

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**

**«ОГСЭ.4 Физическая культура/Адаптивная физическая культура  
для инвалидов и лиц с ОВЗ»**

подготовки специалистов среднего звена по специальности

«54.02.01 Дизайн (по отраслям)»

**Основная образовательная программа среднего профессионального образования**

Дизайн (по отраслям)

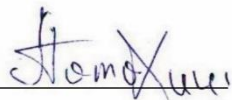
Квалификация

«Дизайнер»

Год набора 2022

Тамбов 2022

**Разработчик:** \_\_\_\_\_



Пятахин А. М., к.п.н., преподаватель

кафедра физического воспитания.

**Эксперт:** \_\_\_\_\_



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 3,4,5,6,7 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>158</b>
<b>Аудиторная учебная работа (всего)</b>	<b>158</b>
в том числе:	
лекционные занятия	-
практические занятия	158
лабораторные занятия	-
курсовой проект (работа) (если предусмотрено)	-
<b>Внеаудиторная (самостоятельная) работа</b>	<b>158</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/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>26</b>
<b>Аудиторная учебная работа (всего)</b>	<b>26</b>

в том числе:	
лекционные занятия	-
практические занятия	26
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>	-

#### 4 семестр

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>48</b>
<b>Аудиторная учебная работа (всего)</b>	<b>48</b>
в том числе:	
лекционные занятия	-
практические занятия	48
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>	-

#### 5 семестр

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>28</b>
<b>Аудиторная учебная работа (всего)</b>	<b>28</b>
в том числе:	
лекционные занятия	-
практические занятия	28
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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>22</b>
<b>Аудиторная учебная работа (всего)</b>	<b>22</b>
в том числе:	
лекционные занятия	-
практические занятия	22
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</i>

### 7 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>	<b>22</b>
в том числе:	
лекционные занятия	-
практические занятия	22
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</i>

### 8 семестр

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>12</b>
<b>Аудиторная учебная работа (всего)</b>	<b>12</b>
в том числе:	
лекционные занятия	-
практические занятия	12
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>Промежуточная аттестация в форме</b>	<i>Дифференцированный зачет</i>

## 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-емкость (час.)
3 семестр			
1	Физическая культура в общекультурной профессиональной подготовке студентов.	Комбинированная форма практического занятия	26
<i>Промежуточная аттестация в форме</i>			-
4 семестр			
2	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Комбинированная форма практического занятия	24
3	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Комбинированная форма практического занятия	24
<i>Промежуточная аттестация в форме</i>			зачет
5 семестр			
4	Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	Комбинированная форма практического занятия	28
<i>Промежуточная аттестация в форме</i>			-
6 семестр			
5	Психофизиологические основы учебного и производственного труда.	Комбинированная форма практического занятия	11
6	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Комбинированная форма практического занятия	11
<i>Промежуточная аттестация в форме</i>			зачет
7 семестр			
7	Легкая атлетика.	Комбинированная форма практического занятия	12
8	Гимнастика	Комбинированная форма практического занятия	12
9	Баскетбол		8
<i>Промежуточная аттестация в форме</i>			-
8 семестр			
10	Спортивные игры	Комбинированная форма	4

		практического занятия	
11	Гандбол (девушки). Футбол (юноши).	Комбинированная форма практического занятия	4
12	Кроссовая подготовка	Комбинированная форма практического занятия	4
<i>Промежуточная аттестация в форме</i>			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.

### **Тема 10. Спортивные игры**

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.

### **Тема 11. Гандбол (девушки). Футбол (юноши).**

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. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.

### **Тема 12. Кроссовая подготовка**

выносливости,. 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 на дистанции кросса 1 курс 15м(девушки), 20м(юноши), 2 курс 20м(девушки), 25-30м(юноши); кроссовый бег с равномерной скоростью в чередовании с ходьбой; бег на 2000м(девушки), 3000м(юноши).

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

Виды занятий	Виды используемых технологий	Методические разъяснения
<b>Дистанционное занятие</b>	<p>Оффлайн или онлайн технологии: вебинары, видеоконференции, виртуальные практические занятия и т.д.</p> <p>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.</p> <p>Индивидуальные и групповые консультации, реализуемые во всех технологических средах: электронная почта, chat-конференция, форумы, видеоконференции и т.д.</p>	<p>Занятие проводится с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.</p> <p>Дистанционные образовательные технологии предполагают удаленный режим работы.</p>
<b>Электронное занятие</b>	<p>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</p>	<p>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.</p>

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

№ темы	Название раздела / темы	Технология проведения	Трудо-емкость (час.)
<b>3 семестр</b>			
1	Физическая культура в общекультурной профессиональной подготовке студентов.	подготовка к практическим занятиям	26
<i>Промежуточная аттестация в форме</i>			-
<b>4 семестр</b>			
2	Основы здорового образа жизни.	подготовка к практическим занятиям	24

	Физическая культура в обеспечении здоровья.	занятиям	
3	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	подготовка к практическим занятиям	24
<i>Промежуточная аттестация в форме</i>			зачет
5 семестр			
4	Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	подготовка к практическим занятиям	28
<i>Промежуточная аттестация в форме</i>			-
6 семестр			
5	Психофизиологические основы учебного и производственного труда.	подготовка к практическим занятиям	11
6	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	подготовка к практическим занятиям	11
<i>Промежуточная аттестация в форме</i>			зачет
7 семестр			
7	Легкая атлетика.	подготовка к практическим занятиям	12
8	Гимнастика	подготовка к практическим занятиям	12
9	Баскетбол	подготовка к практическим занятиям	8
<i>Промежуточная аттестация в форме</i>			-
8 семестр			
10	Спортивные игры	подготовка к практическим занятиям	4
11	Гандбол (девушки). Футбол (юноши).	подготовка к практическим занятиям	4
12	Кроссовая подготовка	подготовка к практическим занятиям	4
<i>Промежуточная аттестация в форме</i>			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 Х»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.  
Столы -5 шт.  
Стулья -10шт.  
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-pedagogicheskij-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 (освоенные профессиональные и общие компетенции)</b></p>	<p align="center"><b>Формы и методы 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)