

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СОЧИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Университетский экономико-технологический колледж

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по МНР  
 Е.Ю. Куценок

  
УТВЕРЖДАЮ  
Директор УЭТК  
 И.А. Ермачков  
31.08.2021г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Наименование специальности  
54.02.01 Дизайн (по отраслям) базовая подготовка

2021 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта и ПООП СПО по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям) базовая подготовка

Организация-разработчик:

ФГБОУ ВО «Сочинский государственный университет» Университетский экономико-технологический колледж.

Разработчик:

Учебно-методический отдел УЭТК СГУ

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании цикловой методической комиссии гуманитарных дисциплин и физического воспитания.

Протокол № 01 от «31» августа 2021 г.

Председатель цикловой методической комиссии \_\_\_\_\_ Н.Н. Гайворонская



## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
1.1. Область применения рабочей программы	4
1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена	4
1.3. Цель и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины	4
1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины	4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	5
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины	5
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>9</b>
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	9
3.2. Информационное обеспечение обучения	9
3.3. Методическое обеспечение образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	10
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>11</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям) базовая подготовка.

При реализации рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура могут быть использованы различные образовательные технологии, в том числе элементы дистанционных образовательных технологий, электронного обучения.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** дисциплина относится к циклу общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин. Физическая культура в Основах законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте представлена в средних специальных учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

**1.3. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

В результате изучения обязательной части цикла 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;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

В результате изучения обязательной части цикла обучающийся должен **знать:**

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

**Перечень формируемых компетенций:**

Общие компетенции (ОК):

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

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

Максимальной учебной нагрузки обучающегося - 182 часа, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 182 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	182
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	182
в том числе:	
практические занятия	182
Промежуточная аттестация: 3-7 семестры - зачет, 8 семестр - в форме дифференцированного зачета	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ</b>		<b>2</b>	
<b>1.1. Здоровый образ жизни</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 8
	1. Здоровье населения России. Цели и задачи физической культуры	–	
	Практическое занятие №1. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб. Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Культура психического здоровья. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность).	<b>2</b>	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>28</b>	
<b>Тема 2.1. Совершенствование</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 8

техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	–	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	Практическое занятие №2. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	6	
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 8
	Совершенствование техники длительного бега: старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок. Техника бега на средние и длинные дистанции; старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок. Длительный кросс до 15-20 минут	–	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие № 3. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут	4	
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>8</b>	ОК 8
	Техника разбега, отталкивание, полет, приземление; способы прыжков в длину: («согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы»). Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, 257аховые упражнения для рук и ног), ОФП	–	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	
	Практическое занятие № 4. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, 257аховые упражнения для рук и ног), ОФП	8	
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег.	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	ОК 8
	Техника передачи эстафетной палочки, специальные упражнения бегуна, оздоровительный бег	–	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие № 5. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	4	
Тема 2.5. Выполнение контрольных	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>6</b>	ОК 8

<b>нормативов в беге и прыжках</b>	Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м(ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость (по семестрам)	–	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	Практическое занятие № 6. Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость (по семестрам)	6	
<b>Раздел 3. Волейбол</b>		<b>50</b>	
<b>Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 8
	Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок; основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево). Комплекс упражнений по ОФП. Перемещение по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	–	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	
	Практическое занятие № 7. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	8	
<b>Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 8
	Совершенствование техники, приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. Приемы и передачи мяча в парах. Обучение перекатам в сторону на бедро и спину, блокирование игрокас мячом. Комплекс упражнений по ОФП.	–	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	Практическое занятие № 8. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	6	
<b>Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 8
	Совершенствование техники, приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками, подача по зонам. ОФП	–	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	Практическое занятие № 9. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	6	
<b>Тема 3.4. Верхняя прямая подача.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 8

<b>ОФП</b>	Совершенствование техники верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног). Комплексы упражнений по ОФП	–	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие № 10. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	4	
<b>Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 8
	Совершенствование тактики игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом); знать тактику игры в защите и нападении; знать технику игры; знать правила судейства; выполнять приемы передачи мяча; выполнять нижнюю прямую и боковую, верхнюю прямую подачи; участвовать в судействе соревнований	–	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	Практическое занятие № 11. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча	6	
<b>Тема 3.6. Основы методики судейства</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 8
	Основы методики судейства по избранному виду спорта. Техника и тактика игры. Практика судейства. Судейство в волейболе; правила соревнований; судьи, бригада судей; жесты судей; техника и тактика игры	–	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	Практическое занятие № 12. Отработка навыков судейства в волейболе	6	
<b>Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>	ОК 8
	Передача мяча в парах сверху, снизу; передача в парах через сетку; подача на результат; подача по зонам. Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам (по семестрам)	–	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>14</b>	
	Практическое занятие № 13. Выполнение передачи мяча в парах	4	
	Практическое занятие № 14. Игра по упрощённым правилам волейбола	4	
	Практическое занятие № 15. Игра по правилам (по семестрам)	6	

<b>Раздел 4. Баскетбол</b>		<b>40</b>	
<b>Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 8
	Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок). Комплексы упражнений по ОФП.	–	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие № 16. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	4	
<b>Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 8
	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу; передача мяча одной рукой от плеча; передача одной рукой от головы или сверху; передача одной рукой «крюком»; передача одной рукой снизу; передача одной рукой сбоку. Скрытая передача мяча за спиной. Выполнение упражнений на месте и в движении. Комплексы упражнений по ОФП	–	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие № 17. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнения для развития верхнего плечевого пояса.	4	
<b>Тема 4.3. Ведение мяча; броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 8
	Ведение с высоким и низким отскоком; со зрительным и без зрительного контроля; обводка соперника с изменением высоты отскока; с изменением направления, с изменением скорости; с поворотом и переводом мяча. Броски в корзину после ведения, броски с места, прыжком. ОФП	–	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	Практическое занятие № 18. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	6	
<b>Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 8
	Совершенствование техники штрафных бросков: подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног). ОФП	–	

	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	Практическое занятие № 19. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	6	
<b>Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 8
	Техника защиты: техника передвижений (ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты). Техника овладения мячом и противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока). Тактика нападения: индивидуальные (действия игрока с мячом и без мяча), групповые (взаимодействие двух и трех игроков), командные действия (позиционное и стремительнонападение)	–	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>10</b>	
	Практическое занятие № 20. Игра по упрощенным правилам баскетбола	4	
	Практическое занятие № 21. Игра по правилам	6	
<b>Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 8
	Основы методики судейства по избранному виду спорта. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Судейство соревнований по баскетболу: техника и тактика игры; правила судейства; игра по упрощенным правилам, по правилам; изучение литературы по технике и правилам игры в баскетбол	–	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>10</b>	
	Практическое занятие № 22. Практика в судействе соревнований по баскетболу	4	
	Практическое занятие № 23. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»(простейшие элементы баскетбола)	6	
<b>Раздел 5. Гимнастика. ПШФП</b>		<b>30</b>	
<b>Тема 5.1. Строевые приемы</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 8

	Строевые приемы. Построение и перестроение. Размыкание и смыкание. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Правой (левой) – вольно!». «По порядку – Рассчитайсь!» и др. Повороты на месте. Обход. Противоход. Змейка. Противоходы. Диагональ. Передвижения по точкам зала. Перестроения из одной шеренги в две. Перестроение из одной шеренги и три. Перестроения из колонны по одному в колонны по два (три). Перестроение из шеренги уступом. Перестроение из одной колонны в три уступом. Перестроение из шеренги в колонну захождением отделений плечом. Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три и т.д.) поворотом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь дроблением и сведением. Перестроение из колонны в круг. Перестроение из одного круга в два	–	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие № 24. Отработка строевых приёмов	2	
<b>Тема 5.2. Техника акробатических упражнений.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 8
	Кувырок вперед, назад. Стойки: на лопатках, голове, руках, мост, полушпагат; техника безопасности при выполнении акробатических упражнений. Разучивание и выполнение акробатической связки (по курсам). Комплексы ритмической гимнастики. Знание терминологии; составление простейшей комбинации из акробатических упражнений	–	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие № 25. Отработка техники акробатических упражнений	4	
<b>Тема 5.3. Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 8
	Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гириями. Разучивание и выполнение связок на снаряде (по курсам). ППФП	–	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	

	Практическое занятие № 26. Разучивание и выполнение упражнений с гирями	4	
<b>Тема 5.4. Упражнения на бревне (девушки). ППФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 8
	Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок	–	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие № 27. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)	4	
<b>Тема 5.5. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>	ОК 8
	Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; знать основные положения рук, ног, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ	–	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>16</b>	
	Практическое занятие № 28. Выполнение комплекса ОРУ	4	
	Практическое занятие № 29. Контроль комбинации по акробатике (по курсам)	4	
	Практическое занятие № 30. Контроль комбинации на бревне, брусьях (по курсам)	4	
	Практическое занятие № 31. Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту. ППФП	4	
<b>Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика</b>		<b>36</b>	
<b>Тема 6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 8
	Игровая стойка, хватка ракетки, основные удары (справа, слева), спец. дыхательные упражнения, комплексы атлетической гимнастики локального воздействия (на всех последующих занятиях).	–	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	
	Практическое занятие № 32. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики	8	

<b>Тема 6.2. Подачи</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 8
	Подачи: короткая, плоская, высокая, основной способ подачи.	–	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	
	Практическое занятие № 33. Отработка подач	8	
<b>Тема 6.3. Нападающий удар</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	ОК 8
	Атакующие удары, нападающий удар «смеш»	–	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие № 34. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш»	4	
<b>Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>	ОК 8
	Основы методики судейства по избранному виду спорта. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Практика судейства. Судейство соревнований по бадминтону, знание техники и тактики игры; правила судейства; правила игры, игра по упрощенным правилам, по правилам, одиночные, парные игры	–	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>16</b>	
	Практическое занятие № 35. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	4	
	Практическое занятие № 36. Контроль техники подач, ударов справа, слева	4	
	Практическое занятие № 37. Контроль техники игры: одиночные, парные игры	4	
	Практическое занятие № 38. Игра по правилам (по семестрам)	4	
<b>Промежуточная аттестация</b>		<b>2</b>	
<b>Всего</b>		<b>182</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование и технические средства обучения: инвентарь (секундомеры, волейбольные и баскетбольные мячи, скакалки, гимнастические маты), туристический инвентарь, информационные стенды, комплект учебно-методического обеспечения дисциплины.

При реализации рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура может быть использовано программное обеспечение Big Blue Button (BBB), Moodle, Я-диск.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1. Быченков С.В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / Быченков С.В., Везеницын О.В. – Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. – 122 с. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/77006.html> (дата обращения: 01.08.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

2. Быченков, С. В. Теория и методика подготовки студентов по легкой атлетике : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, С. Ю. Крыжановский. – Саратов : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2019. – 110 с. – ISBN 978-5-4488-0298-0, 978-5-4497-0173-2. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/85501.html> (дата обращения: 01.08.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

3. Хуббиев, Ш. З. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки : учебное пособие / Хуббиев Ш.З., Лукина С. – Санкт-Петербург : СПбГУ, 2018. - 272 с. ISBN 978-5-288-05785-4. – URL: <https://new.znaniyum.com/catalog/product/1000483> (дата обращения: 01.08.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

4. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

5. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

Дополнительная литература:

1. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Издательский центр «Академия», 2018. – 176 с.- ISBN 978-5-4468-7250-3

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>

3. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602>

Интернет ресурсы:

1. Национальная электронная библиотека (НЭБ) : Федеральная государственная информационная система / Министерство Культуры РФ. – Москва, [2004-]. – Режим доступа:

<https://rusneb.ru> (дата обращения: 01.08.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

2. Электронная библиотека Сочинского государственного университета : база данных. – Сочи, [2017- ]. – URL: <http://lib.sutr.ru/> (дата обращения: 01.08.2021). – Текст : электронный.

3. IPRbooks : электронно-библиотечная система / ЭБС IPRbooks ; ООО «Ай Пи Эр Медиа», электронное периодическое издание «[www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru)». – Саратов, [2010-]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/> (дата обращения: 01.08.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

4. Znaniium.com : электронно-библиотечная система / ЭБС Znaniium.com, ООО «Научно-издательский центр Инфра-М». –Москва, [2011-]. – URL: <http://znaniium.com/> (дата обращения: 01.08.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

### **3.3. Методическое обеспечение образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Условия организации и содержание обучения и контроля знаний инвалидов и обучающихся с ОВЗ по дисциплине «Физическая культура» определяются программой дисциплины, адаптированной при необходимости для обучения указанных обучающихся.

Организация обучения, текущей и промежуточной аттестации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Исходя из психофизического развития и состояния здоровья студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ, организуются занятия совместно с другими обучающимися в общих группах, используя социально-активные и рефлексивные методы обучения создания комфортного психологического климата в студенческой группе или, при соответствующем заявлении такого обучающегося, по индивидуальной программе, которая является модифицированным вариантом основной рабочей программы дисциплины. При этом содержание программы дисциплины не изменяется. Изменяются, как правило, формы обучения и контроля знаний, образовательные технологии и дидактические материалы.

Обучение студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ также может осуществляться индивидуально и/или с применением дистанционных технологий.

Дистанционное обучение обеспечивает возможность коммуникаций с преподавателем, а также с другими обучаемыми посредством вебинаров (например, с использованием программы Skype) , что способствует сплочению группы, направляет учебную группу на совместную работу, обсуждение, принятие группового решения.

В учебном процессе для повышения уровня восприятия и переработки учебной информации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ применяются мультимедийные и специализированные технические средства приема-передачи учебной информации в доступных формах для студентов с различными нарушениями, обеспечивается выпуск альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт), электронных образовательных ресурсов в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся, наличие необходимого материально-технического оснащения.

Подбор и разработка учебных материалов производится преподавателем с учетом того, чтобы студенты с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения – аудиально (например, с использованием программ-синтезаторов речи).

***Примечание:** Преподаватели, учебные курсы которых требуют от студентов выполнения определенных специфических действий и представляющих собой проблему или действие, невыполнимое для студентов, испытывающих трудности с передвижением или речью, обязаны в РПД учесть эти особенности и предлагать студентам-инвалидам и студентам с ОВЗ альтернативные методы закрепления изучаемого материала.*

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ фонд оценочных средств по дисциплине, позволяющий оценить достижение ими результатов обучения и уровень сформированности компетенций, предусмотренных учебным планом и рабочей программой дисциплины, адаптируется для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в

форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа при прохождении аттестации.

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

Текущий контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения занятий, а также выполнения обучающимися самостоятельной (внеаудиторной) работы. Промежуточная аттестация: 3-7 семестры - зачет, 8 семестр - в форме дифференцированного зачета.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате изучения обязательной части цикла обучающийся должен <b>уметь</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>– применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>– пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;</li> <li>– выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.</li> </ul> <p>В результате изучения обязательной части цикла обучающийся должен <b>знать</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном социальном развитии человека;</li> <li>– основы здорового образа жизни;</li> <li>– условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;</li> <li>– правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</li> </ul>	<p>Оценка результатов выполнения практической работы</p> <p>Экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы</p>

##### Обязательные тесты по общей и профессиональной физической подготовке:

1. Тест на скоростно-силовую подготовленность – бег – 100 м.
2. Тест на силовую подготовленность:
  - для юношей – подтягивание на перекладине;
  - для девушек – отжимание от гимнастической скамейки, поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за голову.
3. Тест на общую выносливость:
  - для юношей – бег 3000 м;
  - для девушек – бег 2000 м.

Настоящие тесты принимаются в конце каждого семестра – как определяющие физическую подготовленность студентов за прошедший период.

**Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов  
в конце обучения**

Вид упражнений	Оценки					
	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 100 м (сек)	13,6	14,5	15,0	16,2	17,0	17,8
Бег 500 м (мин.сек)	-	-	-	1,50	2,00	2,10
Бег 1000 м (мин.сек)	3,20	3,35	4,00	-	-	-
Бег 2000 м (мин.сек)	-	-	-	10,30	11,00	11,30
Бег 3000 м (мин.сек)	13	14	15	-	-	-
Метание гранаты: 500 г (м)	-	-	-	21	18	14
700 г (м)	36	34	32	-	-	-
Прыжки в длину с разбега (м.см)	4,40	4,20	4,00	3,45	3,20	3,00
Подтягивание (раз)	12	10	8	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине (в мин.раз)	-	-	-	37	32	27
Сгибание и разгибание рук (раз)	-	-	-	12	10	8
Марш-бросок: 3 км (мин)	-	-	-	18	20	22
5 км (мин)	30	32	34	-	-	-

**Перечень вопросов для промежуточной аттестации  
по учебной дисциплине Физическая культура**  
(для студентов, освобожденных от практических занятий по дисциплине)

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

22. Режим и организация сна как составляющая ЗОЖ.
23. Режим питания как составляющая ЗОЖ.
24. Организация двигательной активности как составляющая ЗОЖ.
25. Профилактика и отказ от вредных привычек как составляющая ЗОЖ.
26. Изменения, происходящие в организме во время интеллектуальной деятельности, физиологическая стоимость умственного труда.
27. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности.
28. Принципы физического воспитания.
29. Методы физического воспитания.
30. Основы формирования двигательных умений и навыков (этапы обучения).
31. Закономерности и принципы воспитания физических качеств.
32. Как определить уровень физической подготовленности?
33. Раскройте методику корригирующей гимнастики для глаз.
34. Перечислите и охарактеризуйте способы оценки и исправления осанки.
35. Значение, оценка и коррекция типа телосложения.
36. Назовите и раскройте методы количественной и качественной оценки показателей здоровья.
37. Что такое функциональное состояние организма? Назовите и раскройте методы его определения.
38. Назовите и раскройте методы регулирования психоэмоционального состояния.
39. Методика составления комплексов упражнений в зависимости от условий труда в различных формах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
40. Методика воспитание силы.
41. Методика воспитание быстроты.
42. Методика воспитание выносливости.
43. Методика воспитание гибкости.
44. Методика воспитание ловкости.
45. Понятие об общей физической подготовке (ОФП).
46. Основные методы самоконтроля, объективные и субъективные показатели.
47. Методика составления комплексов гимнастики (производственной и гигиенической) и определение их места в течение дня.
48. Бег как средство физической культуры.
49. Ходьба как средство физической культуры.
50. Ходьба на лыжах как средство физической культуры.
51. Спортивные игры как средство физической культуры. Основные технические приемы и правила игры (по выбору студента).
52. Плавание как средство физической культуры.

**ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ (АКТУАЛИЗАЦИИ)  
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Наименование специальности  
54.02.01 Дизайн (по отраслям)

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура на 2022-2023 учебный год рассмотрена и переутверждена на заседании цикловой методической комиссии гуманитарных дисциплин и физического воспитания без изменений.

Протокол № 2 от «05» сентября 2022 г.

Председатель цикловой методической комиссии \_\_\_\_\_  Н.Н. Гайворонская

**ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ (АКТУАЛИЗАЦИИ)  
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Наименование специальности  
54.02.01 Дизайн (по отраслям)

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура на 2023-2024 учебный год рассмотрена и переутверждена на заседании цикловой методической комиссии гуманитарных дисциплин и физического воспитания без изменений.

Протокол № 10 от «26» июня 2023 г.

Председатель цикловой методической комиссии \_\_\_\_\_  Н.Н. Гайворонская

**ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ (АКТУАЛИЗАЦИИ)  
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Наименование специальности  
54.02.01 Дизайн (по отраслям)

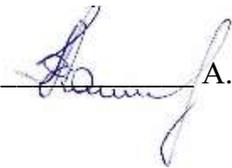
Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура на 2024-2025 учебный год рассмотрена и переутверждена в части перечня рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основная литература:

1. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517442> (дата обращения: 29.06.2022).

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513286> (дата обращения: 29.06.2022).

3. Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106205.html> (дата обращения: 18.04.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

Зам. директора по МНР  А.А. Мирошниченко