

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение инклюзивного высшего образования
«Московский государственный
гуманитарно-экономический университет»

КАЛМЫЦКИЙ ФИЛИАЛ ФГБОУ ИВО «МГГЭУ»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОДБ. 05 Физическая культура
по специальности

38.02.03 Операционная деятельность в логистике

квалификация – операционный логист

направленность образовательной программы:

логистические процессы в транспортировке

г. Элиста, 2022 г.

ОДОБРЕНА
Предметно-цикловой комиссией
Дисциплин общеобразовательного
цикла

Разработана в соответствии с
Рекомендациями по организации
получения среднего общего
образования в пределах освоения
образовательных программ среднего
профессионального образования на
базе основного общего образования с
учетом требований федеральных
государственных образовательных
стандартов и получаемой профессии
или специальности среднего
профессионального образования

Протокол № 3
от « 06 » 10 2022 г.

председатель предметно-цикловой
комиссии
А.Ю. Болдырева *Болдырева* /

начальник методического отдела
Н.С. Бамбушева *Бамбушева* /

составитель:

Бембетова

Г.Ю. Бембетова, первая квалификационная категория
преподаватель физической культуры Калмыцкого филиала ФГБОУ ИВО
«Московский государственный гуманитарно-экономический университет»

рецензенты:

Насунова

Е.В. Насунова, старший методист Калмыцкого филиала
ФГБОУ ИВО «Московский государственный гуманитарно-экономический
университет»

Миндяев

Ю. М. Миндяев, высшая квалификационная категория
преподаватель физического воспитания БПОУ РК «Элистинский
политехнический колледж»



РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу по дисциплине ОДБ.05 Физическая культура для специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике., разработанную преподавателем Калмыцкого филиала ФГБОУ ИВО «Московский государственный гуманитарно-экономический университет»

Бембетовой Г.Ю.

Представленная рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования с учетом примерной программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» и в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования.

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для реализации программы среднего общего образования в рамках программы подготовки специалистов среднего звена по специальности

Рецензируемая рабочая программа учебной дисциплины имеет чёткую структуру и включает все необходимые компоненты.

В паспорте рабочей программы определена область применения программы, отражено место учебной дисциплины в структуре образовательной программы, раскрываются цели, задачи дисциплины - требования к личностным, метапредметным и предметным результатам освоения учебной дисциплины.

Объем учебной дисциплины, виды учебной работы, тематический план и содержание учебной дисциплины раскрывают структуру и содержание учебной дисциплины. Указанные объем часов максимальной, обязательной аудиторной учебной нагрузки, практических занятий, самостоятельной работы обучающихся и форма промежуточной аттестации соответствуют учебному плану. Виды самостоятельной работы позволяют привить обучающимся умения и навыки в овладении, изучении, усвоении и систематизации приобретаемых знаний в процессе обучения, обеспечить высокий уровень успеваемости в период обучения. В тематическом плане и содержании учебной дисциплины раскрывается последовательность изучения разделов и тем программы, показываются распределение учебных часов по разделам и темам и уровень освоения. Дидактические единицы, отраженные в содержании учебного материала, направлены на качественное усвоение учебного материала. Для приобретения практических навыков и повышения уровня знаний предусмотрены практические занятия.

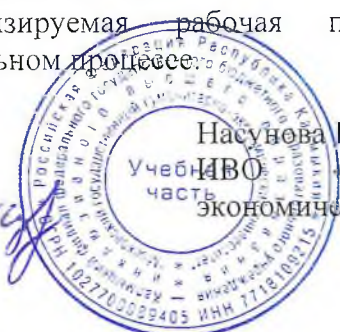
Условия реализации учебной дисциплины определяют требования к необходимому материально-техническому обеспечению к оборудованию учебного кабинета и техническим средствам обучения. Информационное обеспечение обучения содержит современный перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы и интернет-ресурсов.

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины содержит результаты обучения, формы и методы контроля и оценки результатов обучения, которые осуществляются преподавателем в процессе проведения различных форм учебных занятий.

Рецензируемая рабочая программа рекомендуется для реализации в образовательном процессе:

Рецензент

Е.В. Насунова



Насунова Е.В., старший методист Калмыцкого филиала ФГБОУ ИВО «Московский государственный гуманитарно-экономический университет»

РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу по дисциплине ОДБ.05 Физическая культура для специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике., разработанную преподавателем Калмыцкого филиала ФГБОУ ИВО «Московский государственный гуманитарно-экономический университет»
Бембетовой Г.Ю.

Представленная рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины, ФГОС среднего профессионального образования, примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура», профиля профессионального образования и Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования.

Разработанная рабочая программа включает следующие разделы: паспорт рабочей программы учебной дисциплины, структура и содержание учебной дисциплины, условия реализации рабочей программы учебной дисциплины, контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.

В паспорте рабочей программы определены: область применения программы, место учебной дисциплины в структуре образовательной программы, цели, задачи дисциплины, требования к личностным, метапредметным и предметным результатам освоения учебной дисциплины.

В структуре и содержании учебной дисциплины содержится указание на объем часов максимальной, обязательной аудиторной учебной нагрузки, практических занятий, самостоятельной работы обучающихся, виды учебной работы, форму промежуточной аттестации, наименование разделов, тем, содержание учебного материала, объем часов и уровень освоения. В тематическом плане и содержании учебной дисциплины разделы и темы рабочей программы раскрыты последовательно и направлены на качественное усвоение учебного материала. В процессе изучения дисциплины предусмотрены практические занятия и выполнение самостоятельной работы студентов, позволяющие обобщить, углубить изучаемый материал.

Условия реализации учебной дисциплины определяют требования к необходимому материально-техническому обеспечению к оборудованию учебного кабинета и техническим средствам обучения. Информационное обеспечение обучения содержит современный перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы, интернет-ресурсов.

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины содержит результаты обучения, формы и методы контроля и оценки результатов обучения, которые осуществляются преподавателем в процессе проведения различных форм учебных занятий.

Рецензируемая рабочая программа отвечает предъявляемым требованиям и рекомендуется для внедрения в учебный процесс.

Рецензент



Миндлеев Ю. М., высшая квалификационная категория,
преподаватель физического воспитания БПОУ РК
«Эдистинский политехнический колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 38.02.03 Операционная деятельность в логистике.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы: дисциплина изучается как базовый учебный предмет и входит в общеобразовательный цикл учебного плана ППССЗ на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- 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.

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 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).

1.4. В результате освоения учебной дисциплины в соответствии с рабочей программой воспитания образовательной программы среднего профессионального образования подготовки специалистов среднего звена по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике реализуется воспитательная цель - личностное развитие обучающихся и их социализация, проявляющиеся в развитии их позитивных отношений к общественным ценностям, приобретении опыта поведения и применения сформированных общих компетенций специалистов среднего звена на практике.

Личностное развитие обучающихся и их социализация, проявляющиеся в развитии их позитивных отношений к общественным ценностям, приобретении опыта поведения и применения сформированных общих компетенций представлено следующими личностными результатами:

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Демонстрирующий приверженность традиционным духовнонравственным ценностям, культуре народов России, принципам честности, порядочности, открытости. Действующий и оценивающий свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовнонравственных, социокультурных ценностей и норм с учетом осознания последствий поступков. Готовый к деловому взаимодействию и неформальному общению с представителями разных народов, национальностей, вероисповеданий, отличающий их от участников групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие социально опасного поведения окружающих и предупреждающий его. Проявляющий уважение к людям старшего поколения, готовность к участию в социальной поддержке нуждающихся в ней	ЛР 3
Осознающий и деятельно выражающий приоритетную ценность каждой человеческой жизни, уважающий достоинство личности каждого человека, собственную и чужую уникальность, свободу мировоззренческого выбора, самоопределения. Проявляющий бережливое и чуткое отношение к религиозной принадлежности каждого человека, предупредительный в отношении выражения прав и законных интересов других людей	ЛР 7
Сознающий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных склонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде	ЛР 9
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные субъектом Российской Федерации (при наличии)	
Осознающий значимость ведения ЗОЖ для достижения собственных и общественно-значимых целей	ЛР 16
Владеющий физической выносливостью в соответствии с требованиями профессиональных компетенций	ЛР 17

2.1. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины: максимальной учебной нагрузки обучающегося 176 часа, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
теоретические занятия	14
практические занятия	103
в том числе:	
Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др.	
Промежуточная аттестация по учебной дисциплине в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень усвоения
1	2	3	4
	I курс 1 семестр	48	
Теоретическая часть Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Содержание учебного материала 1 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.	2	1
Основы методики самостоятельных занятий	Содержание учебного материала	4	
	1 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.	2	1
	2 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.	2	1
Основы методики самостоятельных занятий	Содержание учебного материала	2	
	1 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.	2	1

		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		Содержание учебного материала	2	
	1	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.	2	1
Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности		Содержание учебного материала	2	
	1	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.	2	1
Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста		Содержание учебного материала	2	
	1	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.	2	1
Практическая часть Учебно-методические занятия		Содержание учебного материала	10	
	1	Практические занятия: Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.	2	

	2	Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.	2	
	3	Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.	2	
	4	Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профиограммы специалиста. Спортограмма и профиограмма.	2	
	5	Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.	2	
Учебно-тренировочные занятия Гимнастика	Содержание учебного материала		14	
	1	Практические занятия: Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером.	2	
	2	Упражнения с гантелями, набивными мячами.	2	
	3	Упражнения с мячом, обручем (девушки).	2	
	4	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).	4	
	5	Упражнения для коррекции зрения.	2	
	6	Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	2	
Спортивные игры. Волейбол	Содержание учебного материала		10	
	1	Практические занятия: Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке	2	
	2	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.	2	
	3	Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары	2	
	4	Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки.	4	
I курс 2 семестр			69	
Волейбол	Содержание учебного материала		12	
	1	Практические занятия: Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после	2	

		перемещения		
	2	Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении,	2	
	3	Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков	2	
	4	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху	2	
	5	Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке	2	
	6	Учебная игра с применением изученных положений.	2	
Баскетбол		Содержание учебного материала	24	
		Практические занятия:	2	
	1	Овладение техникой выполнения ведения мяча		
	2	Передачи и броска мяча с места	4	
	3	Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе	4	
	4	Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение — 2 шага — бросок».	4	
	5	Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу	4	
	6	Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	2	
	7	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу	2	
	8	Выполнение контрольных нормативов: «ведение — 2 шага — бросок», бросок мяча с места под кольцо	2	
9	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре	2		
Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах		Содержание учебного материала	10	
		Практические занятия:	2	
	1	Техника безопасности занятий.		
	2	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины,	2	
3	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с гантелями, гирей.	4		

	4	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с штангой.	2	
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка\	Содержание учебного материала		23	
	1	Практические занятия: Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование	2	
	2	Бег 100 м	2	
	3	Эстафетный бег 4*100 м	4	
	4	Бег по прямой с различной скоростью.	2	
	5	Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).	4	
	6	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	
	7	Эстафетный бег 4*400 м	2	
	8	Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	4	
	9	Толкание ядра.	1	
	Всего		117	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1.— ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2.— репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
- 3.— продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, спортивных тренажеров, оборудования и инвентаря спортивного зала и открытого стадиона широкого профиля; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи, щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, сетки для игры в настольный теннис, ракетки для игры в настольный теннис;

- оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплексом различных отягощений);

- оборудование для занятий аэробикой (скакалки, гимнастические коврики);

- гимнастическая перекладина, секундомеры, мячи для тенниса.

Технические средства обучения: компьютер с лицензионным программным обеспечением; мультимедиа проектор, экран.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники

1. Решетников Н.В. Физическая культура М: Мастерство, 2002.

Дополнительные источники

1. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента. М: ИНФРА-М., 2016
2. Голощапов Б.О. История физической культуры и спорта. М: Академия, 2001

Интернет-ресурсы

1. <http://www.teoriya.ru/studentu/booksport/index.php> - теория и практика физической культуры
2. <http://elib.mosgu.ru> – каталог библиотеки
3. <http://lfksport.ru/> - лечебная физкультура и спортивная медицина
4. <https://paralymp.ru/>-Официальный сайт Паралимпийского комитета России
5. www.minstm.gov.ru - Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации.
6. www.olympic.ru - Официальный сайт Олимпийского комитета России.

3.3. Особенности обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Учебные занятия инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья организуются совместно с другими обучающимися в учебных

группах, а также индивидуально, в соответствии с графиком индивидуальных занятий.

При этом необходимо учитывать несколько аспектов:

- особенности нозологии обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья;
- психоэмоциональное состояние обучающихся;
- психологический климат, который сложился в студенческой группе;
- настрой отдельных обучающихся и группы в целом на процесс обучения.

При организации учебных занятий в учебных группах используются социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений, создания комфортного психологического климата в группе.

В образовательной деятельности применяются материально-техническое оснащение, специализированные технические средства приема-передачи учебной информации в доступных формах для обучающихся с различными особенностями здоровья, электронные образовательные ресурсы в адаптированных формах.

Специфика обучения инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья предполагает использование игрового, практико-ориентированного, занимательного материала, который необходим для получения знаний и формирования необходимых компетенций. Подготовка обучающимися заданий для учебных занятий должна сочетать устные и письменные формы в соответствии с их особенностями здоровья.

Для того чтобы предотвращать наступление у обучающихся с инвалидностью и обучающихся, имеющих ограниченные возможности здоровья, быстрого утомления можно использовать следующие методы работы:

- чередование умственной и практической деятельности;
- преподнесение материала с использованием средств наглядности;
- использование технических средств обучения, чередование предъявляемой на слух информации с наглядно-демонстрационным материалом.

При освоении дисциплин инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение должно отводиться проведению с ними индивидуальной работы со стороны преподавателей. В индивидуальную работу включается:

- индивидуальная учебная работа (консультации), то есть дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы;
- индивидуальная воспитательная работа.

Особенности обучения обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата

Для обучающегося, имеющего нарушение опорно-двигательного аппарата, необходимо посоветовать использовать вспомогательные средства для усвоения программы, например, диктофон и другие электронные носители

информации.

При проведении аудиторных занятий с обучающимися, имеющими осложнения с моторикой рук, возможно использование следующих вариантов работы:

- обеспечение обучающихся электронными текстами лекций и заданий к учебным занятиям;
- использование технических средств фиксации текста (диктофоны) с последующим составлением тезисов лекции в ходе самостоятельной работы обучающегося, которые они впоследствии могут использовать при подготовке и ответах на учебных занятиях.

Одним из видов работы для обучающихся, испытывающих трудности в письме может быть подготовка к учебным занятиям таких заданий, которые не требуют от них написания длинных текстов ответов. Наиболее оптимальным вариантом такого задания, выполняемого в письменной форме, может служить тестовое задание. Использование тестирования обучающихся необходимо совмещать с обсуждением вариантов ответов.

Контроль знаний можно вести как в устном, так и в письменном виде.

Особенности обучения обучающихся с нарушением слуха.

При организации образовательного процесса со слабослышащей аудиторией рекомендуется использовать следующие педагогические принципы:

- наглядности преподаваемого материала;
- индивидуального подхода к каждому обучающемуся;
- использования информационных технологий;
- использования учебных пособий, адаптированных для восприятия обучающимися с нарушением слуха.

Обучающемуся с нарушением слуха следует предложить занять место на передних партах аудитории, а преподавателю больше времени находиться рядом с рабочим местом этого обучающегося. Учитывая, что такие обучающиеся лучше понимают по губам, желательно располагаться к ним лицом, говорить громко и четко.

Для повышения уровня восприятия учебной информации обучающимися рассматриваемой группы, рекомендуется применение звукоусиливающей аппаратуры, мультимедийных и других средств. Сложные для понимания темы следует снабжать как можно большим количеством наглядного материала. Особую роль в обучении лиц с нарушенным слухом, играют видеоматериалы. По возможности, предъявляемая видеoinформация может сопровождаться текстовой бегущей строкой или сурдологическим переводом.

Контроль знаний обучающихся указанной нозологии может вестись преимущественно в письменном виде, но для развития устной речи, рекомендуется предложить обучающемуся рассказать ответ на задание в тезисах.

Особенности обучения обучающихся с нарушением зрения.

Специфика обучения слабовидящих обучающихся заключается в следующем:

- необходимо дозировать учебную нагрузку;
- применять специальные формы и методы обучения, технические средства, позволяющие воспринимать информацию, а также оптические и тифлопедагогические устройства, расширяющие познавательные возможности обучающихся;
- увеличивать искусственную освещенность помещений, в которых занимаются обучающиеся с пониженным зрением.

При зрительной работе у слабовидящих обучающихся быстро наступает утомление, что снижает их работоспособность, поэтому необходимо проводить небольшие перерывы или переключение рабочей активности.

При чтении лекций, слабовидящим обучающимся следует разрешить использовать звукозаписывающие устройства и компьютеры, как способ конспектирования, во время занятий. Необходимо комментировать свои жесты и надписи на доске и передавать словами то, что часто выражается мимикой и жестами.

При работе на компьютере следует использовать принцип максимального снижения зрительных нагрузок, дозирование и чередование зрительных нагрузок с другими видами деятельности. Кроме того, необходимо использовать специальные программные средства для увеличения изображения на экране или для озвучивания информации.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечивается выполнение следующих дополнительных требований в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся:

1. информация по порядку проведения процедуры оценивания предоставляется в доступной форме (устно, в письменной форме, на электронном носителе, в печатной форме увеличенным шрифтом и т.п.);
2. доступная форма предоставления заданий оценочных средств (в печатной форме, в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме электронного документа);
3. доступная форма предоставления ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере, устно и др.).

При необходимости для обучающихся с инвалидностью и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов, а также может быть предоставлено дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения различных форм учебных занятий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Коды формируемых профессиональных и общих компетенций	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 	-	<p>Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающихся в процессе освоения образовательной программы.</p> <p>Текущий и рубежный контроль в форме:</p> <ul style="list-style-type: none"> - защиты рефератов, докладов; - сдачи контрольных нормативов; - опроса по индивидуальным заданиям; - экспертного наблюдения и оценки на практических занятиях. <p>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета по учебной дисциплине</p>

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

<p>различных источников;</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; - умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности; <p>• предметных:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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). 		
---	--	--

Перечень вопросов к дифференцированному зачету
по учебной дисциплине «Физическая культура»

1. История физической культуры в древнем мире.
2. История физической культуры в древней Греции.
3. Возникновение и развитие гимнастики и агонистики в древней Греции.
4. История древнегреческих Олимпийских игр.
5. Афинская система физического воспитания.
6. Спартанская система физического воспитания.
7. Древнегреческие олимпийские ритуалы, обычаи и традиции.
8. История физической культуры древнего Рима.
9. Физическая культура в средние века.
10. Рыцарская система физического воспитания.
11. Физическая культура и спорт в новой истории.
12. Физическая культура и спорт Российской империи.
13. История развития физической культуры и спорта в России в XIX веке.
14. История развития физической культуры и спорта в России в XX веке.
15. Физическая культура и спорт в СССР.
16. История физической культуры и спорта в нашей стране.
17. Историческая роль физической культуры и спорта в жизни общества.
18. Создание международных спортивных объединений.
19. История создания Всесоюзного физкультурного комплекса ГТО.
20. История становления и развития ЕВСК (Единая Всероссийская Спортивная Классификация).
21. Историческая хронология указов, постановлений и законов правительства СССР, России, Республики Калмыкия в области физической культуры и спорта.
22. Участие спортсменов в Великой Отечественной войне.
23. История современного олимпийского движения.
24. МОК и его президенты.
25. Выступление спортсменов нашей страны на олимпийских играх.
26. История современных Олимпийских игр.
27. История развития системы физического воспитания калмыков.
28. Национальные виды спорта калмыцкого народа.
29. История развития калмыцкой национальной борьбы.
30. Национальные виды спорта народов населяющих нашу страну.
31. История развития и проведение Джангариад.
32. История развития современного баскетбола.
33. История развития современного настольного тенниса.
34. История развития современного волейбола.
35. История развития современного футбола.
36. История развития современного туризма.
37. История развития современного вольной борьбы.
38. История развития современного греко-римской борьбы.
39. История развития современного спортивной борьбы.

40. История развития спортивной гимнастики.
41. История становления и развития международных федераций по видам спорта (волейбола, баскетбола, футбола, настольного тенниса, хоккея, спортивной борьбы и т.д.).
42. История развития инвалидного спорта в России.
43. История развития туризма.
44. История развития альпинизма.
45. История развития туризма в России.
46. Туризм в Республике Калмыкия.
47. История студенческого спорта.
48. Физическая культура в России в 19-20 века.
49. Выступление (спортсменов по видам спорта) на Олимпийских играх.
50. Олимпийская символика и традиции.
51. Экзотические виды спорта.
52. Экстремальные виды спорта.
53. Зрелища со спортивной направленностью.
54. Казусы в мире спорта.
55. Развитие физической культуры и спорта в Республики Калмыкия в 20 годы 20 века.
56. Развитие физической культуры и спорта в Республики Калмыкия в 40 годы 20 века.
57. Развитие физической культуры и спорта в Республики Калмыкия в 60 годы 20 века.
58. Развитие физической культуры и спорта в Республики Калмыкия в 80 годы 20 века.
59. Развитие физической культуры и спорта в Республики Калмыкия на современном этапе.
60. История выступления спортсменов сборной команды КГУ на Универсиадах Прикаспийских государств.
61. История развития мотоболла в Республике Калмыкия.
62. История становления футбольной команды «Уралан».
63. Здоровье человека и факторы его составляющие.
64. Физическая культура и здоровье.
65. Здоровый образ жизни и его составляющие.
66. Физическая культура и здоровье.
67. Движение и здоровье.
68. Взаимосвязь валеологии и физической культуры
69. Формы, методы и средства валеологии.
70. Критерии эффективности здорового образа жизни.
71. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
72. Занятия физической культурой и спортом в обеспечении здоровья.
73. Взаимосвязь общей культуры студента, его образа жизни с физической культурой.
74. Физическая культура и здоровый образ жизни.

75. Влияние внешней среды на здоровье человека.
76. Факторы, влияющие на здоровье.
77. Влияние занятий физическими упражнениями на резервные возможности человека.
78. Здоровье человека как главная ценность общества.
79. Основные понятия определяющие здоровье.
80. Влияние занятий туризмом на здоровье человека.
81. Экология и ее влияние на физическое здоровье человека.
82. Режим дня как основополагающий фактор здорового образа жизни.
83. Влияние оздоровительной физической культуры на организм занимающегося.
84. Физическая культура в борьбе против вредных привычек.
85. Закаливание, его виды и значение.
86. Факторы риска для здоровья человека.
87. Основы здорового образа жизни.
88. Значение закаливающих мероприятий и их влияние на организм человека.
89. Психорегуляция состояний человека средствами физической культуры
90. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности человека.
91. Профилактика нервно-эмоционального и психологического утомления студентов средствами физической культуры.
92. Применение фармакологических средств для повышения работоспособности спортсменов.
93. Стрессовые ситуации и их влияние на результаты соревновательной деятельности.
94. Использование средств физической культуры для повышения эффективности учебного труда.
95. Физическая культура в профилактике нервно-эмоционального и психологического утомления студентов.
96. Психологические черты личности, которые формируются в процессе физического воспитания
97. Методические принципы и методы физического воспитания.
98. Основы совершенствования физических качеств.
99. Формы занятий физическими упражнениями.
100. Методы развития физических качеств.
101. Методы развития гибкости.
102. Методы развития силы.
103. Методы развития быстроты.
104. Методы развития выносливости.
105. Спорт в современном обществе.
106. Ценности физической культуры и спорта.
107. Двигательные качества и методика их развития.
108. Периоды и этапы спортивной тренировки.
109. Моделирование соревновательной деятельности.
110. Классификация и характеристики средств тренировки.

111. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
112. Социальное значение физической культуры.
113. Основы педагогического контроля при занятиях физическими упражнениями
114. Физическая культура в оптимизации работоспособности.
115. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов различных специальностей.
116. Физическая культура в управлении функциональным состоянием организма человека.
117. Лечебная физическая культура при различных заболеваниях.
118. Физическая культура в семье.
119. Законодательство РФ о физической культуре и спорта.
120. Применение технических средств контроля в физической культуре и спорте.
121. Правовые аспекты развития физической культуре и спорта.
122. Физическая культура в жизни выдающихся людей.
123. Влияние занятий физической культурой родителей на особенности здоровья и физического развития детей.
124. Общие и специфические функции физической культуры
125. Разновидности физической культуры.
126. Система физического воспитания и ее слагаемые.
127. Организация и проведение соревнований по (вид спорта).
128. Меры безопасности при занятиях физической культурой и спортом.
129. Профилактика травматизма при занятиях (вид спорта.).
130. Компьютерные технологии в физической культуре и спорте.
131. Анализ соревновательной деятельности с помощью компьютерных программ.
132. Моделирование в физической культуре и спорте.
133. Утомление и отдых как основа спортивной тренировки.
134. Врачебный контроль в процессе спортивной тренировки.
135. Педагогический контроль в процессе занятий физической культуры и спортом.
136. Контроль за тренировочными нагрузками.
137. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.
138. Показатели ЧСС для контроля за уровнем тренировочных нагрузок и подготовленности при занятиях физической культурой и спортом.
139. Повышение работоспособности при занятиях физической культурой и спортом.
140. Средства восстановления физической работоспособности.
141. Использование средств восстановления при занятиях физической культурой и спортом.