта              | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                 | <b>0/6</b>  | <b>ОК 01<br/>ОК 04<br/>ОК 08</b> |
|                                      | <b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>                                                                                                                            | <b>0/6</b>  |                                  |
|                                      | Техника безопасности на занятиях. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов по видам спорта. Выполнение технико-тактических приёмов по видам спорта. Разбор правил. | 0/6         |                                  |
| Тема 2.15 Настольный теннис          | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                 | <b>0/2</b>  |                                  |
|                                      | <b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>                                                                                                                            | <b>0/2</b>  |                                  |
|                                      | Настольный теннис                                                                                                                                                                 | 0/2         |                                  |
| <b>Промежуточная аттестация (0ч)</b> |                                                                                                                                                                                   |             |                                  |
| <b>Всего: (72ч)</b>                  |                                                                                                                                                                                   | <b>4/66</b> |                                  |

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Кабинет(ы) , оснащенный(е) в соответствии с приложением 3 ОПОП-П.

#### **3.2. Учебно-методическое обеспечение**

##### **3.2.1. Основные печатные и/или электронные издания**

1. Кузнецов, В. С., Методика обучения предмету "Физическая культура" + еПриложение : учебник / В. С. Кузнецов. — Москва : КноРус, 2023. — 324 с. — ISBN 978-5-406-10543-6. — URL: <https://book.ru/book/947193> (дата обращения: 15.06.2023). — Текст : электронный.

2. Кузнецов, В. С., Теория и история физической культуры + еПриложение: дополнительные материалы : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2022. — 448 с. — ISBN 978-5-406-09945-2. — URL: <https://book.ru/book/943955> (дата обращения: 15.06.2023). — Текст : электронный.

3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>

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

5. Федонов, Р. А., Физическая культура : учебник / Р. А. Федонов. — Москва : Русайнс, 2023. — 256 с. — ISBN 978-5-466-03006-8. — URL: <https://book.ru/book/949385> (дата обращения: 15.06.2023). — Текст : электронный. 4. Бишаева, А. А., Физическая культура : учебник / А. А. Бишаева, В. В. Малков. — Москва : КноРус, 2023. — 379 с. — ISBN 978-5-406-11725-5. — URL: <https://book.ru/book/949532> (дата обращения: 15.06.2023). — Текст : электронный.

6. Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, В. Ю. Волков, Л. М. Волкова [и др.]. — Москва : КноРус, 2022. — 424 с. — ISBN 978-5-406-08738-1. — URL: <https://book.ru/book/941736> (дата обращения: 15.06.2023). — Текст : электронный.

7. Юров, И. А., Психология для специальности "Физическая культура" : учебное пособие / И. А. Юров. — Москва : КноРус, 2022. — 144 с. — ISBN 978-5-406-09523-2. — URL: <https://book.ru/book/943174> (дата обращения: 15.06.2023). — Текст : электронный.

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

1. Кузнецов, В. С., Методика обучения предмету "Физическая культура" + еПриложение : учебник / В. С. Кузнецов. — Москва : КноРус, 2023. — 324 с. — ISBN 978-5-406-10543-6. — URL: <https://book.ru/book/947193> (дата обращения: 15.06.2023). — Текст : электронный.

2. Кузнецов, В. С., Теория и история физической культуры + еПриложение: дополнительные материалы : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2022. — 448 с. — ISBN 978-5-406-09945-2. — URL: <https://book.ru/book/943955> (дата обращения: 15.06.2023). — Текст : электронный.

3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>

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

5. Федонов, Р. А., Физическая культура : учебник / Р. А. Федонов. — Москва : Русайнс, 2023. — 256 с. — ISBN 978-5-466-03006-8. — URL: <https://book.ru/book/949385> (дата обращения: 15.06.2023). — Текст : электронный. 4. Бишаева, А. А., Физическая

культура : учебник / А. А. Бишаева, В. В. Малков. — Москва : КноРус, 2023. — 379 с. — ISBN 978-5-406-11725-5. — URL: <https://book.ru/book/949532> (дата обращения: 15.06.2023). — Текст : электронный.

6. Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, В. Ю. Волков, Л. М. Волкова [и др.]. — Москва : КноРус, 2022. — 424 с. — ISBN 978-5-406-08738-1. — URL: <https://book.ru/book/941736> (дата обращения: 15.06.2023). — Текст : электронный.

7. Юров, И. А., Психология для специальности "Физическая культура" : учебное пособие / И. А. Юров. — Москва : КноРус, 2022. — 144 с. — ISBN 978-5-406-09523-2. — URL: <https://book.ru/book/943174> (дата обращения: 15.06.2023). — Текст : электронный.

#### **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

| <b>Результаты обучения</b> | <b>Показатели освоённости компетенций</b> | <b>Методы оценки</b> |
|----------------------------|-------------------------------------------|----------------------|
|----------------------------|-------------------------------------------|----------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Знает: актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить, порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности, методы работы в профессиональной и смежных сферах, основные источники информации и ресурсы для решения задач и/или проблем в профессиональном и/или социальном контексте, структура плана для решения задач, алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях, психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности, роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни, условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжения</p> <p>Умеет: распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте, владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах, оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника), выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы, определять необходимые ресурсы, анализировать и выделять её составные части определять этапы решения задачи, составлять план действия, реализовывать составленный план, организовывать работу коллектива и команды, взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности, использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности, пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности</p> | <p>Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; 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); Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</p> | <p>составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных особенностей оценивание практической работы демонстрация комплекса ОРУ сдача контрольных нормативов, сдача нормативов ГТО выполнение упражнений дифференцированном зачёте , выполнение самостоятельной работы</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|