Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Амрахов Гаджи Исламович
Должность: Директор
Дата подписания: 11.03.2026 17:56:56
Уникальный программный ключ:
5caf3de1ad340062d1ae0c070acdbab0a60be980

Автономная некоммерческая организация профессионального образования

«Автомобильный, правовой техникум»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

СГ.04. Физическая культура

по специальности
38.02.03 Операционная деятельность в логистике

форма обучения: очная, заочная

квалификация - операционный логист

Воронеж - 2025

ОДОБРЕНА

Предметной (цикловой) комиссией

Председатель ПЦК

_____ (Амрахов Г.И.)
подпись

Разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 38.02.03 Операционная деятельность в логистике

Заместитель директора

_____ (Косарева К.Ю.)
подпись

РАССМОТРЕНА
на заседании Педагогического совета
Протокол от 28 августа 2025г. № 1

Разработчик:

преподаватель АНО ПО «Автомобильный, правовой техникум»

СОДЕРЖАНИЕ

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ 2
1.1 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы 2
1.2 Требования к результатам освоения дисциплины 2
1.3 Количество часов на освоение программы дисциплины 3

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ 3
2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы 3
2.2 Тематический план и содержание дисциплины 4

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ 7
3.1 Требования к материально-техническому обеспечению 7
3.2 Перечень нормативных правовых документов, основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины 8
3.3. Перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных, информационных справочных систем ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины 9
3.4. Особенности реализации дисциплины для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья 10

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ 15

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ
«Физическая культура»

1.1 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура» относится к обязательной части и социально-экономического цикла учебного плана.

1.2 Требования к результатам освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

уметь:

У1 – придерживаться здорового образа жизни;

У2 – самостоятельно развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями;

У3 – осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды;

У4 – поддерживать уровень физического развития и функциональной подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности.

знать:

З1 – ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств;

З2 – факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие;

З3 – основные требования к уровню психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда.

З4 – содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **иметь практический опыт**:

ПО1 – определения траектории личностного развития и самообразования в контексте требований современного общества;

ПО2 – участия в деловом общении для эффективного решения деловых задач;

ПО3 – организовывать собственное поведение, руководствуясь общечеловеческими ценностями;

ПО4 – эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

ПО5 – сохранения и укрепления здоровья посредством использования средств физической культуры.

Изучение дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих общих компетенций:

ОК 04 – эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 08 – использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.3 Количество часов на освоение программы дисциплины

Максимальная учебная нагрузка - 134 часа, в том числе:
обязательная часть – 126 часов;
вариативная часть – 8 часов.
Объем практической подготовки - 112 часа.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	В том числе в форме практ. подг.
Объем работы обучающихся в академических часах (всего)	134	
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем (всего)	126	
в том числе:		
практические занятия, из них	126	112
В том числе: практическая подготовка в виде выполнения отдельных видов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью	112	
Самостоятельная работа обучающегося с обоснованием расчета времени, затрачиваемого на ее выполнение	8	
подготовка рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий	2	
самостоятельные физические упражнения различной направленности, ведение дневника самоконтроля	2	
занятия в спортивных клубах и секциях	2	
подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	2	
Промежуточная аттестация в форме		
3-6 семестр	зачет	

2.2 Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Формируемые знания и умения, практический опыт, ОК, ПК
1	**2**	**3**	4
Раздел 1.	**Практические занятия**	**126**	
Тема 1.1.	**Учебные занятия**	**110**	
1.1.1.	Инструктаж по технике безопасности	2	З2, У3, У4, ОК 04, ОК 08, ПО4
1.1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	14	З2, З3, З4, У1,У3, У4 ОК 04, ОК 08 ПО1, ПО2, ПО3,ПО4, ПО5
	Общеразвивающие упражнения	2	
	Скоростно-силовые упражнения	2	
	Упражнения на развитие гибкости	2	
	Упражнения на развитие специальной выносливости	2	
	Упражнения на развитие ловкости и координации	2	
	Упражнения на развитие силы	2	
	Круговая тренировка	2	
1.1.3	Испытания ВФСК «ГТО»	6	З2, З3, З4, У1,У3, У4 ОК 04, ОК 08 ПО1, ПО2, ПО3,ПО4, ПО5
1.1.4	Профессионально-прикладная физическая подготовка	8	З3, З4, У3, У4 ОК 04, ОК 08 ПО1, ПО2, ПО3,ПО4, ПО5
1.1.5	Оздоровительные системы	40	З2, З3, З4, У1,У3, У4 ОК 04, ОК 08 ПО1, ПО2, ПО3,ПО4, ПО5
	Стретчинг	16	
	Упражнения с предметами	14	
	Ритмическая гимнастика	10	
1.1.6	Спортивные игры	40	З2, З3, З4, У1,У3, У4 ОК 04, ОК 08 ПО1, ПО2, ПО3,ПО4, ПО5
	Обучение технике игры в баскетбол	10	
	Обучение технике игры в волейбол	10	
	Обучение технике игры в мини-футбол	10	
	Обучение технике игры в настольный теннис	10	

Тема 1.2.	**Контрольные занятия**	**16**	З1, З2, У1, У2,У3, У4 ОК 04, ОК 08 ПО1, ПО2, ПО3,ПО4, ПО5
1.2.1	Тесты на физическую подготовленность	12	
1.2.2	Функциональные пробы	4	
Раздел 2.	**Самостоятельная работа**	**8**	З1, З2, У1, У2,У3, У4 ОК 08, ПО1, ПО2, ПО3, ПО4, ПО5
1.1	Подготовка рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий	2	
1.2	Самостоятельные физические упражнения различной направленности, ведение дневника самоконтроля	2	
1.3	Занятия в спортивных клубах и секциях	2	
1.4	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК «ГТО»	2	
	Всего	**134**	

Содержание разделов дисциплины

Учебная дисциплина «Физическая культура» реализуется в очной форме обучения в виде лекционных и практических занятий и самостоятельной работы.

Практические занятия включают в себя: учебные и контрольные.

Учебные занятия являются основной формой физического воспитания в высших учебных заведениях. Они планируются в учебных планах по 2-4 аудиторных часа в неделю. Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта, направленного использования средств физической культуры и спорта.

Обязательными видами физических упражнений являются спортивные игры, упражнения, направленные на развитие физических качеств и профессионально-прикладной физической подготовки.

Учебные занятия базируются на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов. Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности, достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

Средства ППФП, подобранные в соответствии с задачами ППФП будущих специалистов, включают специально направленные физические упражнения, естественные факторы природы, гигиенические факторы.

Содержание и конкретные средства каждого практического занятия определяются преподавателями учебных групп с учетом графика учебных занятий и учебно-тематического плана.

Контрольные занятия определяют дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

Самостоятельные занятия способствуют лучшему усвоению учебного материала, позволяют увеличить общее время занятий физическими упражнениями, ускоряют процесс физического совершенствования, являются одним из путей внедрения физической культуры и спорта в быт и отдых студенческой молодежи.

Практический раздел реализуется на учебных занятиях в учебных группах основного и специального отделений.

Основной критерий распределения студентов по учебным отделениям – результаты их медицинского обследования, которое проводится на каждом курсе в начале учебного года. После обследования врач определяет состояние здоровья, физическое развитие каждого студента и распределяет

его в одну из медицинских групп: основную, подготовительную или специальную медицинскую.

Каждое отделение имеет особенности комплектования и специфические задачи. Основой для решения этих задач служит система организационных форм и методов обучения, которая объединяет традиционные методические принципы и приемы физической подготовки с новейшими методами организации передачи и усвоения материала, предусматривает четкую регламентацию соотношения объема и интенсивности физической нагрузки, последовательности обучения, чередования различных видов и форм учебной работы.

Содержание материала по физической культуре в группах основного учебного отделения

В основное отделение зачисляются студенты основной и подготовительной медицинских групп, не имеющие отклонений в состоянии здоровья. Распределение по группам этого отделения проводится с учетом пола и уровня физической подготовленности.

Учебный процесс в этом отделении направлен на разностороннюю физическую подготовку в объеме требований программы, а так же на развитие у студентов интереса к занятиям спортом. В методике проведения занятий в этих группах очень важен учет принципа постепенности в повышении требований к овладению двигательными навыками и умениями, развитию физических качеств и дозированию физических нагрузок.

В целях повышения качества и эффективности учебно-воспитательного процесса этого отделения можно рекомендовать проведение систематических комплексных занятий, т.е. занятий, содержащих комплекс физических упражнений различных видов спорта, предусмотренных программой по физическому воспитанию.

Объем физических упражнений, направленных на повышение общей физической подготовленности, в первый год обучения должен составлять примерно 60–70% всего содержания занятий.

Конкретный выбор средств и методов физического воспитания, объем физических нагрузок определяются задачами каждого занятия, имеющимися условиями, состоянием физической подготовленности и здоровья студентов.

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация дисциплины СГ.04 Физическая культура требует наличия спортивных залов:

- спортивный зал;
- спортивный зал;

Для изучения дисциплины используются следующее оборудование:

- скамья гимнастическая – 8 шт.
- скамья гимнастическая – 5 шт.;
- стенка шведская – 4 шт.;

– стол теннисный – 3 шт.;
– покрывало ковровое для борьбы;
– мат – 9 шт.

3.2 Перечень нормативных правовых документов, основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

а) нормативные правовые документы:

1. Конституция Российской Федерации;
2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 04.06.2014);
3. Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ;
4. Приказ Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»;
5. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04 декабря 2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 23.07.2013, с изм. от 04.06.2014);
6. Приказ «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации» от 16 июля 2002 года
7. Распоряжение правительства РФ «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» от 7 августа 2009 г. № 1101-р;
8. Указ о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» от 24 марта 2014 года
9. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21.04.2022 № 257;

б) основная литература:

1. Физическая культура: основы спортивной этики: Учебное пособие Для СПО / Ягодин В. В. – Москва : Юрайт, 2020. – 113 с.
2. Физическая культура : Учебное пособие Для СПО / под ред. Конеевой Е.В. - 2-е изд. ; пер. и доп. – Москва : Юрайт, 2020. – 599 с.
3. Физическая культура : Учебник Для СПО / Аллянов Ю. Н., Письменский И. А. - 3-е изд. - Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 493 с.

в) дополнительная учебная литература:

1. Ковыршина Е.Ю. Разновидности спортивных игр [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Ковыршина Е.Ю., Эртман Ю.Н., Кириченко В.Ф.— Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017.— 108 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/74277.html.— ЭБС «IPRbooks»

2. Мельникова Ю.А. Технология планирования образовательного и тренировочного процесса по физической культуре и спорту в системе дополнительного образования : учебно-методическое пособие / Мельникова Ю.А., Мельников К.В.. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2020. — 160 c. — ISBN 978-5-91930-146-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/109707.html

3. Каткова А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / Каткова А.М., Храмцова А.И.. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2018. — 64 c. — ISBN 978-5-4263-0617-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/79030.html

4. Налобина А.Н. Медицинские основы адаптивной физической культуры и спорта. Реабилитация и профилактика патологий : учебное пособие для СПО / Налобина А.Н., Федорова Т.Н.. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 507 c. — ISBN 978-5-4488-0269-0, 978-5-4497-0028-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/85498.html

5. Тулякова О.В. Комплексный контроль в физической культуре и спорте : учебное пособие / Тулякова О.В.. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2020. — 106 c. — ISBN 978-5-4497-0494-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/93804.html

6. Физическая культура и спорт : учебное пособие / А.В. Зюкин [и др.].. — Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2019. — 372 c. — ISBN 978-5-8064-2668-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/98630.html

7. Лифанов А.Д. Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни студента : учебно-методическое пособие / Лифанов А.Д., Гейко Г.Д., Хайруллин А.Г.. — Казань : Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2019. — 152 c. — ISBN 978-5-7882-2606-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/100657.html

3.3. Перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных, информационных справочных систем ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

- программное обеспечение: Windows Professional (7 и 8); Microsoft Office 2007;
- электронно-библиотечная система «Юрайт»;
- база статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ.

- Министерство науки и высшего образования Российской Федерации - https://minobrnauki.gov.ru/
- Министерство просвещения Российской Федерации - https://edu.gov.ru/
- Министерство спорта Российской Федерации - https://www.minsport.gov.ru/
- Министерство здравоохранения РФ - https://www.rosminzdrav.ru/
- Федеральный портал «российское образование» - http://www.edu.ru/
- Воронежский государственный технический университет - https://cchgeu.ru/
- Российский студенческий спортивный союз - http://studsport.ru/
- Департамент образования, науки и молодежной политики Воронежской области - https://edu.govvrn.ru/
- Автономное учреждение Воронежской области «Центр развития физической культуры и спорта» - http://www.sport-vrn.ru/

3.4. Особенности реализации дисциплины для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

В специальное медицинское отделение зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу, имеющие отклонения в состоянии здоровья или слабое физическое развитие.

Занятия по физическому воспитанию студентов обучающихся в специальном медицинском отделении проводятся на протяжении всей программы подготовки с целью улучшения их здоровья и перевода в основную группу занимающихся в основное отделение.

Студенты, зачисленные в специальное медицинское отделение, принимают участие в спортивно-массовых мероприятиях по плану вуза в качестве судей по спорту, инструкторов-общественников, волонтеров.

Студенты, не прошедшие медицинское обследование, к практическим занятиям по физической культуре не допускаются.

Обучающиеся в специальном медицинском отделении выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья.

Практический учебный материал для специального учебного отделения имеет корригирующую и оздоровительно-профилактическую направленность. При его реализации необходим индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

Практические занятия в специальном учебном отделении решают общеобразовательные задачи, которые направлены на развитие и

совершенствование основных физических качеств, с учетом противопоказаний.

Наличие отклонений в состоянии здоровья, слабого физического развития и подготовленности выделяет ряд реабилитационных задач: ликвидация остаточных явлений после перенесенных заболеваний, развитие компенсаторных функций, устранение функциональных отклонений, воспитание осознанной необходимости в постоянных занятиях физическими упражнениями. Активное использование двигательных умений и навыков необходимо для организации здорового образа жизни, решения задач, возникающих в учебной, профессиональной, бытовой сферах жизнедеятельности.

Физические упражнения во внеурочное время выполняются в соответствии с режимом дня, включают в себя: утреннюю гигиеническую гимнастику, физкультурные минутки и паузы, домашние задания, специальные комплексы упражнений по профилю заболевания. Самостоятельные занятия способствуют воспитанию сознательного отношения студентов к занятиям физической культурой, развитию физических качеств. Вместе с этим решают индивидуальные задачи, выполняя специальные комплексы по профилю заболевания.

В специальном учебном отделении очень важна методическая подготовка студентов. Этот вид подготовки предусматривает:

- особенности составления и проведения комплексов утренней гигиенической и индивидуальной гимнастики (с учетом развития физических и профессионально необходимых качеств и способностей, профиля заболевания) в период учебы, практики и работы;
- особенности подбора физических упражнений, проведения разминки, способствующих развитию профессионально-прикладных физических качеств, в том числе комплексов с учетом профиля заболевания;
- знакомство с приемами массажа и самомассажа и особенностями их применения.

Кроме того, необходимо, чтобы студенты знали методы врачебно-медицинского контроля и самоконтроля для определения функциональной и физической подготовки. Методическая подготовка осуществляется в форме методических занятий и проведения физических упражнений на учебных занятиях, а навыки и умения применения методов врачебного контроля и самоконтроля - на учебных и самостоятельных занятиях. Наиболее эффективная форма – домашнее задание с последующим контролем. Усвоение материала определяется по умению составить конспект в соответствии с требованиями ППФП и учетом заболевания.

В специальном отделении предусмотрено проведение занятий по четырем направлениям.

Первое направление. Занятия со студентами с диагнозом заболевания опорно-двигательного аппарата: сколиозы, остеохондрозы, нарушения осанки, заболевания суставов, последствия травм, врожденные дефекты опорно-двигательного аппарата.

Второе направление. Занятия со студентами с диагнозом заболевания внутренних органов:

- сердечнососудистой системы: ревматизмы, пороки сердца, кардиосклероз, гипертоническая болезнь;
- дыхания: болезни верхних дыхательных путей, бронхиальная астма, хронический бронхит, хроническая пневмония, туберкулез легких;
- пищеварения: хронический гастрит, хронический дуоденит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки;
- печени и желчных путей: хронический гепатит, хронический холецистит и холангит;
- поджелудочной железы: панкреатит;
- почек и мочевыводящих путей: хронический нефрит, хронический нефроз, почечнокаменная болезнь;
- кровообращения: лейкозы, анемии;
- эндокринной системы: сахарный диабет, ожирение.

Третье направление. Занятия со студентами с диагнозом заболевания органов зрения: миопия средней и высокой степени, астигматизм.

Четвертое направление. Занятия со студентами, освобожденными от практических занятий. Занятия проходят в виде методико-практических занятий по следующим темам:

- контроль и самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом;
- основы массажа и самомассажа;
- оказание первой помощи;
- основные методы исследования функционального состояния студентов;
- хронометрирование занятий по физической культуре;
- методика приема испытаний ВФСК «ГТО».

Тематический план учебных занятий специального отделения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Формируемые знания и умения
1	**2**	**3**	**4**
Раздел 1.	**Практические занятия**	**126**	
Тема 1.1.	**Учебные занятия**	**108**	
1.1.1.	Инструктаж по технике безопасности	2	З2, У3, У4, ОК 04, ОК 08, ПО4
1.1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	24	З2, З3, З4, У1, У3, У4 ОК 04, ОК 08 ПО1, ПО2, ПО3,ПО4, ПО5
	Общеразвивающие упражнения	4	
	Скоростно-силовые упражнения	4	
	Упражнения на развитие гибкости	4	
	Упражнения на развитие специальной выносливости	4	
	Упражнения на развитие ловкости и координации	4	
	Упражнения на развитие силы	2	
	Круговая тренировка	2	
1.1.3	Испытания ВФСК «ГТО»	4	З2, З3, З4, У1, У3, У4 ОК 04, ОК 08 ПО1, ПО2, ПО3,ПО4, ПО5
1.1.4	Профессионально-прикладная физическая подготовка	8	З3, З4, У3, У4 ОК 04, ОК 08 ПО1, ПО2, ПО3,ПО4, ПО5
1.1.5	Оздоровительные упражнения	24	З2, З3, З4, У1, У3, У4 ОК 04, ОК 08 ПО1, ПО2, ПО3,ПО4, ПО5
	Упражнения для улучшения кровообращения	8	
	Упражнения для тренировки вестибулярного аппарата	8	
	Упражнения с гимнастическими палками	8	
1.1.6	Оздоровительно-реабилитационные упражнения	28	З2, З3, З4, У1, У3, У4 ОК 04, ОК 08 ПО1, ПО2, ПО3,ПО4, ПО5
	Упражнения для формирования и укрепления правильной осанки	6	
	Упражнения для ликвидации воспалительных изменений в суставах	6	
	Упражнения для развития подвижности в суставах и позвоночнике	6	
	Упражнения для растягивания мышечно-связочного аппарата	6	
	Корригирующие упражнения	4	

1.1.7	Оздоровительные системы	18	З2, З3, З4, У1, У3, У4 ОК 04, ОК 08 ПО1, ПО2, ПО3,ПО4, ПО5
	Гимнастика Утехина	6	
	Гимнастика Аветисова	6	
	Гимнастика для снятия утомления глаз	6	
Тема 1.2	**Контрольные занятия**	**18**	З1, З2, У1, У2, У3, У4 ОК 04, ОК 08 ПО1, ПО2, ПО3,ПО4, ПО5
1.2.1	Тесты на физическую подготовленность	14	
1.2.2	Функциональные пробы	4	
Раздел 2.	**Самостоятельная работа**	**8**	З1, З2, У1, У2, У3, У4 ОК 08, ПО1, ПО2, ПО3, ПО4, ПО5
Тема 2.1	Подготовка конспектов по заданным темам с использованием информационных технологий	4	
Тема 2.2	Самостоятельные физические упражнения различной направленности, ведение дневника самоконтроля	4	
	Всего	**134**	

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися самостоятельной работы.

Оценка качества освоения программы дисциплины включает текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию по результатам освоения дисциплины.

Результаты обучения (умения, знания, практический опыт)	Формы текущего контроля результатов обучения
В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:	
придерживаться здорового образа жизни	Тестирование Зачет
самостоятельно развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями	Тестирование Зачет
осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды	Тестирование Зачет
поддерживать уровень физического развития и функциональной подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности	Тестирование Зачет
В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:	
ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств	Тестирование Зачет
факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие	Тестирование Зачет
основные требования к уровню психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда	Тестирование Зачет
содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность	Тестирование Зачет
В результате освоения дисциплины обучающийся должен **иметь практический опыт**:	
определения траектории личностного развития и самообразования в контексте требований современного общества	Тестирование Зачет
участия в деловом общении для эффективного решения деловых задач	Тестирование Зачет
организовывать собственное поведение, руководствуясь общечеловеческими ценностями	Тестирование Зачет
эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях	Тестирование Зачет
сохранения и укрепления здоровья посредством использования средств физической культуры	Тестирование Зачет