

УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«МОСКОВСКИЙ ХУДОЖЕСТВЕННО-ПРОМЫШЛЕННЫЙ ИНСТИТУТ»  
Отделение среднего профессионального образования

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 01E9C3C6006DAF30804219E4D75F068CD2  
Владелец: Егоров Алексей Анатольевич  
Действителен: с 16.12.2022 до 16.03.2024

УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор Ясменко М.К.

«30» августа 2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины  
**БД.06. Физическая культура**  
**«Общеобразовательная подготовка»**  
основной профессиональной образовательной программы  
базового уровня  
по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям)

Квалификация дизайнер  
профили получаемого профессионального образования

Графический дизайн

Дизайнер костюма

Дизайн среды

Форма обучения (очная, очно-заочная)

г. Москва

2022

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 05 мая 2022 г. № 308

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами основной профессиональной образовательной программы СПО по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям), профиль получаемого профессионального образования Графический дизайн, Дизайн костюма, Дизайн среды

Составитель: преподаватель \_\_\_\_\_ М.Ю. Щербинин  
(подпись) ФИО

Утверждена на заседании кафедры Гуманитарных и социально-экономических дисциплин,  
протокол № 1 от «26» августа 2022 г.

Зав. кафедрой Гуманитарных и  
социально-экономических дисциплин \_\_\_\_\_ Т.А. Чикаева

Рабочая программа учебной дисциплины рекомендована к использованию  
Ученым Советом Московского художественно-промышленного института

Протокол № 1 от «30» августа 2022 г.

Ученый Секретарь Ученого Совета \_\_\_\_\_ Т.А. Чикаева

Согласовано:  
декан факультета дизайна \_\_\_\_\_ В.М. Мирошникова

Рецензенты:

В.А. Головина, к.псх.н, заслуженный работник физической культуры, МС СССР по спортивной гимнастике, вице-президент Федерации спортивной и фитнес-аэробики г. Москвы, зав. кафедрой физического воспитания РХТУ им. Д.И. Менделеева

О.В. Рогачев, генеральный директор ООО «Почерк Мастера»

А.И. Краснов, генеральный директор ООО «Проектное бюро «ГрандВилль»

А.Г. Трушин, генеральный директор ООО «А.Т.С.Т.»

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
  - 1.1. Статус документа
  - 1.2. Структура документа
  - 1.3. Общая характеристика дисциплины
  - 1.4. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы
  - 1.5. Результаты обучения
  - 1.6. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины
2. Тематический план
3. Содержание дисциплины
  - 3.1. Организация учебного процесса для лиц с ОВЗ**
  4. Учебно-методическое обеспечение
  5. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы
    - 5.1. Основная литература
    - 5.2. Дополнительная литература
    - 5.3. Базы данных, Интернет-ресурсы, информационно-справочные и поисковые системы
  6. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины
    - 6.1 Критерии оценки знаний студента
  7. Материально-техническое обеспечение
  8. Условия освоения рабочей программы дисциплины инвалидами и лица с ОВЗ
  9. Воспитательная работа

## **1. Пояснительная записка**

### **1.1. Статус документа**

Рабочая учебная программа по физической культуре составлена на основе федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования на базовом уровне.

Рабочая учебная программа конкретизирует содержание блоков образовательного стандарта, дает примерное распределение учебных часов по крупным разделам курса и последовательность их изучения.

Кроме того, программа содержит рекомендуемый перечень практических работ по каждому разделу.

Рабочая учебная программа выполняет две основные функции:

- Информационно-методическая функция позволяет всем участникам образовательного процесса получить представление о целях, содержании, общей стратегии обучения, воспитания и развития учащихся средствами данного учебного предмета.
- Организационно-планирующая функция предусматривает выделение этапов обучения, структурирование учебного материала, определение его количественных и качественных характеристик на каждом из этапов, в том числе для содержательного наполнения промежуточной аттестации учащихся.

### **1.2. Структура документа**

Примерная программа включает три раздела: пояснительную записку; основное содержание с примерным распределением учебных часов по разделам курса и рекомендуемую последовательность разделов; требования к уровню подготовки выпускников.

### **1.3. Общая характеристика дисциплины**

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целостного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями:

- 1) физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- 2) спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
- 3) введением в профессиональную деятельность специалиста.

Первая содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

Вторая содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Третья содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

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.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Для организации учебно-тренировочных занятий студентов по физической культуре кроме обязательных видов спорта (легкой атлетики, кроссовой подготовки, лыж, плавания, гимнастики, спортивных игр) дополнительно предлагаются нетрадиционные (ритмическая и атлетическая гимнастика, ушу, стретчинг, таэквондо, армрестлинг, пауэрлифтинг, хатха-йога и др.).

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умениях, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности студента.

С этой целью до начала обучения в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, студенты проходят медицинский осмотр (диспансеризацию) и компьютерное тестирование. Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

К основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.

К специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

Используя результаты медицинского осмотра студента, его индивидуальное желание заниматься тем или иным видом двигательной активности, преподаватель физического воспитания распределяет студентов в учебные отделения: спортивное, подготовительное и специальное.

На *спортивное* отделение зачисляются студенты основной медицинской группы, имеющие сравнительно высокий уровень физического развития и физической подготовленности, выполнившие стандартные контрольные нормативы, желающие заниматься одним из видов спорта, культивируемых в СПО. Занятия в спортивном отделении направлены в основном на подготовку к спортивным соревнованиям в избранном виде спорта.

На *подготовительное* отделение зачисляются студенты основной и подготовительной медицинских групп. Занятия носят оздоровительный характер и направлены на совершенствование общей и профессиональной двигательной подготовки обучающихся.

На *специальное* отделение зачисляются студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Занятия с этими студентами нацелены на устранение функциональных отклонений и недостатков в их физическом развитии, формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укрепление здоровья и поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.

Таким образом, освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает, что студентов, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты. Темой реферата, например, может быть: «Использование индивидуальной двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики и укрепления здоровья» (при том или ином заболевании).

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

#### **1.4. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Обязательная часть цикла «Общеобразовательная подготовка» / Специализации «Графический дизайн», «Дизайн среды», «Дизайн костюма».

Приступая к изучению дисциплины, обучающийся должен иметь определенные знания и умения в области физической культуры в объёме, предусмотренном ФГОС основного общего образования

#### **1.5. Результаты обучения**

Результаты обучения должны отражать:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в

подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

6) для слепых и слабовидящих обучающихся:

- сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

- сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;

- овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

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).

### 1.6. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося по очной форме обучения 117 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 60 часов; самостоятельной работы обучающегося 57 часов, по очно-заочной форме обучения 117 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 30 часа; самостоятельной работы обучающегося 87 часов

## 2. Тематический план очная форма обучения

№ п / п	Наименование темы	Макс. учебная нагрузка	Аудиторные занятия				Сам. работа
			всего	лекции	лабор. работы	практ. занятия	
1.	Теоретическая часть	15	8			8	7
2.	Учебно-методические занятия	20	10			10	10
3.	Учебно-тренировочные занятия	22	12			12	10
Контроль		тестирование, реферат					
Итоговый контроль		дифференцированный зачёт					
4.	Теоретическая часть	18	8			8	10
5.	Учебно-методические занятия	20	10			10	10
6.	Учебно-тренировочные занятия	22	12			12	10
Контроль		тестирование, ответы на вопросы, проверка лабораторных (практических) работ					
Итоговый контроль		дифференцированный зачёт					
Всего часов		117	60			60	57

## Очно-заочная форма обучения

№ п / п	Наименование темы	Макс. учебная нагрузка	Аудиторные занятия				Сам. работа
			всего	лекции	лабор. работы	практ. занятия	
1	Теоретическая часть	12	4			4	8
2	Учебно-методические занятия	20	4			4	16
3	Учебно-тренировочные занятия	22	4			4	18
Контроль		тестирование, реферат					
Итоговый контроль		дифференцированный зачёт					
4	Теоретическая часть	21	6			6	15
5	Учебно-методические занятия	20	6			6	14
6	Учебно-тренировочные	22	6			6	16

занятия						
Контроль	тестирование, ответы на вопросы, проверка лабораторных (практических) работ					
Итоговый контроль	дифференцированный зачёт					
Всего часов	117	30			30	87

### 3. Содержание дисциплины

Теоретическая часть

*Введение. Физическая подготовка студентов СПО* Современное состояние физической культуры культура в общекультурной и профессиональной 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. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья

Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. 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.

#### 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. 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.

#### 3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки

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.

#### 4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. 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.

5. *Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста*. Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.

Практическая часть

*Учебно-методические занятия*

Содержание учебно-методических занятий определяется по выбору преподавателя с учетом интересов студентов.

1. *Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.*

2. *Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.*

3. *Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.*

4. *Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.*

5. *Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.*

6. *Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма.*

7. *Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.*

8. *Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э. Н. Вайнеру).*

9. *Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.*

*Учебно-тренировочные занятия*

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья студентов, дает индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий тем или иным видом спорта.

### **1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка**

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.

Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4 '100 м, 4' 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.

## **2. Лыжная подготовка**

Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

## **3. Гимнастика и хатха-йога**

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

## **4. Спортивные игры**

Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности. Из перечисленных спортивных преподаватель выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, которые в большей степени направлены на предупреждение и профилактику профзаболеваний, отвечают климатическим условиям региона.

### ***Волейбол***

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, 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 вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

### ***Баскетбол***

Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

### ***Ручной мяч***

Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака.

### **Футбол (для юношей)**

Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.

### **5. Плавание**

Занятия позволяют учащимся повышать потенциальные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем. В процессе занятий совершенствуются основные двигательные качества: сила, выносливость, быстрота.

Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Плавание до 400 м. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Плавание на боку, на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплыwanie отрезков 25—100 м по 2—6 раз. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводные упражнения на суше. Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки). Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. Самоконтроль при занятиях плаванием.

### **6. Виды спорта по выбору**

#### **Ритмическая гимнастика**

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.

Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26—30 движений.

#### **Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах**

Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.

#### **Элементы единоборства**

Знакомство с видами единоборств и их влиянием на развитие физических, нравственных и волевых качеств. Каратэ-до, айкидо, таэквондо (восточные единоборства) развивают сложные координационные движения, психофизические навыки (предчувствие ситуации, мгновенный анализ сложившейся ситуации, умение избежать стресса, снятие психического напряжения, релаксацию, регуляцию процессов психического возбуждения и торможения, уверенность и спокойствие, способность мгновенно принимать правильное решение).

Дзюдо, самбо, греко-римская, вольная борьба формируют психофизические навыки (преодоление, предчувствие, выбор правильного решения, настойчивость, терпение), обучают приемам самозащиты и защиты, развивают физические качества (статическую и динамическую силу, силовую выносливость, общую выносливость, гибкость).

Приемы самообороны. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т. д. Силовые упражнения и единоборства в парах. Овладение приемами самообороны, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Гигиена борца. Техника безопасности в ходе единоборств.

### **Дыхательная гимнастика**

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. Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).

### **Спортивная аэробика**

Занятия спортивной аэробикой совершенствуют чувство темпа, ритма, координацию движений, гибкость, силу, выносливость. 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

Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой. При заинтересованности обучающихся, наличии соответствующих условий и специалиста в образовательном учреждении могут проводиться также занятия по гидроаэробике, стретчинговой гимнастике, гимнастической методике хатха-йоги, ушу, а также динамические комплексы упражнений, пауэрлифтинг, армрестлинг, бейсбол.

### **3.1. Организация учебного процесса для лиц с ОВЗ**

Лицам с ОВЗ предоставляется возможность проведение занятий по физической культуре и спорту по настольным интеллектуальным играм: шашки, шахматы

## **4. Учебно-методическое обеспечение**

### **Примерные темы рефератов**

1. Олимпийские игры древней Греции в сравнении с современными олимпийскими играми.
2. Олимпийские игры современности: пути развития.
3. Значение физической культуры в развитии личности.
4. Мой любимый вид спорта и его значение для моего развития.
5. Физическая культура в моей семье.
6. Современные виды спорта и спортивные увлечения учащихся моей школы.
7. Адаптивная физическая культура и ее роль в жизни человека.
8. Допинги в спорте и в жизни, их роль.
9. История развития лыжного спорта (конькобежного спорта) 20 века в России и в мире.
10. Место физической культуры в общей культуре человека.
11. Культура здоровья как одна из составляющих образованности.
12. Пути и условия совершенствования личной физической культуры.
13. Влияние на здоровье (на выбор) солнечного света свежего воздуха, чистой воды, естественного питания, физических упражнений, отдыха, хорошей осанки, голодания, гигиенических факторов, закаливания и т. д.
14. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни, повышения долголетия человека.
15. Профилактика заболеваний и укрепление здоровья средствами физической культуры и закаливания.
16. Современные виды двигательной активности.
17. Двигательная активность и здоровье человека.

18. Гиподинамия – болезнь неподвижного образа жизни.
19. Вредные привычки: профилактика и их предупреждение средствами физической культуры.
20. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.
21. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.
22. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.
23. Использование общеразвивающих и корректирующих упражнений в решении задач физического развития и укрепления здоровья.
24. Возрастные особенности развития основных физических качеств (силы, быстроты и выносливости).
25. Профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.
26. Личности в современном олимпийском движении.

### **Контрольные вопросы**

1. Современное состояние физической культуры и спорта.
2. Значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.
3. Оздоровительные системы физического воспитания.
4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)
5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены
6. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки
7. Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.
8. Психофизиологические основы учебного и производственного труда.
9. Средства физической культуры в регулировании работоспособности
10. Требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности.
11. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии.
12. Основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.
13. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности
14. Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду.
15. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.
16. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.
17. Использование на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования

### **Контрольные учебно-методические задания**

- Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье.  
Освоение методов профилактики профессиональных

Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.

Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении.

Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.

Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.

Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности

## **5. Информационное обеспечение обучения**

### **5.1. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основная литература:

Болманенкова, Т.А. Основы физического воспитания : учебное пособие : [12+] / Т.А. Болманенкова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 236 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=571983>

### 5.2. Дополнительная литература

Волков И. П. Теория и методика обучения в избранном виде спорта: пособие - Минск: РИПО, 2015. - 196 с. [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=463697>

Краткая олимпийская энциклопедия : энциклопедия : / авт.-сост. В.Л. Штейнбах ; худож. А. Литвиненко. – Москва : Спорт, 2016. – 528 с. : ил. – Режим доступа. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454243>

Наследие Олимпийских игр : научно-популярное издание : [16+] / под общ. ред. З.М. Кузнецовой. – 3-е изд. – Москва : Флинта, 2019. – 407 с. : ил. – Режим доступа: . – URL: <http://biblioclub.ru/index.phid=482202>

Стельмашонок В. А., Владимирова Н. В. Основы реабилитации, физиотерапии, массажа и лечебной физкультуры: учебное пособие - Минск: РИПО, 2015. - 328 с. : ил. - Библиогр.: с. 292-293. [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=463688>

Фохтин В.Г. Атлетическая гимнастика без снарядов : научно-популярное издание – Москва : Директ-Медиа, 2016. – 170 с. : ил. – Режим доступа: – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436074>

### 5.3. Базы данных, Интернет-ресурсы, информационно-справочные и поисковые системы

1. <http://www.minsport.gov.ru> – Министерство спорта РФ
2. [минобрнауки.рф](http://минобрнауки.рф) – Министерство образования РФ
3. <http://sport.mos.ru> – Департамент спорта и туризма города Москвы.
4. <http://www.gto.ru> – Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»
5. <https://www.youtube.com/vfskgtorussia> - официальный канал ВФСК ГТО.
6. [https://vk.com/vfsk\\_gto](https://vk.com/vfsk_gto) – Страница группы «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

## **6. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины «Физическая культура» (общеобразовательная подготовка)**



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

6.1.Критерии оценки знаний студента на диф. зачёте:

Контрольные нормативы

Контрольное упражнение	Сем.	Оценка					
		Мальчики			Девочки		
Бег 30 м,с	1	3	4	5	3	4	5
		5,2 и ниже	5,1 - 4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,9 - 5,3	4,8 и выше
	2	5,1	5,0 - 4,7	4,3	6,1	5,9 - 5,3	4,8
Бег 60 м,с	1	10,0 и ниже	8,9 - 8,5	8,4 и выше	10,2 и ниже	10,1 - 9,3	9,2 и выше
		9,8	9,7 - 8,3	8,2	10,0	9,9 - 8,9	9,0
Бег 100 м,с	1	15,00 и ниже	14,9 - 14,0	14,2 и выше	17,0 и ниже	16,9 - 15,9	16,0 и выше
		15,0	14,9 - 13,5	13,6	17,0	16,9 - 15,7	15,8
Челночный бег 3x10 м, с	1	8,2 и ниже	8,3 - 7,4	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,6 - - 8,5	8,4 и выше
		8,1	8,0 - 7,3	7,2	9,6	9,5 - 8,5	8,4
Метание гранаты м	1	22 и ниже	23 - 31	32 и выше	11 и ниже	12 - 17	18 и выше
		26	27 - 37	38	12	13 - 22	23
Метания в цель с 6 м 5 попыток	1	3	4	5	3	4	5
		2	3	4	5	3	4
Прыжок в длину с разбега, см	1	340 и ниже	341 - 439	440 и выше	300 и ниже	301 - 374	375 и выше
Прыжок в длину с места, см	1	180 и ниже	179 - 229	230 и выше	160 и ниже	159 - 209	210 и выше
		190	189 - 239	240	160	159 - 209	210
Поднимание туловища количество раз за 1 мин..	1	35 и ниже	36 - 49	50 и выше	30 и ниже	31 - 44	45 и выше
		35	36 - 49	50	30	31 - 44	45
Прыжки на скакалке за 1 мин	1	125 и ниже	126 - 139	140 и выше	135 и ниже	136 - 144	145 и выше
		135 и ниже	136 - 144	145 и выше	140 и ниже	141 - 149	150 и выше
кросс 2000 м	1	х	х	х	12,40 и ниже	12,41 - 10,11	10,10 и выше
		х	х	х	12,20	12,19 - 9,59	10,00
кросс 3000 м	1	17,0 и ниже	16,9 - 14,9	15,00 и выше	х	х	х
		16,30	16,29 - 12,59	13,00	х	х	х
Наклон вперед из положения сидя, см	1	5 и ниже	6 - 12	13 и выше	9 и ниже	10 - 15	16 и выше

	2	5	9 - 12	15 и выше	10	11 - 16	17
<b>Подтягивание: на высокой перекладине из вися, кол-во раз (мальчики)</b>	1	4 и меньше	8 - 9	11 и выше	х	х	х
	2	5	9 - 10	12	х	х	х
<b>Подтягивание: на низкой перекладине из вися лежа, кол-во раз (девочки)</b>	1	х	х	х	6 и меньше	13 - 15	18 и больше
	2	х	х	х	6	13 - 15	18
<b>Сгибание рук в локтевых суставах в положении упор лежа (отжимание)</b>	1	18 и ниже	19 - 22	23 и выше	15 и ниже	16 - 20	21 и выше
	2	20	20 - 24	25	16	17 - 21	22

Критерии оценки теоретического и методического материала

Процент правильно выполненных заданий

0-50 – неудовлетворительно, не допуск к зачёту с оценкой

51-59 - неудовлетворительно

60-69 – удовлетворительно

70-84 – хорошо

85-100 отлично

## **7. Материально-техническое обеспечение**

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона, стрелкового тира

Оборудование учебного кабинета: спортивные тренажёры, спортивный инвентарь для занятий различными видами спорта, коврики

Технические средства обучения: видеопроектор; компьютеры; программное обеспечение MS Office, доступ к базе biblioclub.ru

Дидактические средства обучения: схемы (в том числе представленные в электронном виде); карточки-задания, тесты.

## **8. Условия освоения рабочей программы дисциплины инвалидами и лица с ОВЗ**

МХПИ создаёт доступную среду для обеспечения равных возможностей для всех обучающихся для реализации права на получение образования, организуя беспрепятственный доступ ко всем помещениям, где проводятся аудиторные занятия или организуется самостоятельная работа обучающихся и обеспечивая соответствие помещений требованиям законодательства. При организации образовательного процесса, выборе образовательных технологий, методов и средств текущего контроля и промежуточной аттестации учитываются при наличии психофизиологические особенности личности обучающегося, рекомендации лечащего врача, программы реабилитации и абилитации.

## **9. Воспитательная работа**

В процессе освоения дисциплины реализуется следующая направленность воспитательной работы: спортивно-физическая. Достигаются следующие личностные результаты:

ЛР 9 Соблюдает и пропагандирует правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждает либо преодолевает зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняет психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно

м  
е  
н  
я  
ю  
щ  
и  
х  
с  
я

с  
и  
т  
у  
а  
ц  
и  
я