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

Отделение среднего профессионального образования

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Петенко Александр Тимофеевич
Должность: Директор
Дата подписания: 28.04.2023
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):**

54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы (по видам)

(код и наименование специальности/профессии ОП СПО)

**Квалификация:**

художник народных художественных промыслов

(наименование квалификации)

Сочи,
2023 г.

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
## ОД.01.06 Физическая культура

*название дисциплины*

### 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины ОД.01.06 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС "Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 54.02.02 ДЕКОРАТИВНО-ПРИКЛАДНОЕ ИСКУССТВО И НАРОДНЫЕ ПРОМЫСЛЫ (ПО ВИДАМ) (приказ Минобрнауки России от 17.10.2014 г. № 1389)"

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

Учебная дисциплина ОД.01.06 Физическая культура входит в цикл Общеобразовательной подготовки.

### 1.3. Цели и задачи – требования к результатам освоения учебной дисциплины.

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих задач:
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.
Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.
Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.
Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.
Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:
личностных: готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному

самоопределению; сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности; формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике; готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности; формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; − готовность к служению Отечеству, его защите;
метапредметных: способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников; формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;
предметных: умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; владение техническими приемами и двигательными

действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**В результате освоения учебной дисциплины студент должен знать:**
о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; основы здорового образа жизни.
**В результате освоения учебной дисциплины студент должен уметь:**
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; обеспечивать общую и профессионально - прикладную физическую подготовленность, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии; творчески использовать физкультурно - спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей.
**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 160 часов, в том числе:
аудиторной учебной нагрузки обучающегося 80 часов;
самостоятельной работы обучающегося 80 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, ак. ч. | Семестр(-ы) | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | | | | |
| **Контактная (аудиторная) работа (всего)** | 80 | 34 | 46 | | | | |
| в том числе: | - | - | - | - | - | - | - |
| лекции (если предусмотрено) | - | - | - | | | | |
| 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) | 80 | 34 | 46 | | | | |
| в том числе в форме практической подготовки (если предусмотрено) | - | - | - | | | | |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | 80 | 34 | 46 | | | | |
| в том числе: | - | - | - | - | - | - | - |
| в форме практической подготовки (если предусмотрено) | - | - | - | | | | |
| Часов на контроль: | - | - | - | | | | |
| Промежуточная аттестация в форме: (зачет/дифзачет/ экзамен) | - | Др | ЗаО | | | | |
| Общая трудоемкость час | 160 | 68 | 92 | | | | |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОД.01.06 Физическая культура

*Таблица 2. Содержание дисциплины/МДК по видам учебной работы*

| НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛА ДИСЦИПЛИНЫ<br>Содержание раздела (темы) | Вид учебной работы* | Кол-во часов |
|---|---|---|
| **Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека** | **34** | |
| Современное состояние физической культуры и спорта | Пр | 1 |
| Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации. | | |
| Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) | Пр | 1 |
| Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО. | | |
| Здоровье и здоровый образ жизни | Пр | 2 |
| Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание. | | |
| Влияние двигательной активности на здоровье | Пр | 2 |
| Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека. | | |

| | | |
|---|---|---|
| Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья | Пр | 2 |
| Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.). | | |
| Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры | Пр | 2 |
| Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья | Пр | 2 |
| Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями. | | |
| Основные принципы построения самостоятельных занятий | Пр | 2 |
| Физическая культура в режиме трудового дня | Пр | 2 |
| Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. | | |
| Группа труда. Подбор физических упражнений | Пр | 2 |
| Определение принадлежности выбранной специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики. | | |
| Самостоятельная работа студента. | СР | 16 |
| Выполнение индивидуальных заданий. | | |
| **Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности** | **34** | |
| Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой | Пр | 2 |
| Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности. | | |
| Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» | Пр | 2 |
| Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО». | | |
| Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности | Пр | 2 |
| Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности. | | |
| Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач | Пр | 2 |
| Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач. | | |
| Профессионально-прикладная физическая подготовка | Пр | 2 |
| Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания. | | |

| | | |
|---|---|---|
| Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий | Пр | 2 |
| Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой | Пр | 2 |
| Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств. | | |
| Самостоятельная работа студента | СР | 18 |
| Выполнение индивидуальных заданий. | | |
| **Раздел 3. Гимнастика** | **22** | |
| Основная гимнастика | Пр | 2 |
| Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение упражнений. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки. | | |
| Акробатика | Пр | 2 |
| Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка». Совершенствование акробатических элементов Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться): Девушки И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой) - Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом - Кувырок назад - Перекатом назад стойка на лопатках - Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать - Переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П. Юноши И.П. – О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (О) - Кувырок вперед - Кувырок вперед в упор присев - Силой, стойка на голове с опорой руками (Д)-Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать - Мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П. | | |
| Аэробика | Пр | 2 |
| Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике. Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой). Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.). | | |
| Атлетическая гимнастика | Пр | 2 |
| Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнесс оборудования. Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах. | | |
| Самостоятельная работа студента | СР | 14 |
| Выполнение индивидуальных заданий. | | |
| **Раздел 4. Спортивные игры** | **38** | |
| Футбол. Техника безопасности Правила игры и методика судейства. | Пр | 2 |
| Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника. | | |
| Футбол. Освоение и совершенствование приёмов. | Пр | 2 |
| Футбол. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. | | |

| | | |
|---|---|---|
| Футбол. Выполнение технико-тактических приёмов | Пр | 2 |
| Футбол. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра) | | |
| Баскетбол. Техника безопасности. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры | Пр | 2 |
| Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча. | | |
| Баскетбол. Освоение тактики защиты и нападения | Пр | 2 |
| Баскетбол.. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения | | |
| Баскетбол. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности | Пр | 2 |
| Волейбол. Техника безопасности. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры | Пр | 2 |
| Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении | | |
| Волейбол. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения | Пр | 2 |
| Волейбол. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности | Пр | 2 |
| Спортивные игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности | Пр | 2 |
| Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. Развитие физических способностей средствами игры. | | |
| Профессионально-прикладная физическая подготовка | Пр | 2 |
| Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств. | | |
| Самостоятельная работа студента. | СР | 16 |
| Выполнение индивидуальных заданий. | | |
| **Раздел 5. Лёгкая атлетика** | **30** | |
| Лёгкая атлетика. Техника безопасности. | Пр | 2 |
| Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Совершенствование техники спринтерского бега | | |
| Совершенствование техники кроссового бега, средние и длинные дистанции | Пр | 2 |
| Совершенствование техники кроссового бега, средние и длинные дистанции | | |
| Совершенствование техники эстафетного бега | Пр | 2 |
| Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью). | | |
| Совершенствование техники прыжка в длину с разбега | Пр | 2 |
| Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега | Пр | 2 |
| Совершенствование техники метания гранаты | Пр | 2 |
| Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); | | |
| Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики | Пр | 2 |
| Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики. | | |
| Самостоятельная работа студента | СР | 16 |
| Выполнение индивидуальных заданий. | | |

| **Контроль.** | **2** | |
|---|---|---|
| Зачет. | ЗаО | 2 |

** - 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*

| **Тип аудитории** | **Оснащение аудитории**<br>**Специализированное учебное оборудование, ПО и материалы для освоения дисциплины (при необходимости)** |
|---|---|
| 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. Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А. Физическая культура : учебник и практикум для спо. - Москва: Юрайт, 2023. - 424 с - Текст : электронный. - URL: https://urait.ru/bcode/511813
2. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для спо. - Москва: Юрайт, 2023. - 191 с - Текст : электронный. - URL: https://urait.ru/bcode/515130
3. Кондаков В. Л., Копейкина Е. Н., Усатов А. Н., Балышева Н. В., Бочарова В. И. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для спо. - Москва: Юрайт, 2023. - 149 с - Текст : электронный. - URL: https://urait.ru/bcode/518917
4. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А., Кузьмина О. И. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад : учебное пособие для спо. - Москва: Юрайт, 2023. - 749 с - Текст : электронный. - URL: https://urait.ru/bcode/531272
5. Кузьмина О. И., Германов Г. Н., Цуканова Е. Г., Кулькова И. В. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры : учебное пособие для спо. - Москва: Юрайт, 2023. - 531 с - Текст : электронный. - URL: https://urait.ru/bcode/517856
6. Аллянов Ю. Н., Письменский И. А. Физическая культура : учебник для спо. - Москва: Юрайт, 2023. - 493 с - Текст : электронный. - URL: https://urait.ru/bcode/513286
7. Алхасов Д. С. Методика обучения предмету «Физическая культура» в 2 ч. Часть 2 : учебное пособие для спо. - Москва: Юрайт, 2023. - 441 с - Текст : электронный. - URL: https://urait.ru/bcode/514921
8. Погадаев Г. И. Физическая культура. 10-11 классы (базовый уровень) : Учебник. - Москва: АО "Издательство "Просвещение", 2022. - 288 с. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/document?id=432819
9. Матвеев А.П., Палехова Е.С. Физическая культура. 10-11 класс (базовый уровень) : Учебник. - Москва: АО "Издательство "Просвещение", 2022. - 161 с. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/document?id=432818
10. Матвеев А.П. Физическая культура. 10-11 классы (базовый уровень) : Учебник. - Москва: АО "Издательство "Просвещение", 2022. - 320 с. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/document?id=432817
11. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 класс. Базовый уровень : Учебник. - Москва: АО "Издательство "Просвещение", 2023. - 272 с. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/document?id=432682

*Дополнительные источники:*

12. Погадаев Г. И. Физическая культура. Футбол для всех. 10-11 классы : Учебник. - Москва: АО "Издательство "Просвещение", 2021. - 112 с. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/document?id=432683

*Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:*

1. ЭБС РУДН и сторонние ЭБС, к которым студенты университета имеют доступ на основании заключенных договоров:

- ЭБС «Academia-library» https://academia-moscow.ru/
- ЭБС Znanium https://znanium.ru
- ЭБС «Университетская библиотека онлайн» http://biblioclub.ru
- Образовательная платформа Юрайт https://urait.ru
- Электронно-библиотечная система РУДН – ЭБС РУДН http://mega.rudn.ru/MegaPro/Web

2. Базы данных и поисковые системы:

- Учебный портал института https://portal.rudn-sochi.ru/

*Методические материалы для обучающихся*

Самостоятельная работа студента является ключевой составляющей учебного процесса, которая определяет формирование навыков, умений и знаний, приемов познавательной деятельности и обеспечивает интерес к творческой работе.
Правильно спланированная и организованная самостоятельная работа студентов позволяет:
-сделать образовательный процесс более качественным и интенсивным;
-способствует созданию интереса к избранной профессии и овладению ее особенностями;
-приобщить студента к творческой деятельности;
-проводить в жизнь дифференцированный подход к обучению.
При организации самостоятельной работы студентов в качестве методологической основы должен применяться деятельный подход, когда обучение ориентировано на формирование умений решать не только типовые, но и нетиповые задачи, когда студент должен проявить творческую активность, инициативу, знания, умения и навыки, полученные при изучении конкретной дисциплины.
Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся размещаются в соответствии с действующим порядком на странице дисциплины на Учебном портале.

## 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 (освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
|---|---|
| Знания:<br>о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; основы здорового образа жизни. | 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:<br>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; обеспечивать общую и профессионально - прикладную физическую подготовленность, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии; творчески использовать физкультурно - спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей. | 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. |

## 5. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

*Таблица 5. Перечень компетенций*

| **Шифр** | **Результаты (компетенции)**<br>**Основные показатели результатов подготовки** |
|---|---|
| **ОК 10** | **Использовать умения и знания базовых дисциплин федерального компонента среднего (полного) общего образования в профессиональной деятельности.** |
| Знать:<br>базовых дисциплин федерального компонента среднего (полного) общего образования. | |
| Уметь:<br>применять базовые умения и навыки в профессиональной деятельности. | |

## 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 (узнавание) «3» | Знает: базовые общие знания;<br>Умеет: основные умения, требуемые для выполнения простых задач;<br>Владеет: работает при прямом наблюдении. |
| Базовый (воспроизведение) «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 (компетентность) «5» 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).