

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМ. Р.ГАМЗАТОВА»
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ
КАФЕДРА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ДИСЦИПЛИН

 УТВЕРЖДАЮ
И.о. начальника УМУ
Р.Д. Гаджиев
«25» 06 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
СОО.01.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Направление подготовки 54.02.01 Дизайн (по отраслям)
Квалификация: дизайнер
Срок обучения по ОП: 3г 10м (очное обучение)
Форма обучения: очная
Образовательный стандарт (ФГОС) N 69375 от 25.07.2022

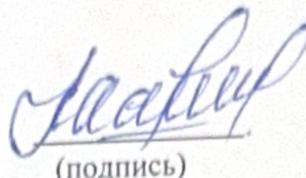
Махачкала 2025

Автор(ы)-составитель(и): Сагитов К.Я.

Программа утверждена на заседаниях:

Кафедры общеобразовательных дисциплин
(протокол № 2 от «21» января 2025г.)

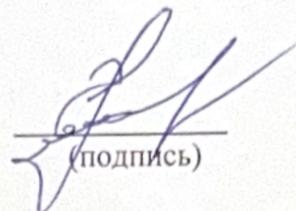
Зав. кафедрой: Дибирова К.С., к.физ-мат.н.
(ФИО, ученое звание)


(подпись)

21.01 -2025 г.
(дата)

Педагогического совета профессионально-педагогического
колледжа ДГПУ им.Р.Гамзатова
(протокол №2 от «25» февраля 2025 г.)

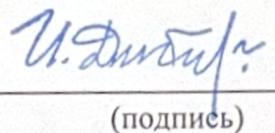
Председатель Магарамов Ш.А., к.и.н., доцент
(ФИО, ученое звание)


(подпись)

25.02.2025г.
(дата)

Учебно-методического совета ДГПУ им. Р.Гамзатова
(протокол № 4 от «25» 06 2025г.)

Председатель УМС: д.ф.н., профессор, Дибиров И.А.
(ФИО, ученое звание)


(подпись)

25.06.2025г.
(дата)

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины СОО. 01.06 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям).

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: учебная дисциплина СОО. 01.06 Физическая культура изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ).

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста.

1.3.1. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия:	ПРБ 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; ПРБ 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной

	<ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем б) базовые исследовательские действия: <ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной прак- 	<p>и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРБ 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p>
--	---	--

	тике	
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<p>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</p> <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <p>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</p> <p>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;</p> <p>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</p> <p>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</p> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <p>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</p> <p>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</p> <p>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека</p>	<p>ПРБ 4. владение физическими упражнениями различной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРБ 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере</p>
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и под-	<p>готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</p> <p>В части физического воспитания:</p> <p>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответ-</p>	<p>ПРБ 1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подго-</p>

<p>держания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>ственного отношения к своему здоровью;</p> <ul style="list-style-type: none"> - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; <p>Овладения универсальными регулятивными действиями:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретённый опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; - постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень; 	<p>товке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);</p> <p>ПРБ 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПРБ 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>ПРБ 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРБ 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> <p>ПРБ 6. Положительную</p>
---	--	---

		динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
ПК		

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 72 часа, включая:

обязательной учебной нагрузки обучающегося во взаимодействии с преподавателем

– 72 часов. Зачет 1 семестр, Зачет с оценкой 2 семестр.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	72
в т. ч.	
Основное содержание	54
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	52
Профессионально-ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	18
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	16
Индивидуальный проект (да/нет)**	-
Промежуточная аттестация (зачет с оценкой)	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СОО.01.06 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Код компетенции
1	2	3	
Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Содержание учебного материала. Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)	<i>1</i>	
Тема 1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	<i>17</i>	
	1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. История развития легкой атлетики. Комплекс общеразвивающих упражнений.	<i>1</i>	<i>OK1 OK4 OK5 LP16</i>
	2. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Тестирование скоростно-силовых качеств.	<i>1</i>	
	3. Совершенствование техники спринтерского бега.		
	4. Совершенствование техники низкого старта. Финиширование	<i>1</i>	
	5. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Челночный бег.		
	6. Совершенствование техники метания мяча в цель.	<i>1</i>	
	7. Обучение техники метания гранаты	<i>1</i>	
	8. Кроссовая подготовка.	<i>1</i>	
	9. Совершенствование прыжка в длину с разбега		
	10. Развитие скоростных способностей (бег с ускорениями, старты из различных исходных положений)	<i>1</i>	
	11. Учебный норматив бег 100м	<i>1</i>	
	12. Совершенствование метания гранаты	<i>1</i>	
	13. Кроссовая подготовка	<i>1</i>	
	14. Учебный норматив прыжок в длину с разбега	<i>1</i>	
	15. Развитие выносливости (равномерный бег, круговая тренировка)	<i>1</i>	
	16. Учебный норматив кросс 500м девушки 1000м юноши	<i>1</i>	
17. Развитие скоростно- силовых способностей (подскоки, приседания с отягощения-	<i>1</i>		

	ми)		
	18. Учебный норматив метание гранаты	1	
	19. Развитие координационных способностей (челночный бег, преодоление препятствий)	1	
	20. Учебный норматив кросс 1000м девушки 2000м юноши.	1	
	Самостоятельная работа	-	
Тема 2. Гимнастика	Содержание учебного материала	5	<i>OK1 OK4 OK5 ЛР16</i>
	1.Разновидности ходьбы и бега. Разучить исходные положения при выполнении ОРУ. Разучить классификацию ОРУ. Упражнения в парах. Упражнения с набивными мячами. Игры и эстафеты с гимнастическим инвентарём.	1	
	2.Строевые упражнения. ОРУ на месте. Выполнение группировок, кувырков, стоек, связок. Упражнения на развитие гибкости.		
	3.Строевые упражнения. ОРУ в движении. Выполнение группировок, кувырков, стоек, связок. Упражнения на развитие гибкости. Составление комбинации из акробатических упражнений.		
	4.Строевые упражнения. ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение группировок, кувырков, стоек, связок. Упражнения на развитие координационных способностей. Выполнение комбинации из акробатических упражнений с учётом качества выполнения.	1	
	5.Строевые упражнения и перестроения ОРУ с набивными мячами.		
	6.Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств Подводящие упражнения Опорные прыжки через козла, через коня.	1	
	7.Тестовые задания для проверки уровня развития знаний и умений по теме «Гимнастика» Строевые упражнения и перестроения ОРУ с набивными мячами Выполнение опорного прыжка через козла, через коня.	1	
	8.Строевые упражнения и перестроения. Комплекс упражнений атлетической гимнастики. Упражнения на тренажёрах. Развитие силовых способностей.		
	9.Строевые упражнения. Упражнения в перестроениях ОРУ с отягощениями. Работа на тренажёрах. Эстафеты с гимнастическим инвентарём.	1	
	-		
Тема 3. Мини футбол	Содержание учебного материала	20	
	1. Техника безопасности при игре в мини футбол. Правила игры. Комплекс общераз-	1	<i>OK1</i>

	вивающих упражнений.		<i>OK4 OK5 LP16</i>
	2. Обмен веществ и превращение энергии в клетках. Тестирование ловкости.	<i>1</i>	
	3. Развитие координации: Индивидуальная работа с мячом. Чеканка мяча.	<i>1</i>	
	4. Совершенствование техники ведения мяча.	<i>1</i>	
	5. Совершенствование передач мяча. Передачи на месте и в движении.	<i>1</i>	
	6. Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки со скакалкой в движении, прыжковые упражнения на одной и двух ногах	<i>1</i>	
	7. Совершенствование ударов по воротам. Игра вратаря	<i>1</i>	
	8. Развитие выносливости: двусторонняя игра.	<i>1</i>	
	9. Совершенствование игровых действий.	<i>1</i>	
	10. Бег с ускорениями, эстафеты	<i>1</i>	
	11. Совершенствование игровых действий. Учебная игра	<i>1</i>	
	12. Учебный норматив чеканка мяча	<i>1</i>	
	13. Совершенствование ударов по воротам. Игра вратаря. Учебная игра	<i>1</i>	
	14. Учебный норматив удары по воротам	<i>1</i>	
	15. Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра	<i>1</i>	
	16. Учебный норматив змейка	<i>1</i>	
	17. Совершенствование передач мяча. Учебная игра	<i>1</i>	
	18. Учебный норматив навес в заданную зону	<i>1</i>	
	19. Соревнования внутри группы	<i>1</i>	
	20. Сдача контрольных нормативов. Дифференцированный зачет.	<i>1</i>	
Тема 4. Баскетбол	Содержание учебного материала	10	
	1. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Правила игры в баскетбол». Комплекс общеразвивающих упражнений.	<i>1</i>	
	2. Строение и рост костей. Генетика, потенциальный рост ребенка. Тестирование меткости.		
	3. Совершенствование техники передвижений без мяча: стойки, остановки, повороты	<i>1</i>	
	4. Совершенствование бросков в кольцо: из под кольца, с двух шагов, штрафной		
	5. Развитие координационных способностей: метание набивного мяча из различных положений в цель	<i>1</i>	
	6. Совершенствование техники ведения мяча: ведение с ускорениями, со сниженным отскоком		
	7. Развитие координационных способностей: индивидуальная работа с мячом, жон-		

	глирование		
	8. Совершенствование передач мяча в паре: верхняя передача, передача отскоком		
	9. Развитие скоростных способностей: ведение мяча в разных стойках с максимальной частотой	1	
	10. Учебная игра		
	11. Совершенствование индивидуальных действий в нападении	1	
	12. Развитие скоростных способностей: эстафеты с ведением мяча.		
	13. Совершенствование индивидуальных действий в защите (вырывание, выбивание, перехват, накрывание.)	1	
	14. Совершенствование передач мяча от груди, от плеча, сверху и снизу	1	
	15. Совершенствование тактики игры: групповые действия (2-3 человека) в защите и нападении		
	16. Учебный норматив: передачи мяча от стены	1	
	17. Совершенствование бросков в кольцо: штрафной, дистанционный, из под кольца		
	18. Учебный норматив: штрафной бросок		
	19. Совершенствование тактики игры: Командные действия в защите и нападении.	1	
	20. Учебный норматив: ведение мяча с изменением направления (змейка)		
	21. Соревнования внутри группы	1	
Тема 5. Волейбол	Содержание учебного материала	10	<i>OK1</i>
	1. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Правила игры в волейбол. Комплекс общеразвивающих упражнений.	1	<i>OK4</i>
	2. Гигиенические требования к одежде при занятиях физической культурой и спортом. Тестирование ловкости.		<i>OK5</i>
	3. Развитие координационных способностей: индивидуальная работа с мячом		<i>ЛР16</i>
	4. Совершенствование техники передач сверху и снизу: в парах и у стены.	1	
	5. Совершенствование техники подач мяча верхней прямой и нижней из-за лицевой линии		
	6. Учебная игра	1	
	7. Развитие скоростных-силовых способностей: прыжковые упражнения с использованием скакалки и скамьи.		
	8. Совершенствование техники нападающего удара.	1	
	9. Развитие выносливости: круговая тренировка с элементами волейбола		
	10. Совершенствование техники подачи и игры в защите	1	

	11. Развитие скоростных способностей: эстафеты с волейбольными мячами		
	12. Учебная игра	1	
	13. Развитие силовых способностей: упражнения с набивными мячами.	1	
	14. Совершенствование техники игры связующего игрока		
	15. Учебный норматив: верхняя передача мяча над собой		
	16. Учебная игра	1	
	17. Учебный норматив: передачи мяча в стену.		
	18. Совершенствование техники подач мяча верхней прямой и нижней из-за лицевой линии	1	
	19. Учебный норматив: подача мяча.		
	20. Соревнования внутри группы	1	
Тема 6. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала	7	<i>OK1 OK4 OK5 ЛР16</i>
	1. Разновидности ходьбы и бега. Специально-беговые и специально-прыжковые упражнения. ОРУ. Упражнения на развитие скоростных способностей. Игры по выбору обучающихся.	1	
	2. Разновидности ходьбы и бега. Специально-беговые и специально-прыжковые упражнения. ОРУ. Упражнения на развитие силовых способностей без отягощений и с отягощениями. Игры по выбору обучающихся.	1	
	3. Разновидности ходьбы и бега. Специально-беговые и специально-прыжковые упражнения. ОРУ. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Игры по выбору обучающихся.		
	4. Разновидности ходьбы и бега. Специально-беговые и специально-прыжковые упражнения. ОРУ. Круговая тренировка. Игры по выбору обучающихся.	1	
	5. Разновидности ходьбы и бега. Специально-беговые и специально-прыжковые упражнения. ОРУ. Упражнения на развитие координационных способностей. Игры по выбору обучающихся.		
	6. Разновидности ходьбы и бега. Специально-беговые и специально-прыжковые упражнения. ОРУ. Круговая тренировка. Упражнения на тренажёрах. Игры по выбору обучающихся.	1	
	7. Разновидности ходьбы и бега. Специально-беговые и специально-прыжковые упражнения. ОРУ. Упражнения на развитие физических качеств различной направленности. Спортивные и подвижные игры.		
	8. Разновидности ходьбы и бега. Специально-беговые и специально-прыжковые	1	

	упражнения. ОРУ. Эстафеты с предметами и без предметов. Спортивные игры по выбору обучающихся.		
	9. Упражнения скоростно-силовой направленности. Спортивные и подвижные игры.		
	10. Упражнения координационной направленности. Спортивные и подвижные игры.	1	
	11. Упражнения силовой направленности Спортивные и подвижные игры.		
	12. Комплексы упражнений на развитие физических качеств Спортивные и подвижные игры		
	13. Комплексы упражнений различной направленности Эстафеты Спортивные и подвижные игры	1	
	14. ОРУ, специально-беговые и специально-прыжковые упражнения Упражнения с предметами и без предметов Учебно-тренировочные игры по выбору		
	Самостоятельная работа	-	
Тема 7. Сущность и содержание ППФП в достижении профессиональных результатов	Содержание учебного материала	2	<i>OK1 OK4 OK5 ЛР16</i>
	1.Комплекс производственной гимнастики. Приёмы массажа и самомассажа. Спортивные и подвижные игры по выбору обучающихся	1	
	2.Комплекс упражнений дыхательной гимнастики. Упражнения на коррекцию нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.		
	3.Средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.	1	
	Дифференцированный зачет.	72	

Для

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации рабочей программы учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура предусмотрено наличие в профессиональной образовательной организации спортивного зала.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;
- музыкальный центр.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- гимнастические маты
- гимнастические скамейки
- ворота футбольные
- сетка волейбольная
- баскетбольные щиты
- мячи
- гранаты для метания
- конусы
- скакалки
- обручи гимнастические
- столы теннисные.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные, электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе.

Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

3.2.1. Основные источники:

1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие для студентов сред. проф. заведений 2-е изд., перераб. – М: Альфа-М: ИНФРА-М, 2020. – 336 с.
2. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2022. — 214 с. — ISBN 978-5-406-09867-7. — URL:<https://book.ru/book/943895> (дата обращения: 04.05.2022). — Текст : электронный.
3. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2021. — 256 с. — ISBN 978-5-406-08271-3. — URL:<https://book.ru/book/940094> (дата обращения: 04.05.2022). — Текст : электронный
4. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений – М.: Академия, 2020. – 152 с.

5. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Палтиеви́ч Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений – М.: Академия, 2020. – 176 с.

3.2.2. Дополнительные источники:

1. Бишаева А.А.. Физическая культура. Учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования. - М.: Издательский центр «Академия», 2018

2. Кислицын Ю.Л., Решетников Н.В., Погадаев Г.И. Физическая культура. Учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования. - М.: Издательский центр «Академия», 2018.

3. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под ред. Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Юрайт, 2020. — 599 с. – Режим доступа: <http://biblio-online.ru>

3.2.3. Интернет-ресурсы

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»)

3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России)

4. www.goupr32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка»). Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
Теоретическая часть	
Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	<p>Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.</p> <p>Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>
1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	<p>Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям.</p> <p>Знание форм и содержания физических упражнений.</p> <p>Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек.</p> <p>Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены</p>
2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	<p>Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.</p> <p>Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля</p>
3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	<p>Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности.</p> <p>Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии.</p> <p>Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.</p> <p>Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности</p>

4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	<p>Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.</p> <p>Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования</p>
Практическая часть	
Учебно-методические занятия	<p>Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье.</p> <p>Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями.</p> <p>Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.</p> <p>Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. 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>
Учебно-тренировочные занятия	
1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	<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», перешаги-</p>

	<p>вания, «ножницы», перекидной.</p> <p>Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов</p>
3. Гимнастика	<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 (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.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики</p>
4. Спортивные игры	<p>Освоение основных игровых элементов.</p> <p>Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.</p> <p>Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.</p> <p>Развитие личностно-коммуникативных качеств.</p> <p>Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.</p> <p>Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.</p> <p>Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.</p> <p>Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.</p> <p>Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p>
Виды спорта по выбору	<p>Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений</p>
1. Ритмическая гимнастика	<p>Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.</p> <p>Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья.</p> <p>Освоение техники безопасности занятий</p>

2. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	<p>Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.</p> <p>Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой.</p> <p>Заполнение дневника самоконтроля</p>
4. Дыхательная гимнастика	<p>Умение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы.</p> <p>Знание техники безопасности при занятии спортивной аэробикой.</p> <p>Умение осуществлять самоконтроль.</p> <p>Участие в соревнованиях</p>
5. Спортивная аэробика	<p>Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта.</p> <p>Участие в соревнованиях.</p> <p>Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике).</p> <p>Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности</p>
Внеаудиторная самостоятельная работа	<p>Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта.</p> <p>Участие в соревнованиях.</p> <p>Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах.</p> <p>Соблюдение техники безопасности</p>

5. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Адаптация рабочей программы дисциплины **СОО. 01.06. Физическая культура** проводится при реализации адаптивной образовательной программы – программы подготовки специалистов среднего звена по специальности **54.02.01. Дизайн (по отраслям)** в целях обеспечения права инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на получение профессионального образования, создания необходимых для получения среднего профессионального образования условий, а также обеспечения достижения обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья результатов формирования практического опыта.

Оборудование кабинета делопроизводства и режима секретности для обучающихся с различными видами ограничения здоровья

Оснащение кабинета делопроизводства и режима секретности должно отвечать особым образовательным потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Кабинеты должны быть оснащены оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения для обучающихся с различными видами ограничений здоровья.

Кабинет, в котором обучаются лица с нарушением слуха должен быть оборудован радиоклассом, компьютерной техникой, аудиотехникой, видеотехникой, электронной доской, мультимедийной системой.

Для слабовидящих обучающихся в кабинете предусматриваются просмотр удаленных объектов при помощи видеоувеличителей для удаленного просмотра. Использование Брайлевской компьютерной техники, электронных луп, программ не визуального доступа к информации, технических средств приема-передачи учебной информации в доступных формах.

Для обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата кабинет должен быть оборудован передвижными регулируемые партами с источником питания.

Вышеуказанное оснащение устанавливается в кабинете при наличии обучающихся по адаптированной образовательной программе с учетом имеющегося типа нарушений здоровья у обучающегося.

Информационное и методическое обеспечение обучающихся

Доступ к информационным и библиографическим ресурсам, указанным в п.3.2 рабочей программы, должен быть представлен в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья:

Для лиц с нарушениями зрения (не менее одного вида):

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла;
- в печатной форме на языке Брайля.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (не менее двух видов):

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Для лиц с нервно-психическими нарушениями (расстройство аутического спек-

тра, нарушение психического развития):

- использование текста с иллюстрациями;
- мультимедийные материалы.

Во время самостоятельной подготовки обучающиеся инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья должны быть обеспечены доступом к сети Интернет.

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения

Указанные в п. 4 программы формы и методы контроля проводятся с учетом ограничения здоровья обучающихся. Целью текущего контроля является своевременное выявление затруднений и отставания, обучающегося с ограниченными возможностями здоровья и внесение коррективов в учебную деятельность.

Форма промежуточной аттестации устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.).

При проведении промежуточной аттестации обучающемуся предоставляется время на подготовку к ответу, увеличенное не более чем в три раза, установленного для подготовки к ответу обучающимся, не имеющим ограничений в состоянии здоровья.

Автор(ы)-составители: преподаватель кафедры общеобразовательных дисциплин
Сагитов К.Я.