

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»  
Факультет культуры и искусств  
Кафедра дизайна и изобразительного искусства

УТВЕРЖДАЮ:

Декан факультета культуры и искусств

Т.М. Кожевникова

«17» февраля 2022 г.



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **«ОУД.3 Физическая культура»**

подготовки специалистов среднего звена по специальности

«54.02.01 Дизайн (по отраслям)»

### **Основная образовательная программа среднего профессионального образования**

Дизайн (по отраслям)

Квалификация

«Дизайнер»

Год набора 2022

Тамбов 2022

Разработчик: Пятахин А. М.

Пятахин А. М., к.п.н., преподаватель

кафедра физического воспитания.

Эксперт: Филатова К. В.

Филатова К. В., к.п.н., доцент кафедры дизайна и

изобразительного искусства ФГБОУ ВО ТГУ имени Г. Р. Державина

Рабочая программа разработана на основе ФГОС СПО по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям) (от 22 ноября 2020 г N 658) и утверждена на заседании кафедры дизайна и изобразительного искусства «10» января 2022 года протокол № 6.

Зав. кафедрой



Черемисин В. В.

## **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **1.1 Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы (ОПОП) в соответствии с ФГОС СПО 54.02.01 Дизайн (по отраслям).

Место дисциплины в структуре ОПОП: общеобразовательный учебный цикл, учебные дисциплины. Изучается в 1,2 семестре.

### **2.1 Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения**

**Целью освоения** учебной дисциплины является укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

#### **Задачи учебной дисциплины:**

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;

знать:

- о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

В процессе освоения дисциплины у студентов должны быть сформированы следующие общие компетенции (ОК):

ОК 10. Использовать умения и знания учебных дисциплин федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в профессиональной деятельности.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Общий объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы  | Объем часов                           |
|---|---------------------------------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>                                | <b>117</b>                            |
| <b>Аудиторная учебная работа (всего)</b>                                    | <b>117</b>                            |
| в том числе:  |                                       |
| лекционные занятия  | -                                     |
| практические занятия  | 117                                   |
| лабораторные занятия  | -                                     |
| курсовой проект (работа) (если предусмотрено)                               | -                                     |
| <b>Внеаудиторная (самостоятельная) работа</b>                               | <b>-</b>                              |
| в том числе:  |                                       |
| самостоятельная работа над курсовым проектом (работой) (если предусмотрено) |                                       |
| иные формы самостоятельной работы (при их наличии)                          | -                                     |
| <b>Консультации</b>   | <b>-</b>                              |
| <b>Промежуточная аттестация в форме</b>                                     | <i>Дифференцированный зачет/зачет</i> |

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы по семестрам

#### 1 семестр

| Вид учебной работы                           | Объем часов |
|--|-------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b> | <b>51</b>   |
| <b>Аудиторная учебная работа (всего)</b>     | <b>51</b>   |

|   |       |
|---|-------|
| в том числе:  |       |
| лекционные занятия  | -     |
| практические занятия  | 51    |
| лабораторные занятия  | -     |
| курсовой проект (работа) (если предусмотрено)                               | -     |
| <b>Внеаудиторная (самостоятельная) работа</b>                               | -     |
| в том числе:  |       |
| самостоятельная работа над курсовым проектом (работой) (если предусмотрено) | -     |
| иные формы самостоятельной работы (при их наличии)                          | -     |
| <b>Консультации</b>   | -     |
| <b>Промежуточная аттестация в форме</b>                                     | зачет |

## 2 семестр

| Вид учебной работы  | Объем часов              |
|---|--------------------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>                                | <b>66</b>                |
| <b>Аудиторная учебная работа (всего)</b>                                    | <b>66</b>                |
| в том числе:  |                          |
| лекционные занятия  | -                        |
| практические занятия  | 66                       |
| лабораторные занятия  | -                        |
| курсовой проект (работа) (если предусмотрено)                               | -                        |
| <b>Внеаудиторная (самостоятельная) работа</b>                               | -                        |
| в том числе:  |                          |
| самостоятельная работа над курсовым проектом (работой) (если предусмотрено) | -                        |
| иные формы самостоятельной работы (при их наличии)                          | -                        |
| <b>Консультации</b>   | -                        |
| <b>Промежуточная аттестация в форме</b>                                     | Дифференцированный зачет |

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

### 2.2.1. Содержание лекций

Не предусмотрены

### 2.2.2. Практические занятия

| № темы    | Название раздела / темы   | Технология проведения                       | Трудо-ем-кость (час.) |
|-----------|---|---|-----------------------|
| 1 семестр |   |   |                       |
| 1         | Физическая культура в общекультурной профессиональной подготовке студентов. | Комбинированная форма практического занятия | 8                     |
| 2         | Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.  | Комбинированная форма практического занятия | 8                     |
| 3         | Основы методики   | Комбинированная форма                       | 8                     |

|                                  |   |   |                          |
|----------------------------------|---|---|--------------------------|
|                                  | самостоятельных занятий физическими упражнениями.                                     | практического занятия                       |                          |
| 4                                | Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств | Комбинированная форма практического занятия | 8                        |
| 5                                | Психофизиологические основы учебного и производственного труда.                       | Комбинированная форма практического занятия | 8                        |
| 6                                | Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста                       | Комбинированная форма практического занятия | 11                       |
| Промежуточная аттестация в форме |   |   | зачет                    |
| 2 семестр                        |   |   |                          |
| 7                                | Легкая атлетика.  | Комбинированная форма практического занятия | 22                       |
| 8                                | Гимнастика  | Комбинированная форма практического занятия | 22                       |
| 9                                | Баскетбол   |   | 22                       |
| Промежуточная аттестация в форме |   |   | Дифференцированный зачет |

**Комбинированная форма практического занятия** (Учебно-тренировочные занятия). В ходе комбинированного занятия решается комплекс дидактических целей: сообщение новых знаний; организация самостоятельного изучения нового учебного материала; формирование на основе усвоенных знаний общих компетенций; повторение и закрепление пройденного материала; уточнение, обобщение и систематизация полученных знаний; экспериментальное подтверждение теоретических положений; выработка умений и навыков самостоятельного умственного труда; контроль, анализ и оценка знаний и умений обучающихся, корректировка учебного процесса на основе результатов проверки, уточнение и дополнение знаний, подкрепление умений; развитие познавательных способностей обучающихся. При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья студентов, дает индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий тем или иным видом спорта. Таким образом, в рамках комбинированного занятия обучающемуся необходимо быть готовым к разнообразным видам деятельности как теоретического, так и практического характера, *в том числе с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.*

#### **Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.**

Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»

#### **Тема 2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.**

Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья

молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.

Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Материнство и здоровье.

Рациональное питание и профессия. Двигательная активность. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.

Вводная и производственная гимнастика. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

### **Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.**

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.

Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Коррекция фигуры.

Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки.

Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.

### **Тема 4. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств**

Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

### **Тема 5. Психофизиологические основы учебного и производственного труда.**

Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций.

Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.

Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.

### **Тема 6. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста**

Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду.

Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.

Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

### **Тема 7. Легкая атлетика.**

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Техника высокого и низкого старта, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, 200м, 500,800м,1000м, челночный бег 10х10м, эстафетный бег 4 х 100 м, 4 х 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 с места, метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).

### **Тема 8. Гимнастика**

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсомоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

### **Тема 9. Баскетбол**

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.

2.2.3. В ходе занятий с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий используются следующие образовательные технологии:

| <b>Виды занятий</b>          | <b>Виды используемых технологий</b>  | <b>Методические разъяснения</b>   |
|------------------------------|--|---|
| <b>Дистанционное занятие</b> | Оффлайн или онлайн технологии: вебинары, видеоконференции, виртуальные практические занятия и т.д.<br>Кейсовая-технология: использование наборов (кейсов) текстовых, аудиовизуальных и мультимедийных учебно-методических материалов и их рассылка для самостоятельного изучения учащимся при организации регулярных консультаций у преподавателей.<br>Индивидуальные и групповые консультации, реализуемые во всех технологических средах: электронная почта, chat- | Занятие проводится с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.<br>Дистанционные образовательные технологии предполагают удаленный режим работы. |



|                            |  |  |
|----------------------------|--|--|
|                            | конференция, форумы, видеоконференции и т.д.   |  |
| <b>Электронное занятие</b> | Технологии интерактивного обучения, групповой и коллективной работы на основе использования свободных ресурсов, размещенных в интернете, электронных образовательных ресурсов, включенных в комплект учебника, методических материалов и электронных образовательных ресурсов, разработанных преподавателями | Занятие проводится с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников. |

#### 2.2.4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

| № темы                           | Название раздела / темы   | Технология проведения                       | Трудо-ем-кость (час.)    |
|----------------------------------|---|---|--------------------------|
| 1 семестр                        |   |   |                          |
| 1                                | Физическая культура в общекультурной профессиональной подготовке студентов.           | Комбинированная форма практического занятия | -                        |
| 2                                | Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.            | Комбинированная форма практического занятия | -                        |
| 3                                | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.                     | Комбинированная форма практического занятия | -                        |
| 4                                | Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств | Комбинированная форма практического занятия | -                        |
| 5                                | Психофизиологические основы учебного и производственного труда.                       | Комбинированная форма практического занятия | -                        |
| 6                                | Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста                       | Комбинированная форма практического занятия | -                        |
| Промежуточная аттестация в форме |   |   | зачет                    |
| 2 семестр                        |   |   |                          |
| 7                                | Легкая атлетика.  | Комбинированная форма практического занятия | -                        |
| 8                                | Гимнастика  | Комбинированная форма практического занятия | -                        |
| 9                                | Баскетбол   | Комбинированная форма практического занятия | -                        |
| Промежуточная аттестация в форме |   |   | Дифференцированный зачет |

Вопросы и задания для подготовки к промежуточной аттестации, задания для самостоятельной работы и методические рекомендации по выполнению заданий самостоятельной работы студентов включены в фонд оценочных средств дисциплины.

### **3. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

#### **Рекомендации по практическому обучению**

Отработка умений и выработка практических навыков студентов в первую очередь связана с их деятельностью на практических занятиях. Практическое занятие предназначается для углубленного изучения дисциплины и овладения методологией применительно к особенностям изучаемой отрасли науки. Во многом подготовленность студента к практическому занятию определяет развитие его когнитивной сферы, рост профессионального мастерства, формирование компетенций согласно реализуемой ОП СПО. В связи с этим, студент должен:

- иметь при себе на практическом занятии рекомендованную преподавателем литературу и иные учебные материалы;
- заблаговременно в соответствии с рекомендованными литературными источниками проработать теоретический материал, соответствующей темы занятия;
- при подготовке к практическим занятиям использовать не только лекции, конспекты, основную и дополнительную учебную литературу, но и материалы учебных порталов, российских, а при необходимости международных баз данных, РИНЦ, если этого требует изучение дисциплины ОП СПО или отдельного ее раздела (темы);
- в процессе подготовки к практическому занятию сформулировать, а впоследствии задать преподавателю вопросы по материалу, вызвавшему затруднения в его понимании и освоении, а также при выполнении заданий, выделенных преподавателем для самостоятельной работы студента;
- в ходе практического занятия давать конкретные, четкие ответы по существу вопросов;
- на практическом занятии доводить каждую задачу до окончательного решения, демонстрировать понимание проведенных расчетов (анализов, ситуаций), в случае затруднений обращаться к преподавателю.

При проверке указанных заданий оценивается оригинальность, самостоятельность, творческий подход, логичность изложения, практикоориентированность и др.

#### **Рекомендации по электронному обучению и применению дистанционных образовательных технологий.**

Согласно ст. 16 Федерального закона №273-ФЗ от 29.12.2012 «Об Образовании в Российской Федерации» под **электронным обучением** понимается организация образовательной деятельности с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также

информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников.

Под **дистанционными образовательными технологиями** понимаются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

Электронное обучение предполагает использование информации, содержащейся в базах данных, и информационных технологий и информационно-телекоммуникационных сетей для ее обработки и передачи при взаимодействии обучающихся и педагогических работников. Дистанционные образовательные технологии реализуются через информационно-телекоммуникационные сети, когда обучающиеся и педагогические работники находятся на расстоянии.

То есть и в том, и в другом случае предусматривается использование компьютера и сетевой инфраструктуры, но при электронном обучении это инструменты непосредственного взаимодействия обучающихся и педагогических работников, а при дистанционных образовательных технологиях - удаленного.

#### **ОСНОВНЫЕ ВИДЫ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С ПРИМЕНЕНИЕМ ДОТ:**

- лекции, реализуемые во всех технологических средах: работа в аудитории с электронными учебными курсами под руководством методистов-организаторов, в сетевом компьютерном классе в системе on-line (система общения преподавателя и обучающихся в режиме реального времени) и системе off-line (система общения, при которой преподаватель и обучающиеся обмениваются информацией с временным промежутком) в форме теле - и видеолекций и лекций-презентаций;
- практические, семинарские и лабораторные занятия во всех технологических средах: видеоконференции, собеседования в режиме chat (система общения, при которой участники, подключенные к Интернет, обсуждают заданную тему короткими текстовыми сообщениями в режиме реального времени),
- занятия в учебно-тренировочных классах, компьютерный лабораторный практикум, профессиональные тренинги с использованием телекоммуникационных технологий;
- учебная практика, реализация которой возможна посредством информационных технологий; индивидуальные и групповые консультации, реализуемые во всех технологических средах: электронная почта chat-конференции, форумы,
- видеоконференции;
- самостоятельная работа обучающихся, включающая изучение основных и дополнительных учебно-методических материалов; выполнение расчетнопрактических и расчетно-графических, тестовых и иных заданий; выполнение курсовых проектов, написание курсовых работ, тематических рефератов и эссе; работу с интерактивными учебниками и учебно-методическими материалами, в том числе с сетевыми или автономными мультимедийными электронными учебниками, практикумами; работу с базами данных удаленного доступа;
- текущие и рубежные контроля, промежуточные аттестации с применением ДОТ.

#### **ОСНОВНЫЕ ВИДЫ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С ПРИМЕНЕНИЕМ ЭО:**

самостоятельная интерактивная и контролируемая интенсивная работа студента с учебными материалами, включающими в себя видеолекции, слайды, методические рекомендации по изучению дисциплины и выполнению контрольных заданий, контрольные и итоговые тесты.

## 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы учебной дисциплины предполагает наличие - физкультурно-оздоровительного зала (ФОЗ), спортивное сооружение «Стадион», стрелковый тир.

#### *Физкультурно-оздоровительный зал (ФОЗ)*

Ворота гандбольные (минифутбол) - 2 шт.  
Гимнастический снаряд (шведская стенка) - 4 шт.  
Гимнастические маты - 10 шт.  
Маты для прыжков в высоту - 4 шт.  
Канат для перетягивания - 1 шт.  
Мяч баскетбольный - 30 шт.  
Мяч волейбольный - 30 шт.  
Мяч футбольный - 20 шт.  
Насосы для накачивания мячей - 3 шт.  
Палка гимнастическая - 50 шт.  
Ракетки для настольного тенниса - 40 шт.  
Стол для настольного тенниса - 10 шт.  
Ракетки для бадминтона - 50 шт.  
Воланы для игры в бадминтон - 100 шт.  
Секундомеры - 12 шт.  
Сетка, ворота – минифутбол- 2 шт.  
Сетка с креплениями (настольный теннис) - 10 шт.  
Бодибар 2 кг. - 10 шт.  
Бодибар 3 кг. - 10 шт.  
Скакалки - 30 шт.  
Обручи - 30 шт.  
Спортивные тренажеры - 4 шт.  
Гимнастические скамейки - 10 шт.  
*Спортивное сооружение «Стадион»*  
Гимнастический снаряд (шведская стенка) - 14 шт.  
Гимнастические маты - 8 шт.  
Канат для перетягивания - 1 шт.  
Мяч баскетбольный - 30 шт.  
Мяч волейбольный - 30 шт.  
Мяч футбольный - 20 шт.  
Насосы для накачивания мячей - 3 шт.  
Ракетки для бадминтона - 50 шт.  
Воланы для игры в бадминтон - 100 шт.  
Скакалки - 30 шт.  
Обручи - 30 шт.  
Спортивные тренажеры - 4 шт.  
Гимнастические скамейки - 6 штук  
Щиты для баскетбола - 2 шт.  
Стойки для волейбола - 2 шт.  
Сетка для волейбола - 1 шт.  
Электронное табло - 1 шт.

#### *Стрелковый тир*

Пистолеты пневматические спортивные МР-46М - 4 шт.

Пистолеты МР -654К - 4 шт.  
ММГ АК 74С - 1 шт.  
ММГ СВД с оптическим прицелом. - 1 шт.  
Пистолет пневматический Glock- 9 шт.  
SigSayer - 1 шт.  
Стол - 5 шт.  
Стулья - 10 шт.  
Телевизор LD - 1 шт.  
Наглядные пособия - 1 шт.

## 4.2 Информационное обеспечение обучения

### *Основная литература:*

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст: электронный <https://urait.ru/viewer/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-439006#page/1>
2. Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «физическая культура». Легкая атлетика: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 461 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05784-3. — Текст: электронный <https://biblio-online.ru/viewer/metodika-obucheniya-predmetu-fizicheskaya-kultura-legkaya-atletika-438782#page/1>
3. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2019; Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6 (Издательство Юрайт). — ISBN 978-5-7996-1902-2 (Изд-во Урал. ун-та). — Текст: электронный <https://biblio-online.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-lyzhnaya-podgotovka-429447#page/1>
4. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО: учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — Текст: электронный <https://biblio-online.ru/viewer/fizicheskaya-podgotovka-sdacha-normativov-kompleksa-gto-445464#page/1>
5. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный <https://biblio-online.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-448769#page/1>
6. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-osnovy-sportivnoy-etiki-442510#page/1>

### *Дополнительная литература:*

1. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07862-6. — Текст: электронный <https://biblio-online.ru/viewer/teoriya-i-organizaciya-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-438978#page/1>
2. Дворкин, Л. С. Тяжелая атлетика в 2 т. Том 1 : учебник для среднего профессионального образования / Л. С. Дворкин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 380 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11143-9. — Текст: электронный <https://urait.ru/viewer/tyazhelaya-atletika-v-2-t-tom-1-444537#page/1>
3. Письменский, И. А. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба: учебное пособие для среднего профессионального образования / И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 264 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07085-9. — Текст: электронный <https://urait.ru/viewer/teoriya-i-metodika-izbrannogo-vida-sporta-sportivnaya-borba-441634#page/1>
4. Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой: учебное пособие / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 253 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-07030-9. — Текст: электронный <https://biblio-online.ru/viewer/vrachebno-pedagogicheskiy-kontrol-pri-zanyatiyah-fizicheskoy-kulturoy-437324#page/1>
5. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 793 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10350-2. — Текст: электронный <https://urait.ru/viewer/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-3-t-tom-1-igry-olimpiad-442509#page/1>
6. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры: учебное пособие для среднего профессионального образования / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова ; под общей редакцией Г. Н. Германова. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 531 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-12100-1. — Текст: электронный <https://urait.ru/viewer/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-3-t-tom-3-paralimpiyskie-igry-446812#page/1>
7. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 189 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08356-9. — Текст: электронный <https://urait.ru/viewer/teoriya-i-metodika-izbrannogo-vida-sporta-441267#page/1>

#### *Интернет-ресурсы:*

1. <http://www.edu.ru> – федеральный портал «Российское образование».
2. <http://window.edu.ru> – информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам».
3. <http://fcior.edu.ru> – федеральный центр информационно-образовательных ресурсов.
4. <http://pedlib.ru/> - Педагогическая библиотека

#### *Электронно-справочные системы:*

1. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» – база данных учебной, учебно-методической и научной литературы по основным изучаемым дисциплинам - <http://www.biblioclub.ru>
2. Электронно-библиотечная система «Юрайт»: коллекция «Легендарные книги» и коллекция СПО – электронные версии учебной и учебно-методической литературы - [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru)
3. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU – электронные версии российских научно-технических журналов - <http://elibrary.ru>
4. Polpred.com Обзор СМИ – электронный архив публикаций информагентств (коллекции: внешняя торговля, политика в РФ и за рубежом; образование, наука в РФ и за рубежом) - <http://polpred.com>
5. Государственная информационная система «Национальная электронная библиотека» – фонд электронных версий печатных изданий, электронных ресурсов, мультимедийных изданий и др. - <https://rusneb.ru/>
6. Электронная библиотека ТГУ– база данных научных трудов преподавателей- <https://elibrary.tsutmb.ru>

#### *Периодические издания:*

1. Теория и практика физической культуры: науч.-теорет.журнал, 1981-2020 гг. Периодичность выхода: 12 номеров в год
2. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: науч.-метод.журнал, 2003-2020 гг. Периодичность выхода: 6 номеров в год

#### *Официальные издания*

1. Вестник образования России: журнал, 2002-2019 гг. (№1-24) 2020 г. (№1-24). Периодичность выхода: 24 номера в год
2. Собрание законодательства Российской Федерации: офиц.издание, 2014-2020 гг. Периодичность выхода: 52 номера в год
3. Российская газета: обществ.-полит.газета, 2020 Периодичность 69 раз в год.

#### *Используемые образовательные платформы:*

*Дневник.ru*

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ

| <p align="center"><b>Результаты<br/>(освоенные профессиональные<br/>и общие компетенции)</b></p>   | <p align="center"><b>Формы и<br/>методы<br/>контроля</b></p>                |
|--|---|
| <p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:</p> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;</li> <li>- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;</li> <li>- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;</li> <li>- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;</li> <li>- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;</li> <li>- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;</li> <li>- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;</li> <li>- включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;</li> </ul> | <p>выполнение практического задания, в том числе с применением ДОТ и ЭО</p> |
| <p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:</p> <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;</li> <li>- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;</li> <li>- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;</li> </ul>   | <p>выполнение практического задания, в том числе с применением ДОТ и ЭО</p> |



## **6. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Обучение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется в соответствии с:

Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 14.06.2013 №464);

Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса (утверждены 08.04.2014 г. № АК-44/05вн);

Требованиями к организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в профессиональных образовательных организациях, в том числе оснащенности образовательного процесса (утверждены 26.12.2013 № 06-2412вн).

Методические рекомендации по реализации образовательных программ среднего профессионального образования и профессионального обучения лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (утверждены МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ 10.04.2020 г. №05-398)