

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Усынин Максим Валерьевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 11.07.2024 11:00:13  
Уникальный программный ключ:  
f498e59e83f65dd7c3ce7bb8a25cbbabb33ebc58

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

Кафедра педагогики и психологии, гуманитарных дисциплин

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность: 54.02.01 Дизайн (по отраслям)

Направленность (профиль): Веб-дизайн и мобильная разработка

Квалификация выпускника: Дизайнер

Уровень базового образования обучающегося: Основное общее образование

Форма обучения: Очная

Год набора: 2023

Рабочая программа учебной дисциплины СПЦ.04 Физическая культура разработана на основе требований федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям), утвержденного приказом Министерства просвещения РФ 05 мая 2022 г. № 308.

Автор-составитель: Абрамовских Н.А.

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

Протокол № 9 от 22.04.2024 г.

Заведующий кафедрой педагогики и психологии,  
гуманитарных дисциплин

Л.Н. Дегтеренко

## Содержание

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины СГЦ.04 Физическая культура.....	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины .....	5
3. Условия реализации учебной дисциплины .....	17
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины .....	20

# 1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины

## СГЦ.04 Физическая культура

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа 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)

Учебная дисциплина социально-гуманитарного цикла.

### 1.3. Требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины СГЦ.04 Физическая культура обучающийся должен:

#### **уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.

#### **знать:**

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;
- средства профилактики перенапряжения.

### Перечень формируемых компетенций

#### *Общие компетенции (ОК):*

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

### Личностные результаты реализации программы воспитания

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Проявляющий и демонстрирующий уважение к труду человека, осознающий ценность собственного труда и труда других людей. Экономически активный, ориентированный на осознанный выбор сферы профессиональной деятельности с учетом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, российского общества. Выражающий осознанную готовность к получению профессионального образования, к непрерывному образованию в течение жизни Демонстрирующий позитивное отношение к регулированию трудовых отношений. Ориентированный на самообразование и профессиональную переподготовку в условиях смены технологического уклада и сопутствующих социальных перемен. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»	ЛР 4
Сознающий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий	ЛР 9



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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	4
<b>3 семестр</b>			
<b>Раздел 1. Теоретическая часть</b>			
<b>Тема 1.1.</b> Введение. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 8 ЛР 4,9,10,24
	Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.		
<b>Раздел 2. Практическая часть</b>			
<b>Тема 2.1.</b> Учебно-методические занятия	<b>Содержание учебного материала<sup>1</sup></b>	4	ОК 8 ЛР 4,9,10,24
	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов. Выполнение контрольных упражнений (тестов). Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. Написание и защита реферата. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.		
<i>Учебно-тренировочные занятия</i>			
<b>Тема 2.2.</b> Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	6	ОК 8 ЛР 4,9,10,24
	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. Выполнение контрольных упражнений.		
<b>Тема 2.3.</b> Гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>	6	ОК 8 ЛР 4,9,10,24
	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,		

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

	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>Тема 2.4.</b> Спортивные игры.	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Волейбол</b> Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. Тестирование.	6	ОК 8 ЛР 4,9,10,24
<b>Тема 2.5.</b> Плавание	<b>Содержание учебного материала</b> 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. Проплыwanie 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.	4	ОК 8 ЛР 4,9,10,24
<b>Тема 2.6.</b> Виды спорта по выбору. Ритмическая гимнастика. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах. Дыхательная гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b> <i>Ритмическая гимнастика.</i> Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26-30 движений. <i>Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.</i> Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий. <i>Дыхательная гимнастика.</i> Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко). Выполнение контрольных упражнений (тестов).	4	ОК 8 ЛР 4,9,10,24
<b>Промежуточная аттестация</b>	Зачет с оценкой		ОК 8 ЛР 4,9,10,24

## 4 семестр

4 семестр			
Раздел 1. Теоретическая часть			2
<b>Тема 1.1.</b> Введение. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 8 ЛР 4,9,10,24
	Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.		
Раздел 2. Практическая часть			24
<b>Тема 2.1.</b> Лыжная подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 8 ЛР 4,9,10,24
	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Тактики 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.		
<b>Тема 2.2.</b> Гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 8 ЛР 4,9,10,24
	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>Тема 2.3.</b> Спортивные игры.	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 8 ЛР 4,9,10,24
	<b>Баскетбол</b> 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. Разбор конкретных игровых ситуаций. Ролевая игра. Выполнение тестов по баскетболу.		
<b>Тема 2.4.</b> Плавание	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 8 ЛР 4,9,10,24
	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. Проплыwanie отрезков 25-100 м по 2-6 раз. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводные 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.		
<b>Тема 2.5.</b> Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b> 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. Выполнение контрольных упражнений.	4	ОК 8 ЛР 4,9,10,24
<b>Тема 2.6.</b> Виды спорта по выбору	<b>Содержание учебного материала</b> Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью. Выполнение контрольных упражнений (тестов). Написание и защита реферата.	4	ОК 8 ЛР 4,9,10,24
<b>Промежуточная аттестация</b>	Зачет с оценкой		ОК 8 ЛР 4,9,10,24
<b>5 семестр</b>			
<b>Раздел 1. Теоретическая часть</b>		<b>2</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Введение. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	<b>Содержание учебного материала</b> Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.	2	ОК 8 ЛР 4,9,10,24
<b>Раздел 2. Практическая часть</b>		<b>30</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Учебно-методические занятия	<b>Содержание учебного материала</b> Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся. Написание и защита реферата. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профиограммы специалиста. Спортограмма и профиограмма. Выполнение контрольных упражнений (тестов).	4	ОК 8 ЛР 4,9,10,24

<p><b>Тема 2.2.</b> Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> 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. Выполнение контрольных упражнений.</p>	6	ОК 8 ЛР 4,9,10,24
<p><b>Тема 2.3.</b> Гимнастика</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> 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.</p>	6	ОК 8 ЛР 4,9,10,24
<p><b>Тема 2.4.</b> Спортивные игры.</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> <i>Волейбол</i> Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. Тестирование. <i>Футбол (для юношей)</i> Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, ломанные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. Ролевая игра.</p>	6	ОК 8 ЛР 4,9,10,24
<p><b>Тема 2.5.</b> Плавание</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> 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. Проплыwanie 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.</p>	4	ОК 8 ЛР 4,9,10,24

<p><b>Тема 2.6.</b> Виды спорта по выбору. Ритмическая гимнастика. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах. Дыхательная гимнастика</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> <i>Ритмическая гимнастика.</i> Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26-30 движений. <i>Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.</i> Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий. <i>Дыхательная гимнастика.</i> Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко). Выполнение практического задания. Написание и защита реферата.</p>	4	ОК 8 ЛР 4,9,10,24
<p><b>Промежуточная аттестация</b></p>	<p>Зачет с оценкой</p>		ОК 8 ЛР 4,9,10,24
<b>6 семестр</b>			
<b>Раздел 1. Теоретическая часть</b>		<b>2</b>	
<p><b>Тема 1.1.</b> Введение. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.</p>	2	ОК 8 ЛР 4,9,10,24
<b>Раздел 2. Практическая часть</b>		<b>24</b>	
<p><b>Тема 2.1.</b> Лыжная подготовка</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Тактики 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>	6	ОК 8 ЛР 4,9,10,24
<p><b>Тема 2.2.</b> Гимнастика</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> 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.</p>	4	ОК 8 ЛР 4,9,10,24

<b>Тема 2.3.</b> Спортивные игры.	<b>Содержание учебного материала</b> <i>Баскетбол</i> 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. Разбор конкретных игровых ситуаций. Ролевая игра. Выполнение тестов по баскетболу. <i>Футбол (для юношей)</i> Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, ломанные 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.	4	ОК 8 ЛР 4,9,10,24
<b>Тема 2.4.</b> Плавание	<b>Содержание учебного материала</b> 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. Проплавание 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.	4	ОК 8 ЛР 4,9,10,24
<b>Тема 2.5.</b> Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b> 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. Выполнение контрольных упражнений.	4	ОК 8 ЛР 4,9,10,24
<b>Тема 2.6.</b> Виды спорта по выбору	<b>Содержание учебного материала</b> Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью. Выполнение контрольных упражнений (тестов). Написание и защита реферата.	4	ОК 8 ЛР 4,9,10,24
<b>Промежуточная аттестация</b>	Зачет с оценкой		ОК 8 ЛР 4,9,10,24

## 7 семестр

7 семестр			
Раздел 1. Теоретическая часть		2	
<b>Тема 1.1.</b> Введение. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	<b>Содержание учебного материала</b> Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.	2	ОК 8 ЛР 4,9,10,24
	<b>Раздел 2. Практическая часть</b>		32
<b>Тема 2.1.</b> Учебно-методические занятия	<b>Содержание учебного материала</b> Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э. Н. Вайнеру). Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности. Выполнение контрольных упражнений (тестов).	2	ОК 8 ЛР 4,9,10,24
	<b>Учебно-тренировочные занятия</b>		
<b>Тема 2.2.</b> Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b> 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. Выполнение контрольных упражнений.	6	ОК 8 ЛР 4,9,10,24
	<b>Тема 2.3.</b> Гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b> 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.	6
<b>Тема 2.4.</b> Спортивные игры.		<b>Содержание учебного материала</b> <i>Волейбол.</i> Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника	6

	<p>безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. Тестирование.</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. Тестирование.</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, ломанные 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><b>Тема 2.5.</b> Плавание</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></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. Самоконтроль при занятиях плаванием. Выполнение контрольных упражнений.</p>	6	<p>ОК 8 ЛР 4,9,10,24</p>
<p><b>Тема 2.6.</b> Виды спорта по выбору. Ритмическая гимнастика. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах. Дыхательная гимнастика</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><i>Ритмическая гимнастика.</i></p> <p>Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26-30 движений.</p> <p><i>Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.</i></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>Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко). Выполнение контрольных упражнений (тестов). Написание и защита реферата.</p>	6	<p>ОК 8 ЛР 4,9,10,24</p>

<b>Промежуточная аттестация</b>	Зачет с оценкой		ОК 8 ЛР 4,9,10,24
<b>8 семестр</b>			
<b>Раздел 2. Практическая часть</b>		<b>12</b>	
<i>Учебно-тренировочные занятия</i>			
<b>Тема 2.1. Плавание</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 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. Написание и защита реферата.	12	ОК 8 ЛР 4,9,10,24
<b>Промежуточная аттестация</b>	Зачет с оценкой		ОК 8 ЛР 4,9,10,24
		<b>Всего:</b>	<b>164</b>

### 2.3. Перечень примерных тем рефератов

1. Диагноз и краткая характеристика 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. Понятие «нагрузка». Оценка и величина нагрузки. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности. Значение мышечной релаксации.
26. Коррекция физического развития, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
27. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.
28. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее физиологическое значение. Методика составления комплекса упражнений утренней гимнастики.
29. Ритмическая гимнастика. Влияние занятий ритмической гимнастикой на организм. Методические особенности занятий.
30. Оздоровительный бег – эффективная форма самостоятельных занятий физическими упражнениями.
31. Атлетическая гимнастика.
32. Коррекция массы тела средствами физического воспитания.
33. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.
34. Пульсовый режим рациональной тренировочной нагрузки. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
35. Гигиена самостоятельных занятий физическими упражнениями.



### 3. Условия реализации учебной дисциплины

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

Реализация учебной дисциплины СГЦ.04 Физическая культура требует наличия спортивного комплекса.

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	<p><b>Спортивный зал № 124</b>  Баскетбольные щиты  Баскетбольные кольца  Баскетбольные мячи  Скамейки большие  Скамейки маленькие  Волейбольные стойки  Защита на волейбольные стойки  Волейбольная сетка  Волейбольные мячи  Стойки для мячей  Фитбол мячи  Обручи  Скакалки маленькие  Скакалки большие  Защитные сетки на окна  Защитные сетки на стены  Гимнастическое бревно  Акробатическая дорожка  Гимнастические коврики  Спортивные маты  Перекладина  Шведская стенка  Ракетки для бадминтона  Воланы бадминтонные  Утяжелители  Насос  Эстафетные палочки  Шкафы для огнетушителей  Кубики для челночного бега  Гимнастические палочки  Ворота мини-футбольные (гандбольные)  <b>Условия для лиц с ОВЗ:</b>  Световые маяки на дверях спортзала  Тактильные указатели выхода из помещения  Контрастное выделение проемов входов и выходов из помещения  Табличка с наименованием спортивного зала, выполненная шрифтом Брайля</p>
2.	Бассейн	<p><b>Плавательный бассейн № 108</b>  <b>Материальное оснащение, компьютерное и интерактивное оборудование:</b>  Плавательный бассейн размером 25x12.  Наличие специальных помещений в бассейне:  - душевые для девушек;</p>

		<p>- душевые для юношей;  - сауна;  - раздевалки для девушек;  - раздевалки для юношей.  Оборудование:  Спасательная вышка  Спасательные круги  Плавательные доски  Детские надувные круги  Нарукавники  Спасательные шесты  Пылесос  Лавки  Корзина для инвентаря</p>
3.	Тренажерный зал	<p><b>Тренажерный зал № 308а</b>  <i>Материальное оснащение, компьютерное и интерактивное оборудование:</i>  Тренажер на различные группы мышц  Тренажер старт-жим  Стойка для приседания со штангой  Гантели различной массы  Беговая дорожка  Зеркала</p>
4.	Стадион широкого профиля с полосой препятствий	<p>Открытая площадка для игровых видов спорта</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ поле для игры в мини-футбол;</li> <li>▪ площадка для игры в волейбол;</li> <li>▪ площадка для занятий фитнесом;</li> </ul> <p>Беговая дорожка - 200 м  Полоса препятствий (земляное основание – отсев):  препятствие «Ров», «Лабиринт», «Забор с наклонной доской», «Разрушенный мост», «Разрушенная лестница», «Стенка с двумя проломами», «Одиночный окоп для стрельбы и метания гранат»  Брусья Габаритные  Турники разноуровневые</p>
5.	Библиотека. Читальный зал	<p><b>Библиотека. Читальный зал с выходом в Интернет № 122</b>  Автоматизированные рабочие места библиотекарей  Автоматизированные рабочие места для читателей  Принтер  Сканер  Стеллажи для книг  Кафедра  Выставочный стеллаж  Каталожный шкаф  Посадочные места (столы и стулья для самостоятельной работы)  Стенд информационный  <b>Условия для лиц с ОВЗ:</b>  Автоматизированное рабочее место для лиц с ОВЗ  Линза Френеля  Специальная парта для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата  Клавиатура с нанесением шрифта Брайля  Компьютер с программным обеспечением для лиц с ОВЗ  Световые маяки на дверях библиотеки  Тактильные указатели направления движения</p>

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

### 3.2. Информационное обеспечение обучения

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

##### Печатные издания

1. Физическая культура [Текст]: учебник для СПО / Н.В.Решетников, Ю.Л.Кислицын, Р.Л.Палтиевич, Г.И.Погадаев. - 19-е изд., стер. - М.: Академия, 2019. - 176 с.: ил. - (Профессиональное образование).

##### 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, 2024. — 450 с. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163> (дата обращения: 15.04.2024).
2. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта: учебник и практикум для СПО / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Юрайт, 2023. — 216 с. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515160> (дата обращения: 15.04.2024).
3. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Юрайт, 2023. — 424 с. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813> (дата обращения: 15.04.2024).
4. Конеева, Е. В. Физическая культура: учебное пособие для СПО / Е.В. Конеева [и др.]; под ред. Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Юрайт, 2023. — 599 с. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517442> (дата обращения: 15.04.2024).
5. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для СПО / В. В. Ягодин. — Москва: Юрайт, 2023. — 113 с. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517710> (дата обращения: 15.04.2024).

##### Дополнительные источники (при необходимости)

1. Жданкина, Е.Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для СПО / Е.Ф.Жданкина, И. М. Добрынин; под науч.ред. С. В. Новаковского. — Москва: Юрайт,

2023. — 125 с. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514196> (дата обращения: 15.04.2024).
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, 2023. — 184 с. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517515> (дата обращения: 15.04.2024).
3. Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для СПО / В. Л. Кондаков [и др.]; под ред. В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Юрайт, 2023. — 149 с. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518917> (дата обращения: 15.04.2024).

### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения 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://urait.ru>

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

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

<b>Результаты обучения</b>	<b>Критерии оценки</b>	<b>Методы оценки</b>
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; Средства профилактики перенапряжения	Знать роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.	Промежуточная аттестация в форме зачета с оценкой  Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе: - письменных/ устных ответов, - тестирование;  Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы: - на практических занятиях; - при ведении календаря самонаблюдения;
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные	- при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий(занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов

<p>Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</p>	<p>приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.</p>	<p>нагрузки и отдыха;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- при тестировании в контрольных точках.</li> </ul> <p><b>Лёгкая атлетика.</b> Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину);</li> <li>- самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</li> </ul> <p><b>Спортивные игры.</b> Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техники базовых элементов,</li> <li>- техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование),</li> <li>- технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм,</li> <li>- выполнения студентом функций судьи;</li> <li>- самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</li> </ul>
---	---	---