

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»  
Институт креативных индустрий, экономики и предпринимательства  
Кафедра дизайна и изобразительного искусства

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора института креативных индустрий,  
экономики и предпринимательства

Г.М. Кожевникова

«20» сентября 2024 г.



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **СГ.4 «Адаптивная физическая культура для инвалидов и лиц с ОВЗ»**

образовательной программы среднего профессионального образования – программа  
подготовки специалистов среднего звена по специальности

**54.02.01Дизайн (по отраслям)**

Квалификация

Дизайнер, преподаватель

Год набора 2024

Тамбов - 2024

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, с учётом ПОП и утверждена на заседании кафедры дизайна и изобразительного искусства «13» сентября 2024 года протокол №2

Зав. кафедрой



Черемисин В. В.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина Адаптивная физическая культура для инвалидов и лиц с ОВЗ является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО 54.02.01 Дизайн (по отраслям).

Учебная дисциплина Адаптивная физическая культура для инвалидов и лиц с ОВЗ обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по профессии/специальности 54.02.01 (Дизайн по отраслям).

Перечень общих компетенций

Код	Наименование общих компетенций
ОК 4	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций ОК 4, ОК 8

## 1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 4 ОК 8	использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности  применять способы самоконтроля за состоянием здоровья	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности  способы самоконтроля за состоянием здоровья

## 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>182</b>
<b>Аудиторная учебная работа (всего)</b>	<b>180</b>
в том числе:	
лекционные занятия	-
практические занятия	180
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>Самостоятельная работа</b>	<b>2</b>
<b>Промежуточная аттестация в форме</b>	<i>зачет/дифференцированный зачет</i>

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы по семестрам

#### 3 семестр

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>32</b>
<b>Аудиторная учебная работа (всего)</b>	<b>32</b>
в том числе:	
лекционные занятия	-
практические занятия	32
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>	<b>-</b>

#### 4 семестр

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>38</b>
<b>Аудиторная учебная работа (всего)</b>	<b>38</b>
в том числе:	
лекционные занятия	-
практические занятия	38
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>	<i>зачет</i>

### 5 семестр

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>32</b>
<b>Аудиторная учебная работа (всего)</b>	<b>32</b>
в том числе:	
лекционные занятия	-
практические занятия	32
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>	-

### 6 семестр

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>34</b>
<b>Аудиторная учебная работа (всего)</b>	<b>34</b>
в том числе:	
лекционные занятия	-
практические занятия	34
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>	<i>зачет</i>

### 7 семестр

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>24</b>
<b>Аудиторная учебная работа (всего)</b>	<b>24</b>
в том числе:	
лекционные занятия	-

практические занятия	24
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>	-

### 8 семестр

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>22</b>
<b>Аудиторная учебная работа (всего)</b> в том числе:	<b>20</b>
лекционные занятия	-
практические занятия	20
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)	2
<b>Консультации</b>	-
<b>Промежуточная аттестация в форме</b>	<i>Дифференцированный зачет</i>

## 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>3 семестр</b>			
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	<b>Содержание учебного материала</b>	-	ОК 4 ОК 8
	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»		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>32</b>	
	Практическая работа	32	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Промежуточная аттестация</b>		-	
<b>Всего:</b>		32	
<b>4 семестр</b>			
Тема 2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	<b>Содержание учебного материала</b>	-	ОК 4 ОК 8
	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.		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>20</b>	
	Практическая работа	20	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Содержание учебного материала	-	ОК 4 ОК 8
	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.		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>18</b>	
	Практическая работа	18	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Промежуточная аттестация</b>		<i>зачет</i>	
<b>Всего:</b>		38	
<b>5 семестр</b>			
Тема 4. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	Содержание учебного материала	-	ОК 4 ОК 8
	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.		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>32</b>	
	Практическая работа	<b>32</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	

<b>Промежуточная аттестация</b>		зачет	
<b>Всего:</b>		32	
<b>6 семестр</b>			
Тема 5. Психофизиологические основы учебного и производственного труда.	Содержание учебного материала	-	ОК 4 ОК 8
	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.		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>18</b>	
	Практическая работа	18	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
Тема 6. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Содержание учебного материала	-	ОК 4 ОК 8
	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.		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>16</b>	
	Практическая работа	16	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Промежуточная аттестация</b>		зачет	
<b>Всего:</b>		34	

7 семестр			
Тема 7. Легкая атлетика.	Содержание учебного материала	-	ОК 4 ОК 8
	Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>8</b>	
	Практическая работа	<b>8</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
Тема 8. Гимнастика	Содержание учебного материала	-	ОК 4 ОК 8
	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.		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>8</b>	
	Практическая работа	<b>8</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
Тема 9. Баскетбол	Содержание учебного материала	-	ОК 4 ОК 8
	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.		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>8</b>	
	Практическая работа	<b>8</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	

<b>Промежуточная аттестация</b>		-	
<b>Всего:</b>		24	
<b>8 семестр</b>			
Тема 10. Спортивные игры	Содержание учебного материала	-	ОК 4 ОК 8
	Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности. Из перечисленных спортивных игр профессиональная образовательная организация выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, которые в большей степени направлены на предупреждение и профилактику профзаболеваний, отвечают климатическим условиям региона.		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>10</b>	
	Практическая работа	<b>10</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
Тема 11. Гандбол (девушки). Футбол (юноши).	Содержание учебного материала	-	ОК 4 ОК 8
	Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Пра-вила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>		
	Практическая работа		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		

Тема 12. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	-	ОК 4 ОК 8
	Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Воспитывает выдержку, упорство в достижении цели.		
	Совершенствование техники длительного бега: общеразвивающие упражнения, специальные упражнения легкоатлета, бег с изменением скорости и направления , . медленный бег с равномерной скоростью		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>		
	Практическая работа	10	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Подготовка доклада по заданной теме		
<b>Промежуточная аттестация</b>		<i>Диф.зачет</i>	
<b>Всего:</b>		22	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Реализация программы учебной дисциплины предполагает наличие учебных кабинетов - «Кабинет гуманитарных дисциплин» аудитория № 429

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.

### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

*Основная литература:*

*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-sdachy-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/tyazhelyaya-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. Сабилова, 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*

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Критерии и методы оценивания

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<p><i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины, в разрезе компетенций:</i></p> <p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; способы самоконтроля за состоянием здоровья.</p>	<p><i>Характеристики демонстрируемых знаний, которые могут быть проверены</i></p> <p>Обучающийся демонстрирует в ходе практических занятий знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека ; основах здорового образа жизни; условиях профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правилах и способах планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; способах самоконтроля за состоянием здоровья.</p>	<p>Защита реферата, выступление с презентацией</p>
<p><i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплин, в разрезе компетенций:</i></p> <p>использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности применять способы самоконтроля за состоянием здоровья</p>	<p><i>Характеристики демонстрируемых умений, которые могут быть проверены</i></p> <p>Обучающийся использует средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности применяет способы самоконтроля за состоянием здоровья</p>	<p>Оценка результатов выполнения практической работы Экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы</p>

### 4.2 Типовые оценочные средства текущего контроля

#### Тематика рефератов, докладов

1. Физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка.
2. Работоспособность. Факторы, влияющие на работоспособность.
3. Жизненно необходимые умения и навыки, двигательная и функциональная подготовленность.

4. Функциональные пробы. Методы восстановления работоспособности.
5. Взаимосвязь физической культуры, спорта и здоровья людей. Физическое совершенствование.
6. Практическое использование знаний о ЗОЖ в вашей жизнедеятельности.
7. Основные правила техники лазания и страховки.
8. Формы организации физического воспитания в ВУЗе. Средства физического воспитания.
9. Функциональные системы организма. Виды утомления при физической и умственной работе. Восстановление.
10. Главные закономерности спортивной подготовки.
11. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Биологические ритмы и работоспособность.
12. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС.
13. Физическая форма. Физическая и психическая подготовленность.
14. Гипокинезия и ее влияние на организм человека.
15. Этапы обучения движениям. Умения и навыки.
16. Характеристика отдельных частей учебно-тренировочного занятия. Общая и моторная плотность занятия

### **Примеры практических заданий**

1. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции
2. Волейбол. Техника игры в волейбол
3. Баскетбол. Техника игры в баскетбол
4. Развитие физических качеств
5. Развитие физических качеств методом круговой тренировки
6. Развитие профессионально – физических качеств: быстроты, силы и выносливости

#### **4.3 Промежуточная аттестация по дисциплине**

Промежуточная аттестация проводится в форме **зачета, диф.зачета**

#### **Примеры вопросов для зачета, диф.зачета.**

1. Гигиенические основы физического воспитания.
2. Физические способности человека и их развитие.
3. Рассказать о технике безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.
4. Рассказать о технике низкого старта, стартового разгона и финиширования при беге на короткие дистанции.
5. Перечислите виды эстафет.
6. Рассказать о технике безопасности на занятиях спортивными играми (баскетбол, волейбол).
7. Рассказать о правилах игры (баскетбол, волейбол).