

## **Аннотация**

### *БД.09 Физическая культура/Адаптивная физическая культура*

#### **1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС для специальности: (укрупненная группа специальностей 40.00.00 Юриспруденция), 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, для обучающихся очной и заочной форм обучения.

Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС среднего общего образования, с учетом примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура/Адаптивная физическая культура», рекомендованной ФГБОУ ДПО «Институт развития профессионального образования» в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (Протокол № 14 от «30» ноября 2022 г.).

#### **2. Место учебной дисциплин в структуре основной образовательной программы**

Учебная дисциплина БД.09 «Физическая культура/Адаптивная физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ООП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ).

#### **3. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО**

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК .

| Код и наименование формируемых компетенций   | Планируемые результаты освоения дисциплины   |   |
|--|--|---|
|  | Общие  | Дисциплинарные  |
| <p>ОК 02 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество</p> | <p><b>В части трудового воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности,</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</b></p> <p><b>а) базовые логические действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь 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);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul> |

|   |   |   |
|---|---|---|
|   | <p>соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> </ul> <p><b>б) базовые исследовательские действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике</li> </ul> |   |
| <p>ОК 06. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к</li> </ul> |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | <p><b>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</b></p> <p><b>б) совместная деятельность:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>г) принятие себя и других людей:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека</li> </ul> | <p>выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul> |
| ОК 11 Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда | <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к</li> </ul>  |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  | <p><b>В части физического воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>а) самоорганизация:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>- давать оценку новым ситуациям;</li> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>- оценивать приобретенный опыт;</li> <li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</li> </ul> | <p>выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</li> <li>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</li> </ul> |
|--|--|---|

## 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

| <b>Очная форма обучения</b>   |                    |
|---|--------------------|
| <i>Вид учебной работы</i>   | <i>Объем часов</i> |
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>  | <b>72</b>          |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>   | <b>70</b>          |
| в том числе:  |                    |
| лекции (уроки)  | 2                  |
| практические занятия  | 68                 |
| лабораторные занятия  | -                  |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>  | <b>2</b>           |
| Промежуточная аттестация в форме:<br>- <i>других форм контроля</i> – на базе основного общего образования – в <i>первом</i> семестре;<br>- <i>дифференцированного зачета</i> – на базе основного общего образования – во <i>втором</i> семестре |                    |

### 4.2. Содержание дисциплины

Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта

Тема 1.2. Здоровье и здоровый образ жизни

Тема 1.3. Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья

Тема 1.4. Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья

Тема 1.5. Физическая культура в режиме трудового дня

Тема 1.6. Профессионально-прикладная физическая подготовка

Тема 2.1. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой

Тема 2.2. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»

Тема 2.3. Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности

Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач

Тема 2.5. Профессионально-прикладная физическая подготовка

Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой

Тема 2.7. Основная гимнастика

Тема 2.8. Баскетбол

Тема 2.9. Лёгкая атлетика

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Уфимский университет науки и технологий»  
Институт среднего профессионального образования

УТВЕРЖДАЮ

Председатель ПЦК  
общеобразовательных дисциплин



Д. Н. Пазаева

«29» августа 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**БД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА / АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ**  
**КУЛЬТУРА**

Наименование специальности

**40.02.01 Право и организация социального обеспечения**

Квалификация выпускника

**Юрист**

Базовая подготовка  
Форма обучения: очная

Уфа 2025

Рабочая программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, утвержденного приказом Минобрнауки России от 12.02.2014 г. № 508.

Организация-разработчик: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уфимский университет науки и технологий» Институт среднего профессионального образования



## ОГЛАВЛЕНИЕ

|  |    |
|--|----|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....   | 9  |
| 1.1. Область применения рабочей программы.....   | 9  |
| 1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы.....  | 9  |
| 1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины.....  | 9  |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....  | 14 |
| 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы.....   | 14 |
| 2.2. Тематический план и содержание дисциплины.....  | 15 |
| 3. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ, ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.....  | 20 |
| 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ.....  | 20 |
| 4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.....   | 20 |
| 4.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля).....   | 20 |
| 4.2.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля).....  | 20 |
| 4.2.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины (модуля).....   | 21 |
| 4.2.3. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)..... | 21 |
| 5. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И (ИЛИ) МАТЕРИАЛЫ.....  | 22 |
| 5.1. Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине.....  | 22 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 1.....  | 23 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 2.....  | 26 |

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Рабочая программа дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС для специальности: (укрупненная группа специальностей 40.00.00 Юриспруденция), 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, для обучающихся очной и заочной форм обучения.

Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС среднего общего образования, с учетом примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура/Адаптивная физическая культура», рекомендованной ФГБОУ ДПО «Институт развития профессионального образования» в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (Протокол № 14 от «30» ноября 2022 г.).

## **1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы**

Учебная дисциплина БД.09 «Физическая культура/Адаптивная физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ООП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ).

## **1.3 Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО**

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК.

| Код и наименование формируемых компетенций   | Планируемые результаты освоения дисциплины   |   |
|--|--|---|
|  | Общие  | Дисциплинарные  |
| <p>ОК 02 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество</p> | <p><b>В части трудового воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности,</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</b></p> <p><b>а) базовые логические действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь 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);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul> |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> </ul> <p><b>б) базовые исследовательские действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике</li> </ul> |   |
| ОК 06. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями | <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными</b></p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь 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</li> </ul> |

|  |   |   |
|--|---|---|
|  | <p><b>коммуникативными действиями:</b></p> <p><b>б) совместная деятельность:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>г) принятие себя и других людей:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека</li> </ul> | <p>физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul> |
| ОК 11 Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда | <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к</li> </ul>   |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  | <p><b>В части физического воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>а) самоорганизация:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>- давать оценку новым ситуациям;</li> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>- оценивать приобретенный опыт;</li> <li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</li> </ul> | <p>выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</li> <li>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</li> </ul> |
|--|--|---|

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

#### Очная форма обучения

| <i>Вид учебной работы</i>   | <i>Объем часов</i> |
|---|--------------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>  | <b>72</b>          |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>   | <b>70</b>          |
| в том числе:  |                    |
| лекции (уроки)  | 2                  |
| практические занятия  | 68                 |
| лабораторные занятия  | -                  |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>  | <b>2</b>           |
| Промежуточная аттестация в форме:<br>- <i>других форм контроля</i> – на базе основного общего образования – в <i>первом</i> семестре;<br>- <i>дифференцированного зачета</i> – на базе основного общего образования – во <i>втором</i> семестре |                    |

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

| Наименование разделов и тем  | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)  | Объем часов | Формируемые компетенции |
|--|---|-------------|-------------------------|
| 1  | 2   | 3           | 4                       |
| Раздел 1   | Физическая культура, как часть культуры общества и человека   | 8           | ОК 02, ОК 06, ОК 11     |
| <b>Основное содержание</b>   |   |             |                         |
| Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни. Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья. Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья. | <b>Содержание учебного материала</b>  | 2           |                         |
|  | 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<br>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО<br>Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания<br>Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья |             | ОК 02, ОК 06, ОК 11     |
| <b>Профессионально ориентированное содержание</b>  |   |             |                         |
| Тема 1.2 Физическая культура в режиме трудового дня  | <b>Содержание учебного материала</b>  |             | ОК 02, ОК 06, ОК 11     |
|  | <b>Практические занятия</b><br>Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной  | 4           |                         |



|   |   |           |                        |
|---|---|-----------|------------------------|
|   | гимнастики  |           |                        |
| <b>Тема 1.3</b><br>Профессионально-прикладная физическая подготовка   | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практические занятия</b>   | <b>2</b>  | ОК 02, ОК 06,<br>ОК 11 |
|   | Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки.<br>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. |           |                        |
| <b>Раздел № 2</b>   | <b>Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>  |           | ОК 02, ОК 06,<br>ОК 11 |
| <b>Профессионально ориентированное содержание</b>   |   | <b>60</b> |                        |
| <b>Тема 2.1</b> Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой | <b>Содержание учебного материала</b>  |           | ОК 02, ОК 06,<br>ОК 11 |
|   | <b>Практические занятия</b>   | <b>2</b>  |                        |
|   | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения.<br>Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности.   |           |                        |
| <b>Тема 2.2</b> Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»                           | <b>Содержание учебного материала</b>  |           | ОК 02, ОК 06,<br>ОК 11 |
|   | <b>Практические занятия</b>   | <b>4</b>  |                        |
|   | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений.<br>Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».   |           |                        |
| <b>Тема 2.3</b> Методы  | <b>Содержание учебного материала</b>  |           | ОК 02, ОК              |

|   |  |   |                        |
|---|--|---|------------------------|
| самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности   | <b>Практические занятия</b>  | 4 | 06,<br>ОК 11           |
|   | Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.  |   |                        |
| <b>Тема 2.4.</b> Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач | <b>Содержание учебного материала</b>   |   | ОК 02, ОК 06,<br>ОК 11 |
|   | <b>Практические занятия</b>  | 4 |                        |
|   | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.<br>Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. |   |                        |
| <b>Тема 2.5</b><br>Профессионально-прикладная физическая подготовка   | <b>Содержание учебного материала</b>   |   | ОК 02, ОК 06,<br>ОК 11 |
|   | <b>Практические занятия</b>  | 6 |                        |
|   | Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания.<br>Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий).                            |   |                        |
| <b>Тема 2.6.</b> Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой  | <b>Содержание учебного материала</b>   |   | ОК 02, ОК 06,<br>ОК 11 |
|   | <b>Практические занятия</b>  | 8 |                        |
|   | Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств.   |   |                        |
| <b>Тема 2.7</b> Основная гимнастика   | <b>Содержание учебного материала</b>   |   | ОК 02, ОК 06,          |
|   | <b>Практические занятия</b>  | 8 |                        |

|                          |   |    |                     |
|--------------------------|---|----|---------------------|
|                          | <p>Техника безопасности на занятиях гимнастикой.</p> <p>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.</p> <p>Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки.</p>                                    |    | ОК 11               |
| Тема 2.8 Баскетбол       | <b>Содержание учебного материала</b>  |    |                     |
|                          | <b>Практические занятия</b>   | 10 |                     |
|                          | <p>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.</p> |    |                     |
|                          | <p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p>Перемещение в игровых действиях в баскетболе..</p>  | 2  |                     |
| Тема 2.9 Лёгкая атлетика | <b>Содержание учебного материала</b>  |    | ОК 02, ОК 06, ОК 11 |
|                          | <b>Практические занятия</b>   | 14 |                     |

|  |   |           |                     |
|--|---|-----------|---------------------|
|  | <p>Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.</p> <p>Совершенствование техники спринтерского бега.</p> <p>Совершенствование техники (кроссового бега<sup>2</sup>, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)).</p> <p>Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью).</p> <p>Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.</p> <p>Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.</p> <p>Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).</p> <p>Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики</p> <p>Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.</p> |           |                     |
| <b>Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)</b> |   | <b>2</b>  | ОК 02, ОК 06, ОК 11 |
| <b>Всего:</b>  |   | <b>72</b> |                     |

### **3. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Фонд оценочных средств (далее – ФОС) - комплект методических и контрольных материалов, используемых при проведении текущего контроля освоения результатов обучения и промежуточной аттестации (Приложение № 2).

Типовые контрольные оценочные средства, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы и методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций представлены в Приложении № 2.

### **4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Нежилое помещение №25 (лит.А) на 1 этаже учебного корпуса №1 (спортзал) – 287,9м<sup>2</sup> (г. Уфа, Нежинская, д. 4)

Оборудование: шведская стенка (гимнастическая) – 5 шт., гимнастическая перекладина – 5 шт., гимнастические скамейки – 6 шт., волейбольная сетка со стойками – 1 шт., баскетбольные щиты – 4 шт., гимнастические маты – 3 шт., баскетбольные мячи – 10 шт., волейбольные мячи – 10 шт., скакалки – 15 шт.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий – общая площадь 1588,6 м<sup>2</sup> (г. Уфа, Комарова, д. 9)

Часть беговой дорожки, литера Х

Нежилые помещения № 18, 22-24, 36-39, 40 на 1 этаже, трибуны, литера VII

Футбольное поле – общая площадь 9529,0 м<sup>2</sup>

Оборудование: беговая дорожка ширина 2 м., линия начала полосы препятствия, участок для скоростного бега длиной 20 м., ров шириной по верху 2 м. и глубиной 1 м., барьер-деревянные щиты – длина 2 м., высота 0,5 м – 6 шт.

#### **4.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

##### **4.2.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

###### **Основная учебная литература:**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163>

2. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539729>

3. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536838>

###### **Дополнительная учебная литература:**

1. Алхасов, Д. С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам : учебник для среднего профессионального образования /

Д. С. Алхасов, С. Н. Амелин. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 270 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08312-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/442337>

2. Германов, Г.Н. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад : учеб. пособие для СПО / Г.Н. Германов, А.Н. Корольков, И.А. Сабирова, О.И. Кузьмина. — М.: Издательство Юрайт, 2019. — 793 с. - [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru>.

**4.2.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

| №  | Наименование электронной библиотечной системы  |
|----|--|
| 1. | Электронная библиотечная система БашГУ <a href="http://www.bashlib.ru">www.bashlib.ru</a>  |
| 2. | Электронная библиотечная система «ЭБ БашГУ» <a href="https://elib.bashedu.ru/">https://elib.bashedu.ru/</a>  |
| 3. | Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» <a href="https://biblioclub.ru/">https://biblioclub.ru/</a>   |
| 4. | Электронная библиотечная система издательства «Юрайт» <a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>  |
| 5. | Электронная библиотечная система издательства «Лань» <a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>   |
| 6. | Электронный каталог Библиотеки БашГУ <a href="http://ecatalog.bashlib.ru/cgi-bin/zgate.exe?init+bashlib.xml,simple.xml+rus">http://ecatalog.bashlib.ru/cgi-bin/zgate.exe?init+bashlib.xml,simple.xml+rus</a>             |
| 7. | БД периодических изданий на платформе EastView <a href="https://dlib.eastview.com/">https://dlib.eastview.com/</a>   |
| 8. | Научная электронная библиотека – <a href="https://www.elibrary.ru/defaultx.asp">https://www.elibrary.ru/defaultx.asp</a> (доступ к электронным научным журналам) – <a href="https://elibrary.ru">https://elibrary.ru</a> |

| №  | Адрес (URL)  |
|----|--|
| 1. | Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=461367">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=461367</a> . |
| 2. | Физическая культура/Адаптивная физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования: <a href="https://urait.ru/bcode/433532">https://urait.ru/bcode/433532</a>                 |

**4.2.3. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)**

| Наименование программного обеспечения   |
|---|
| Windows 8 Russian. Windows Professional 8 Russian Upgrade. Договор № 104 от 17.06.2013 г. Лицензии – бессрочные |
| Microsoft Office Standard 2013 Russian. Договор № 114 от 12.11.2014 г. Лицензии – бессрочные                    |
| Система централизованного тестирования БашГУ (Moodle). GNU General Public License Version 3, 29 June 2007       |

## **5. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И (ИЛИ) МАТЕРИАЛЫ**

### **5.1. Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

#### **Активные и интерактивные формы проведения занятий**

Активные и интерактивные формы проведения занятий реализуются при подготовке по программам среднего профессионального образования и предполагают обучение в сотрудничестве. Все участники образовательного процесса (преподаватель и студенты) взаимодействуют друг с другом, обмениваются информацией, совместно решают проблемы, моделируют ситуации в атмосфере делового сотрудничества, оптимальной для выработки навыков и качеств будущего профессионала.

Основные преимущества активных и интерактивных форм проведения занятий:

- активизация познавательной и мыслительной деятельности студентов;
- усвоение студентами учебного материала в качестве активных участников;
- развитие навыков рефлексии, анализа и критического мышления;
- усиление мотивации к изучению дисциплины и обучению в целом;
- создание благоприятной атмосферы на занятии;
- развитие коммуникативных компетенций у студентов;
- развитие навыков владения современными техническими средствами и технологиями обработки информации;
- формирование и развитие способности самостоятельно находить информацию и определять уровень ее достоверности;
- использование электронных форм, обеспечивающих четкое управление учебным процессом, повышение объективности оценки результатов обучения студентов;
- приближение учебного процесса к условиям будущей профессиональной деятельности.

Активные и интерактивные формы учебных занятий могут быть использованы при проведении лекций, практических и лабораторных занятий, выполнении курсовых проектов (работ), при прохождении практики и других видах учебных занятий.

Использование активных и интерактивных форм учебных занятий позволяет осуществлять оценку усвоенных знаний, сформированности умений и навыков, компетенций в рамках процедуры текущего контроля по дисциплине (междисциплинарному курсу, профессиональному модулю), практике.

Активные и интерактивные формы учебных занятий реализуются преподавателем согласно рабочей программе учебной дисциплины (профессионального модуля) или программе практики.

Интерактивная лекция может проводиться в различных формах:

- работа в малых группах;
- использование общественных ресурсов;
- соревнования;
- работа с наглядными пособиями, видео- и аудиоматериалами, «обучающийся в роли преподавателя»;
- контрольные занятия;
- поиск информации с использованием возможностей телекоммуникационных сетей.

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Уфимский университет науки и технологий»  
Институт среднего профессионального образования

**УТВЕРЖДАЮ**

Председатель ПЦК  
общеобразовательных дисциплин



Д. Н. Пазаева

«29» августа 2025 г.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
БД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА / АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ  
КУЛЬТУРА**

Наименование специальности

**40.02.01 Право и организация социального обеспечения**

Квалификация выпускника

**Юрист**

Базовая подготовка  
Форма обучения: очная

Уфа 2025



| №<br>п/п | Наименование разделов и тем   | Кол-во<br>часов | Календарн<br>ые сроки<br>изучения<br>(план) | Вид<br>занятия           | Самостоятельная<br>работа<br>обучающихся |
|----------|---|-----------------|---|--------------------------|--|
|          | <b>Раздел 1. Социально-культурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы.</b>  |                 |   |                          |  |
| 1        | Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни. Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья. Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья. | 2               | 1 неделя                                    | Лекционн<br>ое занятие   |  |
| 2        | Тема 1.2. Физическая культура в режиме трудового дня  | 4               | 2 неделя                                    | Практичес<br>кое занятие |  |
| 3        | Тема 1.3<br>Профессионально-прикладная физическая подготовка  | 2               | 2-3 неделя                                  | Практичес<br>кое занятие |  |
| 4        | Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой  | 2               | 4-5 неделя                                  | Практичес<br>кое занятие |  |
| 5        | Тема 2.2<br>Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»   | 4               | 6-7 неделя                                  | Практичес<br>кое занятие |  |
| 6        | Тема 2.3. Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности  | 4               | 8 неделя                                    | Практичес<br>кое занятие |  |
| 7        | Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач  | 4               | 9-10 неделя                                 |                          |  |
| 8        | Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая  | 6               | 10-11<br>неделя                             | Практичес<br>кое занятие |  |

|    |   |    |              |                      |  |
|----|---|----|--------------|----------------------|--|
|    | подготовка  |    |              |                      |  |
| 9  | Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой | 8  | 12 неделя    | Практическое занятие |  |
| 10 | Тема 2.7 Основная гимнастика  | 8  | 13 неделя    | Практическое занятие |  |
| 11 | Тема 2.8 Баскетбол  | 10 | 14 неделя    | Практическое занятие | Перемещение в игровых действиях в баскетболе.. |
| 12 | Тема 2.9 Лёгкая атлетика  | 14 | 15-16 неделя | Практическое занятие |  |

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Уфимский университет науки и технологий»  
Институт среднего профессионального образования

**УТВЕРЖДАЮ**

Председатель ПЦК  
общеобразовательных дисциплин



Д. Н. Пазаева

«29» августа 2025 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**  
**БД.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА / АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ**  
**КУЛЬТУРА**

Наименование специальности

**40.02.01 Право и организация социального обеспечения**

Квалификация выпускника

**Юрист**

Базовая подготовка  
Форма обучения: очная

Уфа 2025

## **I . Паспорт фондов оценочных средств**

### **1.1. Область применения**

**Фонд оценочных средств (ФОС)** предназначен для проверки результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура/Адаптивная физическая культура» основной профессиональной образовательной программы по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения. Объем часов на аудиторную нагрузку по дисциплине для очной формы обучения «Физическая культура/Адаптивная физическая культура» - 70 часов, на самостоятельную работу - 2 часа.

### **2 .Формы контроля и оценки результатов освоения дисциплины**

Контроль и оценка результатов освоения – это выявление, измерение и оценивание результатов освоения дисциплины.

В соответствии с учебным планом специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения рабочей программой дисциплины «Физическая культура/Адаптивная физическая культура» предусматривается текущий и промежуточный контроль результатов освоения.

#### **2.1. Формы текущего контроля**

Текущий контроль успеваемости представляет собой проверку усвоения учебного материала, регулярно осуществляемую на протяжении курса обучения.

Текущий контроль результатов освоения дисциплины в соответствии с рабочей программой и календарно-тематическим планом происходит при использовании следующих обязательных форм контроля:

- *выполнение и защита практических работ;*
- *проверка выполнения самостоятельной работы студентов,*
- *проверка выполнения контрольных нормативов,*
- *тестирование.*

**Выполнение и защита практических работ.** На практических работах осуществляется защита представленных рефератов, а также сдача нормативов.

Список практических работ:

Практическая работа №1 Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики

Практическая работа №2 Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки. 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.

Практическая работа №3 Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности.

Практическая работа №4 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».

Практическая работа №5 Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.

Практическая работа №6 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.

Практическая работа №7 Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий).

Практическая работа №8 Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств.

Практическая работа №9 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.

Практическая работа №10 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.

Практическая работа №11 Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.

Совершенствование техники спринтерского бега.

Совершенствование техники (кроссового бега<sup>3</sup>, 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).

Критерии оценки

| Показатель оценки | Распределение |
|-------------------|---------------|
|-------------------|---------------|

|   | баллов   |
|---|----------|
| Соответствие содержания заявленной теме, поставленным целям и задачам   | 0,5      |
| Логичность и последовательность в изложении материала   | 0,5      |
| Привлечение актуальных нормативных актов и современной научной литературы   | 1        |
| Степень обоснованности аргументов и обобщений (полнота, глубина, всесторонность раскрытия темы, корректность аргументации и системы доказательств, характер и достоверность примеров, наличие знаний интегрированного характера, способность к обобщению) | 1        |
| Самостоятельность изучения и анализа материала  | 1        |
| Речевая культура (научный стиль изложения, владение понятийным аппаратом, четкость, лаконичность)   | 1        |
| Использование демонстрационных материалов (наличие и качество презентации)  | 1        |
| <b>ИТОГО</b>  | <b>6</b> |

**Контрольные нормативы** проводятся с целью измерения и оценки различных показателей по общей физической и специальной подготовке учащихся.

Контрольные нормативы по теме: **легкая атлетика**

выполнение контрольного норматива в беге на 100 м.;  
 выполнение контрольного норматива в беге на 3000-2000 м;  
 выполнение контрольного норматива в прыжках в высоту способом перешагивание;  
 выполнение контрольного норматива в прыжках в длину с места;  
 выполнение контрольного норматива в прыжках в длину  
 выполнение контрольного норматива в метании гранаты;  
 Челночный бег 3x10 м

Контрольные нормативы по теме: **баскетбол**

Ведение мяча с броском из-под щита  
 штрафной бросок;

Контрольные нормативы по теме: **гимнастика**

Отжимание от пола  
 Прыжки на скакалке за 1 мин  
 Подтягивание  
 Подъём туловища из положения лёжа за 30 сек.  
 акробатическая комбинация;  
 выполнение контрольного норматива прыжок через козла “ноги врозь

Контрольные нормативы по теме: **волейбол**

Передача мяча сверху двумя руками над собой, не выходя из круга радиусом 1,5 метра.

Передача мяча снизу двумя руками в парах через сетку, расстояние не ближе трехметровой линии.

Выполнение нападающего удара из зоны 4 , пасующий - в зоне 3 (из пяти ударов)

Выполнение верхней прямой, нижней прямой подачи мяча

|                  |                 |                      |
|------------------|-----------------|----------------------|
| Структура работы | Критерии оценки | Распределение баллов |
|------------------|-----------------|----------------------|

|  |                                       |       |
|--|---------------------------------------|-------|
| Один вопрос теста (30 вопросов в варианте) | Неправильный ответ / Правильный ответ | 0/0,5 |
|--|---------------------------------------|-------|

## 2.2 Форма промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация по дисциплине БД.09 Физическая культура/Адаптивная физическая культура – *другие формы контроля и дифференцированный зачет.*

*Обучающиеся допускаются к сдаче других форм контроля и дифференцированного зачета при выполнении всех видов аудиторной и самостоятельной работы, предусмотренных рабочей программой и календарно-тематическим планом дисциплины.*

*Другие формы контроля и дифференцированный зачет проводятся за счет времени отведенного на изучение дисциплины, при условии своевременного и качественного выполнения обучающимся всех видов работ, предусмотренных рабочей программой дисциплины.*

### Перечень вопросов к другим формам контроля

Раскрыть сущность физической культуры как общественного явления.

1. Цель и задачи физической культуры.
2. Компоненты физической культуры.
3. Раскрыть понятия: физическое воспитание, физическое развитие, физическая подготовка, физическое совершенство, спорт.
4. Современное состояние физической культуры и спорта в нашей стране
5. Роль физической культуры в становлении и укреплении здоровья и подготовке индивида к современным условиям жизни.
6. Организма человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
7. Функциональные системы организма.
8. Природные и социально-экологические факторы, влияющие на организм.
9. Утомление и восстановление при умственной и физической деятельности.
10. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятные воздействия на организм.
11. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
12. Изменения, происходящие в костной системе под влиянием физических нагрузок.
13. Изменения, происходящие в сердечно-сосудистой системе под влиянием физических нагрузок
14. Изменения, происходящие в дыхательной системе под влиянием физических нагрузок.
15. Изменения, происходящие в мышечной системе под влиянием физических нагрузок.
16. Строение и механизм сокращения скелетной мускулатуры.
17. Энергообеспечение мышечного сокращения.
18. Понятие здоровья. Функциональный подход в определении здоровья. Факторы, влияющие на состояние здоровья.
19. Понятие здорового образа жизни и его составляющих.
20. Режим труда и отдыха как составляющая ЗОЖ.
21. Режим и организация сна как составляющая ЗОЖ.
22. Режим питания как составляющая ЗОЖ.
23. Организация двигательной активности как составляющая ЗОЖ.
24. Профилактика и отказ от вредных привычек как составляющая ЗОЖ.

### **Перечень вопросов к дифференцированному зачету**

1. Общая и специальная физическая подготовка, спортивная подготовка. Определения. Характеристика. Тест. Контрольные задания – способы оценки специальной физической и спортивной подготовленности.
2. Оценка техники спортивных достижений: оценка общей; оценка быстроты движений; оценка ловкости, гибкости, силовой выносливости; оценка равновесия и вестибулярной устойчивости.
3. Организация и проведение учебно-тренировочного занятия: основная форма и общая структура занятий; динамика нагрузки во время занятия.
4. Варианты нарушений осанки и телосложения. Зависимость состояния здоровья от осанки. Способы укрепления и исправления осанки.
5. Критерии выбора видов спорта при имеющихся нарушениях телосложения: возможность регулярных занятий; индивидуальная предпочтительность занятий; главная задача.
6. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание занятий.
7. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.
8. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий: параметры допустимых ЧСС при тренировочной нагрузке; классификация тренировочных нагрузок; оценка показателей состояния организма; дневник самоконтроля и его значение.
9. Построение ППФП. Средства. Направленность средств: развитие профессионально важных физических способностей; воспитание волевых и других психических качеств; формирование и совершенствование профессионально-прикладных умений и навыков; повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.
10. Основные факторы, определяющие общую направленность ППФП будущих специалистов.

### **4. Система оценивания комплекта ФОС текущего контроля и промежуточной аттестации**

#### **Критерии оценивания выполнения практических работ**

| Показатель оценки   | Распределение баллов |
|---|----------------------|
| Точность воспроизведения учебного материала (терминов, правил, фактов, описаний и т.д.) | 1                    |
| Точность различения и выделения изученных материалов                                    | 1                    |
| Максимальный балл   | 2                    |



РАССМОТРЕНО  
Предметно-цикловой комиссией  
Протокол № 1 от «30» августа 2024 г.

 / Пазаева Д. Н.

«30» августа 2024 г.

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ, ВНОСИМЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ**  
**БД.09 Физическая культура / Адаптивная физическая культура**  
**40.02.01 Право и организация социального обеспечения**  
утвержденную 24.03.2023 на 2024-2025 учебный год

| №<br>п/п | Раздел                | Содержание дополнений/изменений |   | Основание для<br>внесения<br>дополнения/изменения   |
|----------|-----------------------|---------------------------------|---|---|
|          |                       | Было                            | Стало   |   |
| 1        | Титульный лист<br>РПД | Колледж УУНиТ                   | Институт среднего профессионального образования | решения Ученого совета УУНиТ от 29.02.2024 (протокол № 2) о создании с 01 июня 2022 года Института среднего профессионального образования путем объединения Уфимского авиационного техникума и Колледжа УУНиТ |
| 2        | Титульный лист<br>ФОС | Колледж УУНиТ                   | Институт среднего профессионального образования |   |