

**СОЧИНСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)  
федерального государственного автономного образовательного  
учреждения высшего образования  
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ДРУЖБЫ НАРОДОВ»**

Отделение среднего профессионального образования

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Петенко Александр Тимофеевич  
Должность: Директор  
Дата подписания: 30.03.2020  
Уникальный программный ключ:  
28acbc88a6d3ce11b5b992501f9a43df0be7b81d

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**"Физическая культура"**

---

(наименование дисциплины)

**Освоение учебной дисциплины ведется в рамках реализации основной образовательной программы среднего профессионального образования (ОП СПО):**

**35.02.12 Садово-парковое и ландшафтное строительство**

---

(код и наименование специальности/профессии ОП СПО)

**Квалификация:**

**техник**

---

(наименование квалификации)

Сочи,  
2020 г.

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ОГСЭ.4 Физическая культура**

*название дисциплины*

### **1.1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины ОГСЭ.4 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС "Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 35.02.12 Садово-парковое и ландшафтное строительство (приказ Минобрнауки России от 07.05.2014 г. № 461)"

Способствовать формированию общих и профессиональных компетенций посредством приобретения знаний, умений и навыков.

### **1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена.**

Учебная дисциплина ОГСЭ.4 Физическая культура входит в Общий гуманитарный и социально-экономический цикл Профессиональной подготовки.

### **1.3. Цели и задачи – требования к результатам освоения 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 студент должен знать:**

**В результате освоения учебной дисциплины студент должен уметь:**

**В результате освоения учебной дисциплины студент должен иметь навыки и (или) опыт деятельности:**

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

Объем программы 336 часов, в том числе:

аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часов;

самостоятельной работы обучающегося 168 часов.

## 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Таблица 1. Виды учебной работы по периодам освоения ООП СПО для формы обучения - очная.

| Вид учебной работы                                               | Всего,<br>ак. ч. | Семестр(-ы) |     |    |     |    |     |
|------------------------------------------------------------------|------------------|-------------|-----|----|-----|----|-----|
|                                                                  |                  | 3           | 4   | 5  | 6   | 7  | 8   |
| <b>Контактная (аудиторная) работа (всего)</b>                    | 168              | 32          | 30  | 32 | 28  | 28 | 18  |
| в том числе:                                                     | -                | -           | -   | -  | -   | -  | -   |
| лекции (если предусмотрено)                                      | 68               | 2           | 10  | 14 | 14  | 14 | 14  |
| в том числе в форме практической подготовки (если предусмотрено) | -                | -           | -   | -  | -   | -  | -   |
| лабораторные занятия (если предусмотрено)                        | -                | -           | -   | -  | -   | -  | -   |
| в том числе в форме практической подготовки (если предусмотрено) | -                | -           | -   | -  | -   | -  | -   |
| практические занятия (если предусмотрено)                        | 100              | 30          | 20  | 18 | 14  | 14 | 4   |
| в том числе в форме практической подготовки (если предусмотрено) | -                | -           | -   | -  | -   | -  | -   |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>               | 168              | 32          | 30  | 32 | 28  | 28 | 18  |
| в том числе:                                                     | -                | -           | -   | -  | -   | -  | -   |
| в форме практической подготовки (если предусмотрено)             | -                | -           | -   | -  | -   | -  | -   |
| Часов на контроль:                                               | -                | -           | -   | -  | -   | -  | -   |
| Промежуточная аттестация в форме: (зачет/дифзачет/экзамен)       | -                | Др          | ЗаО | Др | ЗаО | Др | ЗаО |
| Общая трудоемкость час                                           | 336              | 64          | 60  | 64 | 56  | 56 | 36  |

### 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.4 Физическая культура

Таблица 2. Содержание дисциплины/МДК по видам учебной работы

| Таблица 2. Содержание дисциплины в виде учебной работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                     |              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|--------------|
| НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛА ДИСЦИПЛИНЫ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Вид учебной работы* | Кол-во часов |
| Содержание раздела (темы)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                     |              |
| Раздел 1. Основы физической культуры                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 34                  |              |
| 1.1 Введение. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Лек                 | 2            |
| Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО<br>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». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями. |                     |              |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |           |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----|
| 1.2 Основы здорового образа жизни.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Пр        | 6  |
| 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. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. |           |    |
| 1.3 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Пр        | 8  |
| Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |           |    |
| Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | СР        | 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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |           |    |
| Самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | СР        | 10 |
| Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |           |    |
| <b>Раздел 2. Баскетбол</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>30</b> |    |
| Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места<br>Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение –2 шага – бросок<br>Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Пр        | 16 |
| Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места<br>Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе<br>Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места<br>Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок»<br>Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу<br>Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста<br>Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов<br>Совершенствование техники владения баскетбольным мячом                                                                                                                                                                                                                  |           |    |
| Самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | СР        | 14 |
| Самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |           |    |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |     |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----------|
| <b>Раздел 3. Волейбол</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |     | <b>14</b> |
| Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками<br>Техника нижней подачи и приёма после неё<br>Техника прямого нападающего удара                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Пр  | 10        |
| Оработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке:<br>Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча.<br>Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки.<br>Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения<br>Оработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков<br>Оработка техники нижней подачи и приёма после неё<br>Оработка техники прямого нападающего удара<br>Оработка владения техническими элементами в волейболе<br>Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху, подача мяча на точность по ориентирам на площадке Учебная игра с применением изученных положений |     |           |
| Самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | СР  | 4         |
| Самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |     |           |
| <b>Раздел 4. Легкая атлетика</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |     | <b>44</b> |
| Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта<br>Техника прыжка в длину с места                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Лек | 10        |
| Техника безопасности на занятии. Техника беговых упражнений. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования<br>Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив<br>Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив<br>Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |     |           |
| Самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | СР  | 2         |
| Самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |     |           |
| Техника бега по дистанции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Пр  | 9         |
| Практические занятия<br>Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования<br>Разучивание комплексов специальных упражнений<br>Техника бега по дистанции (беговой цикл)<br>Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)<br>Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив<br>Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени<br>Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |     |           |
| Самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | СР  | 6         |
| Самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |     |           |
| Бег на средние дистанции<br>Техника бега на средние дистанции<br>Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | СР  | 11        |
| Практические занятия<br>Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время.<br>Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши<br>Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»<br>Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов<br>Техника прыжка «в шаг» с укороченного разбега<br>Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив<br>Техника метания гранаты, контрольный норматив                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |     |           |
| Самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | СР  | 6         |
| Самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |     |           |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |           |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----|
| <b>Раздел 5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>30</b> |    |
| 5.1 Психофизиологические основы учебного и производственного труда.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Лек       | 6  |
| Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности. |           |    |
| Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Лек       | 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. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.                                                                                                                                                                                                      |           |    |
| Самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | СР        | 16 |
| Самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |           |    |
| <b>Раздел 6. Ритмическая гимнастика</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>34</b> |    |
| Занятия способствуют совершенствованию координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры. Оказывают оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервно-мышечную системы. Использование музыкального сопровождения совершенствует чувство ритма.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Пр        | 18 |
| Практические занятия<br>Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26—30 движений                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |           |    |
| Самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | СР        | 16 |
| Самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |           |    |
| <b>Раздел 7. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>31</b> |    |
| Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц. Техника безопасности занятий.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Пр        | 15 |
| Практические занятия<br>Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |           |    |
| Самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | СР        | 16 |
| Самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |           |    |
| <b>Раздел 8. Учебно-методические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>27</b> |    |
| Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Лек       | 4  |
| Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |           |    |



|                                                                                                                                                                                                                                                                                              |           |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----|
| Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности                                                                                           | Лек       | 2  |
| Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности                                                                                           |           |    |
| Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.                                                                                                                                                                                                                                   | Лек       | 4  |
| Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.                                                                                                                                                                                                                                   |           |    |
| Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов                                                                                                                                     | Лек       | 2  |
| Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов                                                                                                                                     |           |    |
| Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно- двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.                                                             | Лек       | 2  |
| Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно- двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.                                                             |           |    |
| Самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                           | СР        | 13 |
| Самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                           |           |    |
| <b>Раздел 9. Дыхательная гимнастика</b>                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>56</b> |    |
| Упражнения дыхательной гимнастики могут быть использованы в качестве профилактического средства физического воспитания. Дыхательная гимнастика используется для повышения основных функциональных систем: дыхательной и сердечно-сосудистой. Позволяет увеличивать жизненную емкость легких. | Лек       | 14 |
| Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко)                                                                                                                   |           |    |
| Упражнения дыхательной гимнастики могут быть использованы в качестве профилактического средства физического воспитания. Дыхательная гимнастика используется для повышения основных функциональных систем: дыхательной и сердечно-сосудистой. Позволяет увеличивать жизненную емкость легких. | Пр        | 14 |
| Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).                                                                                                                  |           |    |
| Самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                           | СР        | 28 |
| Самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                           |           |    |
| <b>Раздел 10. Спортивная аэробика</b>                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>36</b> |    |
| Спортивная аэробика                                                                                                                                                                                                                                                                          | Лек       | 14 |
| Занятия спортивной аэробикой совершенствуют чувство темпа, ритма, координацию движений, гибкость, силу, выносливость. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.                                                                                                                 |           |    |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |    |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|
| Занятия спортивной аэробикой совершенствуют чувство темпа, ритма, координацию движений, гибкость, силу, выносливость. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.                                                                                                                                                                                                                                   | Пр | 4  |
| <b>Практические занятия</b><br>Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа (четырёхкратное непрерывное исполнение). Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто. |    |    |
| Самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | СР | 18 |
| Самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |    |

*\* - Лек – лекции; Пр – практические занятия; СР – самостоятельная работа; ЛР – лабораторные работы.*

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены специальные помещения, приведенным в п 6.3 основной образовательной программы специальности.

*Таблица 3. Материально-техническое обеспечение дисциплины*

| <b>Тип аудитории</b>                                                                                                                                                                                                   | <b>Оснащение аудитории<br/>Специализированное учебное оборудование, ПО и материалы<br/>для освоения дисциплины (при необходимости)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, практических занятий, выполнения курсовых работ, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации                      | Комплект специализированной мебели, маркерная доска; кафедра; автоматизированное рабочее место преподавателя: компьютер AMD Ryzen, монитор LCD 24" Philips, интерактивная панель 86", имеется выход в интернет<br>Программное обеспечение: Операционная система Windows 10 Pro; Office Professional 2007, Kaspersky Endpoint security для бизнеса - Стандартный                                                |
| Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, практических занятий, выполнения курсовых работ, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (Компьютерный класс) | Комплект специализированной мебели; доска аудиторная меловая, автоматизированные рабочие места (процессор не ниже Intel Core i5, оперативная память объемом не менее 16Gb;(SSD 500 GB HDD 1 TB); проектор EPSON, проекционный экран, имеется выход в интернет<br>Программное обеспечение: Операционная система Windows 10 Pro; Office Professional 2007, Kaspersky Endpoint security для бизнеса - Стандартный |
| Аудитория для самостоятельной работы обучающихся                                                                                                                                                                       | Комплект специализированной мебели; Телевизор LED LG 42" автоматизированные рабочие места (процессор не ниже AMD Ryzen, оперативная память объемом не менее 8 Гб; SDD 500 GB, моноблок Lenovo Intel i3), имеется выход в интернет<br>Программное обеспечение: Операционная система Windows 10 Pro; Office Professional 2007, Kaspersky Endpoint security для бизнеса - Стандартный                             |



|                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Учебно-тренировочный комплекс «Полоса препятствий «Юниор» (3-37(полоса препятствий )) | Препятствия: «Ров» 1 шт., «Лабиринт» 2 шт., «Забор с наклонной доской» 2 шт., «Разрушенный мост» 2 шт., «Разрушенная лестница» 2 шт., «Стенка с двумя проломами» 2 шт., Одиночный окоп для стрельбы и метания гранат 2 шт.                                                                                                                                                     |
| ООО Спортивный комплекс "Юность" (8-Стадион)                                          | Крытые беговые дорожки (пл. 675 кв.м.), открытая спортарена (пл. 21330.1 кв.м.), футбольное поле с синтетическим покрытием литер LXIII (пл. 7512.6 кв. м.), футбольное поле с синтетическим покрытием литер LXIV (пл. 7756.1 кв.м.), включая тренажеры, тренажерные комплексы (тренажерный зал общефизической подготовки), спортивный комплекс (спортивный зал пл. 1468 кв.м.) |

### 3.2. Информационное обеспечение обучения

#### Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

##### *Основные источники:*

1. Алхасов Д. С. Методика обучения предмету «Физическая культура» в 2 ч. Часть 2 : Учебное пособие Для СПО. - Москва: Юрайт, 2022. - 441 с - Текст : электронный. - URL: <https://urait.ru/bcode/506926>
2. Алхасов Д. С. Методика обучения предмету «Физическая культура» в 2 ч. Часть 1 : Учебное пособие Для СПО. - Москва: Юрайт, 2022. - 254 с - Текст : электронный. - URL: <https://urait.ru/bcode/492770>
3. Бароненко В. А., Рапопорт Л. А. Здоровье и физическая культура студента : Учебное пособие. - Москва: Издательский дом "Альфа-М", 2018. - 336 с. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/document?id=372244>
4. Аллянов Ю. Н., Письменский И. А. Физическая культура : учебник для спо. - Москва: Юрайт, 2023. - 493 с - Текст : электронный. - URL: <https://urait.ru/bcode/513286>

##### *Дополнительные источники:*

##### *Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:*

1. ЭБС РУДН и сторонние ЭБС, к которым студенты университета имеют доступ на основании заключенных договоров:
  - Электронно-библиотечная система РУДН – ЭБС РУДН <http://mega.rudn.ru/MegaPro/Web>
  - Образовательная платформа Юрайт <https://urait.ru>
  - ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <http://biblioclub.ru>
  - ЭБС Znanium <https://znanium.ru>
  - научная электронная библиотека eLIBRARY.RU <https://www.elibrary.ru/>
2. Базы данных и поисковые системы:
  - справочная правовая система «Консультант Плюс» <http://www.consultant.ru/>
  - поисковая система Яндекс <https://www.yandex.ru/>
  - поисковая система Google <https://www.google.ru/>
  - реферативная база данных SCOPUS <http://www.elsevierscience.ru/products/scopus/>
  - Учебный портал института <https://portal.rudn-sochi.ru/>
  - свободная энциклопедия Википедия <https://ru.wikipedia.org/>

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Таблица 4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

| Результаты обучения<br>(освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки<br>результатов обучения                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Знания:                                                     | Анализ и оценка выполнения индивидуальных заданий, расчетных работ, опрос, тематический диктант, контрольная работа, практические занятия, домашние работы, компьютерное тестирование, Взаимоконтроль и самоконтроль студентов. Полнота и грамотность подготовленных докладов, сообщений, презентаций. |
| Умения:                                                     | Наблюдение, контроль преподавателя за деятельностью обучающихся, анализ и оценка оптимальности метода решения задач, беседа, опрос, практические занятия, домашние работы, компьютерное тестирование                                                                                                   |
| Практический опыт:                                          | Наблюдение, контроль преподавателя за деятельностью обучающихся, анализ и оценка оптимальности метода решения задач, выполнение и защита индивидуальных заданий.                                                                                                                                       |

## 6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 6.1. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Физическая культура»

Перечень вопросов для подготовки к занятиям и промежуточной аттестации, контрольных работ, содержание заданий для выполнения практических и самостоятельных работ, рекомендации по выполнению и критерии оценивания представлены в фонде оценочных средств по дисциплине «Физическая культура» в Приложении к настоящей Рабочей программе дисциплины.

Оценочные средства позволяют провести текущий контроль по дисциплине. По каждому средству оценивается полнота и глубина освоения, характеризующиеся показателями и критериями оценивания

Таблица 6. Показатели и критерии оценивания

| Показатель                                     | Критерий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Пороговый<br>(узнавание)<br>«3»                | Знает: базовые общие знания;<br>Умеет: основные умения, требуемые для выполнения простых задач;<br>Владеет: работает при прямом наблюдении.                                                                                                                                                                                          |
| Базовый<br>(воспроизведение)<br>«4»            | Знает: факты, принципы, процессы, общие понятия в пределах области исследования;<br>Умеет: диапазон практических умений, требуемых для решения определенных проблем в области исследования;<br>Владеет: берет ответственность за завершение задач в исследовании, приспосабливает свое поведение к обстоятельствам в решении проблем |
| Высокий<br>(компетентность)<br>«5»<br>max балл | Знает: фактическое и теоретическое знание в пределах области исследования с пониманием границ применимости;<br>Умеет: диапазон практических умений, требуемых для развития творческих решений, абстрагирования проблем;<br>Владеет: контролирует работу, проводит оценку, совершенствует действия работы                             |

Максимальное количество баллов по каждому оценочному средству соответствует вербальному критерию «высокий».

## 7. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И (ИЛИ) МАТЕРИАЛЫ

### 7.1 Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

В процессе обучения используются активные и интерактивные образовательные технологии (формы проведения занятий):

- лекции, фронтальные опросы, презентации и защита мини-проектов;
- кейс-стади (разбор конкретных ситуаций),
- имитационные компьютерные модели;
- организации самостоятельной учебно-познавательной деятельности (индивидуальные домашние задания).