

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Усынин Максим Валерьевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 11.05.2023 19:31:38  
Уникальный программный ключ:  
f498e59e83f65dd7c3ce7bb8a25cbbabb33ebc58

**Частное образовательное учреждение высшего образования  
«Международный Институт Дизайна и Сервиса»  
(ЧОУВО МИДиС)**

Кафедра педагогики и психологии, гуманитарных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебно-проектной работе



Н.А. Попова

«29» мая 2023 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОУДБ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность:

**54.02.01 Дизайн (по отраслям)**

Направленность:

**Дизайн интерьера**

Профиль подготовки:

**Гуманитарный**

Квалификация выпускника:

**Дизайнер**

Срок освоения программы:

**3 года 10 месяцев**

Год набора

**2020**

Челябинск 2023

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины ОУДБ.04 Физическая культура разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413) с учетом требований ФГОС СПО по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 27 октября 2014 г. № 1391, профиля получаемого профессионального образования и примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины Физическая культура.

Автор-составитель: Мохова О.В.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры педагогики и психологии, гуманитарных дисциплин.

Протокол № 10 от 29.05.2023г.

Заведующий кафедрой педагогики и психологии,  
гуманитарных дисциплин



Л.Н. Дегтеренко

## Содержание

|  |    |
|--|----|
| 1. Паспорт рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины<br>ОУДБ.04 Физическая культура ..... | 4  |
| 2. Структура и содержание общеобразовательной учебной дисциплины .....                                   | 6  |
| 3. Условия реализации общеобразовательной учебной дисциплины.....  | 21 |
| 4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной учебной дисциплины .....                   | 25 |

# 1. Паспорт рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины ОУДБ.04 Физическая культура

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования (программы подготовки специалиста среднего звена) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям).

## 1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы (программы подготовки специалистов среднего звена):

Базовая учебная дисциплина общеобразовательного цикла.

## 1.3. Требования к результатам освоения дисциплины.

Содержание рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины ОУДБ.04 Физическая культура направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Освоение содержания общеобразовательной учебной дисциплины ОУДБ.04 Физическая культура обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

### **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

**метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

**предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья,
- поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- 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 игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

## Перечень формируемых компетенций

*Общие компетенции (ОК):*

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

### 1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальная учебная нагрузка обучающегося 175 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 58 часов.

## 2. Структура и содержание общеобразовательной учебной дисциплины

### 2.2. Объем общеобразовательной учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы  | Объем часов | 1 семестр                | 2 семестр                |
|---|-------------|--------------------------|--------------------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>  | <b>175</b>  | <b>76</b>                | <b>99</b>                |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>   | <b>117</b>  | <b>51</b>                | <b>66</b>                |
| в том числе:  | -           | -                        | -                        |
| лекционные занятия  | 4           | 2                        | 2                        |
| практические занятия  | 113         | 49                       | 64                       |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>  | <b>58</b>   | <b>25</b>                | <b>33</b>                |
| в том числе:  | -           | -                        | -                        |
| Составление и выполнение комплексов общеразвивающих упражнений (ОРУ) утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности | 19          | 10                       | 9                        |
| Освоение физических упражнений различной направленности   | 14          | 4                        | 10                       |
| Занятия дополнительными видами спорта и подготовка к выполнению нормативов (ГТО)  | 15          | 6                        | 9                        |
| Ведение личного дневника самоконтроля, подготовка реферата  | 10          | 5                        | 5                        |
| Промежуточная аттестация в форме  |             | дифференцированный зачет | дифференцированный зачет |

## 2.2. Тематический план и содержание общеобразовательной учебной дисциплины ОУДБ.04 Физическая культура

| Наименование разделов и тем  | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа <sup>1</sup>   | Объем часов | Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся   | Осваиваемые элементы компетенций |
|--|--|-------------|--|----------------------------------|
| 1  | 2  | 3           | 4  | 5                                |
| <b>1 семестр</b>   |  |             |  |                                  |
| <b>Раздел 1. Теоретическая часть</b>   |  |             |  |                                  |
| <b>Тема 1.1.</b><br>Введение.<br>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся СПО<br>Основы здорового образа жизни.<br>Физическая культура в обеспечении здоровья.<br>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>1. Введение.</b> Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.<br><b>2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся СПО.</b> Особенности организации занятий с обучающимися в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.<br><b>3. Основы здорового образа жизни.</b> Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.<br><b>4. Физическая культура в обеспечении здоровья.</b> Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. | 2           | Знание современного состояния физической культуры и спорта.<br>Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.<br>Знание оздоровительных систем физического воспитания.<br>Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).<br>Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям.<br>Знание форм и содержания физических упражнений.<br>Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек.<br>Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены.<br>Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям.<br>Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с | ОК 2.<br>ОК 3.                   |

<sup>1</sup> Теоретический материал обобщается в ходе проведения практических занятий

|   |  |   |  |                        |
|---|--|---|--|------------------------|
|   | <p>Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p> <p><b>5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</b> Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.</p>   |   | <p>использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены</p>  |                        |
| <b>Раздел 2. Практическая часть</b>                     |  |   |  |                        |
| <p><b>Тема 2.1.</b><br/>Учебно-методические занятия</p> | <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.</li> <li>2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.</li> <li>3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.</li> <li>4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.</li> <li>5. Составление и проведение комплексов утренней,</li> </ol> | 7 | <p>Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье.<br/>Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.<br/>Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями.<br/>Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.<br/>Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении.<br/>Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и</p> | <p>ОК 2.<br/>ОК 3.</p> |



|   |  |    |  |       |
|---|--|----|--|-------|
|   | <p>вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.</p> <p>6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма.</p> <p>7. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.</p> <p>8. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья).<br/>Определение уровня здоровья (по Э. Н. Вайнеру).<br/>Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.<br/>Выполнение контрольных упражнений (тестов).</p> <p>9. Написание и защита реферата.</p> |    | <p>коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.</p> <p>Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.</p> <p>Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.</p>  |       |
| <i>Учебно-тренировочные занятия</i>                                   |  |    |  |       |
| <p><b>Тема 2.2.</b><br/>Легкая атлетика.<br/>Кроссовая подготовка</p> | <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.</p> <p>Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4*100 м, 4*400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.</p> <p>Выполнение контрольных упражнений.</p>   | 10 | <p>Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4' 100 м, 4' 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).</p> <p>Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.</p> <p>Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов</p> | ОК 2. |

|                                      |   |    |   |                         |  |
|--------------------------------------|---|----|---|-------------------------|--|
|                                      | <b>Самостоятельная работа обучающегося</b>  | 5  |   |                         |  |
|                                      | 1. Освоение физических упражнений различной направленности (пешие прогулки, беговые упражнения, кроссовый бег)<br>2. Ведение личного дневника самоконтроля, написание реферата  |    |   |                         |  |
| <b>Тема 2.3.</b><br>Гимнастика       | <b>Содержание учебного материала</b>  | 6  | Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.<br>Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики | ОК 2.<br>ОК 3.<br>ОК 6. |  |
|                                      | Гимнастика решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсорику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Выполнение практического задания. |    |   |                         |  |
|                                      | <b>Самостоятельная работа обучающегося</b>  | 5  |   |                         |  |
|                                      | 1. Составление и выполнение комплексов общеразвивающих упражнений (ОРУ) утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности  |    |   |                         |  |
| <b>Тема 2.4.</b><br>Спортивные игры. | <b>Содержание учебного материала</b>  | 10 | Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временны и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как  | ОК 2.<br>ОК 3.<br>ОК 6. |  |
|                                      | Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных, временны и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как  |    |   |                         |  |

|  |   |   |   |  |
|--|---|---|---|--|
|  | <p>восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.</p> <p><i>Волейбол.</i><br/>Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. Тестирование.</p> <p><i>Баскетбол.</i><br/>Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита-перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. Тестирование.</p> <p><i>Футбол (для юношей).</i><br/>Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, лобманые движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.</p> |   | <p>внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации.</p> |  |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающегося</b>  | 4 |   |  |
|  | 1. Занятия дополнительными видами спорта и подготовка к выполнению нормативов (ГТО)   |   |   |  |

|   |  |   |  |                |
|---|--|---|--|----------------|
| <b>Тема 2.5.</b><br>Плавание  | <b>Содержание учебного материала</b>   | 8 | Умение выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой. Закрепление упражнений по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации, плавания на боку, на спине. Освоение элементов игры в водное поло (юноши), элементов фигурного плавания (девушки); знание правил плавания в открытом водоеме. Умение оказывать доврачебную помощь пострадавшему. Знание техники безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне. Освоение самоконтроля при занятиях плаванием | ОК 2.<br>ОК 3. |
|   | Занятия позволяют учащимся повышать потенциальные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем. В процессе занятий совершенствуются основные двигательные качества: сила, выносливость, быстрота. Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Плавание до 400 м. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Плавание на боку, на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплывание отрезков 25-100 м по 2-6 раз. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки). Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. Самоконтроль при занятиях плаванием. Выполнение контрольных упражнений. |   |  |                |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающегося</b>   | 5 |  |                |
|   | 1. Занятия дополнительными видами спорта и подготовка к выполнению нормативов (ГТО)<br>2. Ведение личного дневника самоконтроля, написание реферата  |   |  |                |
| <b>Тема 2.6.</b><br>Виды спорта по выбору.<br>Ритмическая гимнастика.<br>Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.<br>Дыхательная гимнастика | <b>Содержание учебного материала</b>   | 8 | Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий. Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики. Осуществление контроля и  | ОК 2.          |
|   | <i>Ритмическая гимнастика.</i><br>Занятия способствуют совершенствованию координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры. Оказывают оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервно-мышечную системы. Использование музыкального сопровождения совершенствует чувство ритма. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом,  |   |  |                |

|  |   |   |  |  |
|--|---|---|--|--|
|  | <p>темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26-30 движений.</p> <p><i>Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.</i></p> <p>Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц.</p> <p>Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.</p> <p><i>Дыхательная гимнастика.</i></p> <p>Упражнения дыхательной гимнастики могут быть использованы в качестве профилактического средства физического воспитания.</p> <p>Дыхательная гимнастика используется для повышения основных функциональных систем: дыхательной и сердечно-сосудистой. Позволяет увеличивать жизненную емкость легких. Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).</p> <p>Выполнение контрольных упражнений (тестов)</p> |   | <p>самоконтроля за состоянием здоровья.</p> <p>Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой.</p> <p>Заполнение дневника самоконтроля.</p> |  |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающегося</b>  | 6 |  |  |
|  | 1. Составление и выполнение комплексов общеразвивающих упражнений (ОРУ) утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности  |   |  |  |

| 2 семестр   |  |   |   |                        |
|---|--|---|---|------------------------|
| Раздел 1. Теоретическая часть   |  |   |   |                        |
| <p><b>Тема 1.2.</b><br/>Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.<br/>Психофизиологически е основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</p> | <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>1. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.</b> Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.<br/>Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</p> <p><b>2. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</b> Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.</p> <p><b>3. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.</b><br/>Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы</p> | 2 | <p>Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.<br/>Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.<br/>Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности.<br/>Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии.<br/>Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.<br/>Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности.<br/>Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду.<br/>Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.<br/>Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.</p> | <p>ОК 2.<br/>ОК 3.</p> |

|   |  |    |  |                                  |
|---|--|----|--|----------------------------------|
|   | <p>физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.</p> <p>Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p> <p>Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.</p>  |    | <p>Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.</p>  |                                  |
| <b>Раздел 2. Практическая часть</b>           |  |    |  |                                  |
| <i>Учебно-тренировочные занятия</i>           |  |    |  |                                  |
| <p><b>Тема 2.1.</b><br/>Лыжная подготовка</p> | <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Лыжная подготовка решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.</p> <p>Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Тактика лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Разбор конкретных ситуаций. Выполнение контрольных упражнений.</p> | 12 | <p>Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.</p> <p>Сдача на оценку техники лыжных ходов.</p> <p>Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом.</p> <p>Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях</p> | <p>ОК 2.<br/>ОК 3.</p>           |
|   | <p><b>Самостоятельная работа обучающегося</b></p>  | 6  |  |                                  |
|   | <p>1. Освоение физических упражнений различной направленности (лыжные прогулки)</p>  |    |  |                                  |
| <p><b>Тема 2.2.</b><br/>Гимнастика</p>        | <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Гимнастика решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсорику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером,</p>  | 8  | <p>Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний</p>  | <p>ОК 2.<br/>ОК 3.<br/>ОК 6.</p> |
|   |  |    |  |                                  |

|  |  |    |  |                                  |
|--|--|----|--|----------------------------------|
|  | <p>упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Выполнение практического задания.</p>  |    | <p>(упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.<br/>Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики</p>   |                                  |
|  | <p><b>Самостоятельная работа обучающегося</b></p> <p>1. Составление и выполнение комплексов общеразвивающих упражнений (ОРУ) утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности<br/>2. Ведение личного дневника самоконтроля, написание реферата</p>   | 8  |  |                                  |
| <p><b>Тема 2.3.</b><br/>Спортивные игры.</p> | <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.<br/><i>Волейбол.</i><br/>Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча</p> | 12 | <p>Освоение основных игровых элементов.<br/>Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.<br/>Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.<br/>Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.<br/>Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники</p> | <p>ОК 2.<br/>ОК 3.<br/>ОК 6.</p> |



|                              |  |    |   |                           |
|------------------------------|--|----|---|---------------------------|
|                              | <p>снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.</p> <p>Разбор конкретных игровых ситуаций. Ролевая игра. Выполнение тестов по волейболу.</p> <p><i>Баскетбол.</i></p> <p>Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита-перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.</p> <p>Разбор конкретных игровых ситуаций. Ролевая игра. Выполнение тестов по баскетболу.</p> <p><i>Футбол (для юношей).</i></p> <p>Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, лобманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. Разбор конкретных игровых ситуаций. Ролевая игра.</p> |    | <p>самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации.</p>  |                           |
|                              | <b>Самостоятельная работа обучающегося</b>   | 6  |   |                           |
|                              | 1. Занятия дополнительными видами спорта и подготовка к выполнению нормативов (ГТО)  |    |   |                           |
| <b>Тема 2.4.</b><br>Плавание | <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Занятия позволяют учащимся повышать потенциальные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем. В процессе занятий совершенствуются основные двигательные качества: сила, выносливость, быстрота.</p>   | 10 | <p>Умение выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса.</p> <p>Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой.</p> | <p>ОК 2.</p> <p>ОК 3.</p> |

|   |   |    |   |      |
|---|---|----|---|------|
|   | <p>Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Плавание до 400 м. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Плавание на боку, на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплывание отрезков 25-100 м по 2-6 раз. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки). Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. Разбор конкретных ситуаций. Самоконтроль при занятиях плаванием. Выполнение контрольных упражнений.</p> |    | <p>Закрепление упражнений по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации, плавания на боку, на спине. Освоение элементов игры в водное поло (юноши), элементов фигурного плавания (девушки); знание правил плавания в открытом водоеме. Умение оказывать доврачебную помощь пострадавшему. Знание техники безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне. Освоение самоконтроля при занятиях плаванием</p>   |      |
|   | <p><b>Самостоятельная работа обучающегося</b></p>   | 4  |   |      |
| <p><b>Тема 2.5.</b><br/>Легкая атлетика.<br/>Кроссовая подготовка</p> | <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4*100 м, 4*400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.</p>   | 10 | <p>Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4' 100 м, 4' 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).<br/>Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.<br/>Метание гранаты весом 500 г (девушки) и</p> | ОК 2 |

|   |  |            |   |       |
|---|--|------------|---|-------|
|   | Выполнение контрольных упражнений.   |            | 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов  |       |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающегося</b>   | 4          |   |       |
|   | 1. Освоение физических упражнений различной направленности (пешие прогулки, беговые упражнения, кроссовый бег)   |            |   |       |
| <b>Тема 2.6.</b><br>Виды спорта по выбору | <b>Содержание учебного материала</b>   | 12         | Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.<br>Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26-30 движений | ОК 2. |
|   | Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью.<br>Выполнение контрольных упражнений (тестов).<br>Написание и защита реферата. |            |   |       |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающегося</b>   | 5          |   |       |
|   | 1. Составление и выполнение комплексов общеразвивающих упражнений (ОРУ) утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности   |            |   |       |
|   | <b>Всего:</b>  | <b>175</b> |   |       |

### 2.3. Перечень примерных тем рефератов

Студены, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты.

1. Диагноз и краткая характеристика перенесенного заболевания обучающегося. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
2. Лечебная физкультура при данном заболевании (диагнозе).
3. Закаливание организма. Средства, принципы и методы закаливания.
4. Понятие о питании. Требования к организации правильного питания, принципы и содержание.
5. Понятие о гигиене. Значение гигиенических требований и норм для организма.
6. Организм человека, как единая биологическая система. Воздействие средств физкультуры и спорта, природных, социальных и экологических факторов на организм.
7. Современные оздоровительные системы.
8. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
9. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности. Утомление при физической и умственной работе. Пути восстановления работоспособности.
10. Физиологические основы занятий физическими упражнениями.
11. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Факторы, влияющие на здоровье.
12. Образ жизни обучающихся и его влияние на здоровье. Здоровый образ жизни обучающегося и его составляющие (режим труда и отдыха, организация сна, режим питания, организация двигательной активности, профилактика вредных привычек и др.).
13. Работоспособность обучающихся и влияние на нее различных факторов.
14. Использование индивидуальной двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики и укрепления здоровья при заболевании (диагнозе).
15. Средства и методы развития основных физических качеств (сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость).
16. Средства и методы физического воспитания.
17. Основы обучения движениям. Этапы обучения.
18. Общая характеристика физических качеств. Взаимосвязь физических качеств.
19. Сила и методика ее развития.
20. Быстрота и методика ее развития.
21. Выносливость и методика ее развития.
22. Ловкость и методика ее развития.
23. Гибкость и методика ее развития.
24. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП) в системе физического воспитания.
25. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности. Коррекция физического развития, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.

### 3. Условия реализации общеобразовательной учебной дисциплины

#### 3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация общеобразовательной учебной дисциплины ОУДБ.04 Физическая культура требует наличия спортивного зала, бассейна, тренажерного зала, стадиона широкого профиля с полосой препятствий.

Помещение кабинета удовлетворяет требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПин 2.4.2 № 178-02).

| № п/п | Наименование оборудованных учебных аудиторий для практических занятий, лабораторий, мастерских | Перечень материального оснащения, оборудования и технических средств обучения  |
|-------|--|--|
| 1.    | Спортивный зал   | Спортивный зал № 124<br><i>Материальное оснащение:</i><br>Баскетбольные щиты<br>Баскетбольные кольца<br>Баскетбольные мячи<br>Скамейки большие<br>Скамейки маленькие<br>Волейбольные стойки<br>Защита на волейбольные стойки<br>Волейбольная сетка<br>Волейбольные мячи<br>Стойки для мячей<br>Фитбол мячи<br>Обручи<br>Скакалки маленькие<br>Скакалки большие<br>Защитные сетки на окна<br>Защитные сетки на стены<br>Гимнастическое бревно<br>Акробатическая дорожка<br>Гимнастические коврики<br>Спортивные маты<br>Перекладина<br>Шведская стенка<br>Ракетки для бадминтона<br>Воланы бадминтонные<br>Утяжелители<br>Насос<br>Эстафетные палочки<br>Шкафы для огнетушителей<br>Кубики для челночного бега<br>Гимнастические палочки<br>Ворота мини-футбольные (гандбольные)<br><b>Условия для лиц с ОВЗ:</b><br>Световые маяки на дверях спортзала<br>Тактильные указатели выхода из помещения<br>Контрастное выделение проемов входов и выходов из помещения<br>Табличка с наименованием спортивного зала, выполненная шрифтом Брайля |
| 2.    | Бассейн  | Плавательный бассейн размером 25x12.<br><i>Наличие специальных помещений в бассейне:</i><br>Душевые для девушек;<br>Душевые для юношей;  |

|    |  |   |
|----|--|---|
|    |  | <p>Сауна;<br/>Раздевалки для девушек;<br/>Раздевалки для юношей.</p> <p><i>Оборудование:</i><br/>Спасательная вышка<br/>Спасательные круги<br/>Плавательные доски<br/>Детские надувные круги<br/>Нарукавники<br/>Спасательные шесты<br/>Пылесос<br/>Лавки<br/>Корзина для инвентаря</p>   |
| 3. | Тренажерный зал                                | <p>Тренажерный зал № 308а<br/>Тренажер на различные группы мышц<br/>Тренажер старт-жим<br/>Стойка для приседания со штангой<br/>Гантели различной массы<br/>Беговая дорожка<br/>Зеркала</p>   |
| 4. | Стадион широкого профиля с полосой препятствий | <p>Открытая площадка для игровых видов спорта<br/>- поле для игры в мини-футбол;<br/>- площадка для игры в волейбол;<br/>- площадка для занятий фитнесом;<br/>Беговая дорожка - 200 м<br/>Полоса препятствий (земляное основание – отсев):<br/>препятствие «Ров», «Лабиринт», «Забор с наклонной доской», «Разрушенный мост», «Разрушенная лестница», «Стенка с двумя проломами», «Одиночный окоп для стрельбы и метания гранат»<br/>Брусья Габаритные<br/>Турники разноуровневые</p>   |
| 5. | Библиотека<br>Читальный зал                    | <p>Библиотека. Читальный зал с выходом в Интернет № 122</p> <p><i>Компьютерное и интерактивное оборудование:</i><br/>Автоматизированные рабочие места библиотекарей<br/>Автоматизированные рабочие места для читателей<br/>Принтер<br/>Сканер<br/>Стеллажи для книг<br/>Кафедра<br/>Выставочный стеллаж<br/>Каталожный шкаф<br/>Посадочные места (столы и стулья для самостоятельной работы)<br/>Стенд информационный</p> <p><b>Условия для лиц с ОВЗ:</b><br/>Автоматизированное рабочее место для лиц с ОВЗ<br/>Линза Френеля<br/>Специальная парта для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата<br/>Клавиатура с нанесением шрифта Брайля<br/>Компьютер с программным обеспечением для лиц с ОВЗ<br/>Световые маяки на дверях библиотеки<br/>Тактильные указатели направления движения<br/>Тактильные указатели выхода из помещения</p> |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | <p>Контрастное выделение проемов входов и выходов из помещения<br/>         Табличка с наименованием библиотеки, выполненная шрифтом Брайля<br/>         Автоматизированные рабочие места обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду МИДиС, выходом в информационно-коммуникационную сеть «Интернет».</p> <p><i>Программное обеспечение</i><br/>         1С: Предприятие. Комплект для высших и средних учебных заведений (1С – 8985755)<br/>         Mozilla Firefox<br/>         Adobe Reader<br/>         ESET Endpoint Antivirus<br/>         Microsoft™ Windows® 10 (DreamSpark Premium Electronic Software Delivery id700549166)<br/>         Microsoft™ Office®<br/>         Google Chrome<br/>         «Балаболка»<br/>         NVDA.RU<br/>         «Гарант аэро»<br/>         КонсультантПлюс</p> |
|--|--|--|

### 3.2. Информационное обеспечение обучения

#### Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения общеобразовательной учебной дисциплины

##### *Основная литература:*

1. Физическая культура [Текст]: учеб. для СПО / Н.В.Решетников, Ю.Л.Кислицын, Р.Л.Палтиевич, Г.И.Погадаев. - 19-е изд., стер. - М.: Академия, 2018. - 176 с.: ил. - (Профессиональное образование)..

##### *Дополнительная литература:*

1. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для СПО / Е.Ф. Жданкина, И.М. Добрынин. — Москва: Юрайт, 2020. — 125 с. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453245> (дата обращения: 22.05.2020).

2. Пельменев, В.К. История физической культуры: учебное пособие для СПО / В.К. Пельменев, Е.В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Юрайт, 2020. — 184 с. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448720> (дата обращения: 22.05.2020).

3. Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для СПО / Н.В. Бальшева, В.Л. Кондаков, Е.Н. Копейкина, А.Н. Усатов. — 2-е изд. — Москва: Юрайт, 2020. — 149 с. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/457504> (дата обращения: 22.05.2020).

##### *Электронные издания (электронные ресурсы)*

1. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Юрайт, 2020. — 493 с. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448586> (дата обращения: 22.05.2020).

2. Алхасов, Д.С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для СПО / Д.С. Алхасов. — Москва: Юрайт, 2020. — 191 с. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454184> (дата обращения: 22.05.2020).

3. Физическая культура: учебное пособие для СПО / Е.В. Конеева [и др.]; под редакцией Е.В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Юрайт, 2020. — 599 с. — Текст:

электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/465965> (дата обращения: 22.05.2020).

4. Физическая культура: учебник и практикум для спо / А.Б. Муллер [и др.]. — Москва: Юрайт, 2020. — 424 с. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448769> (дата обращения: 22.05.2020).

5. Ягодин, В.В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для спо / В.В. Ягодин. — Москва: Юрайт, 2020. — 113 с. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/456547> (дата обращения: 22.05.2020).

6. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка: учебное пособие для спо / А.А. Зайцев, В.Ф. Зайцева, С.Я. Луценко, Э.В. Мануйленко. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Юрайт, 2020. — 227 с. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/458712> (дата обращения: 22.05.2020).

### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения общеобразовательной учебной дисциплины**

Для выполнения заданий, предусмотренных рабочей программой используются рекомендованные Интернет-сайты, ЭБС

#### **Электронные образовательные ресурсы**

1. Федеральный портал «Российское образование» // [Электронный ресурс]: [www.edu.ru](http://www.edu.ru)
2. Официальный сайт Олимпийского комитета России // [Электронный ресурс]: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)
3. Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации // [Электронный ресурс]: [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru)
4. eLIBRARY.RU: Научная электронная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://elibrary.ru>
5. ЭБС ЮРАЙТ - Режим доступа: <https://biblio-online.ru>



### Интерактивные формы проведения занятий

В целях реализации компетентного подхода для обеспечения качественного образовательного процесса применяются формы проведения занятий:

#### Интерактивные формы проведения занятий (в часах)

| Форма \ Вид                 | Лекционные занятия | Практические занятия | Всего  |
|-----------------------------|--------------------|----------------------|--|
| Рольевые игры               | -                  | 14                   | 14   |
| Разбор конкретных ситуаций  | -                  | 10                   | 10   |
| Итого интерактивных занятий | -                  | 24                   | 24 часа, что составляет 20,5% от аудиторной нагрузки |

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

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися практических заданий и реферата.

| Результаты обучения<br>(освоенные умения, усвоенные знания)   | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|---|---|
| <p><b>личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</li> <li>- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</li> <li>- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</li> <li>- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;</li> <li>- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;</li> <li>- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</li> <li>- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</li> </ul> | <p>Выполнение практического задания</p>               |

|   |              |
|---|--------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</li> <li>- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</li> <li>- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;</li> <li>- готовность к служению Отечеству, его защите;</li> </ul>  |              |
| <p><b>метапредметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</li> <li>- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</li> <li>- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</li> <li>- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;</li> <li>- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</li> <li>- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;</li> </ul> | Тестирование |

|   |  |
|---|--|
| <p><b>предметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</li><li>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья,</li><li>- поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li><li>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li><li>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li><li>- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li></ul> | <p>Выполнение контрольных упражнений (тестов),<br/>Защита реферата</p> |
|---|--|