



ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ КОМИ

«КОМИ РЕСПУБЛИКАНСКИЙ КОЛЛЕДЖ КУЛЬТУРЫ  
ИМ. В. Т.ЧИСТАЛЕВА»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для студентов, обучающихся по специальности

**51.02.03 Библиотековедение**

Сыктывкар  
2022

**ББК 75**  
**Р13**

Рабочая программа учебной дисциплины  
разработана на основе Федерального государственного  
образовательного стандарта по специальности среднего  
профессионального образования  
**51.02.03 «Библиотекведение»**

<b>Разработчик:</b>	<b>Должность</b>
<b>Вавилина Мария Николаевна</b> колледж культуры им. В.Т.Чисталёва»	преподаватель ГПОУ РК «Коми республиканский

Согласовано с Педагогическим советом  
ГПОУ РК «Колледж культуры»  
Протокол № 6 от «10» июня 2022 г.

Утверждено  
Приказом директора  
ГПОУ РК «Колледж культуры»  
№73/од от 10.06.2022

**М.А.Анкудинова** Подписано цифровой  
подписью: М.А.Анкудинова  
Дата: 2022.06.15 14:10:53 +03'00'

**ББК 75**  
**Р13**

**2022**

© Вавилина, М.Н., составление, 2022

© ГПОУ РК «Колледж культуры»

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

# 1. ПАСПОРТ рабочей программы учебной дисциплины

## Физическая культура

### название дисциплины в соответствии с рабочим учебным планом

#### 1.1. Введение.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» направлена на реализацию федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования (профильное обучение) в пределах профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования, формируемой на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности СПО 51.02.03 «Библиотековедение».

Программа разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО), предъявляемых к содержанию и результатам освоения ОД «Иностранный язык» и Федеральных государственных образовательных стандартов среднего профессионального образования (ФГОС СПО), предъявляемых к формированию общих компетенций (ОК) и профессиональных компетенций (ПК).

Методика учитывает основные положения Концепции преподавания общеобразовательных дисциплин с учетом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования, утвержденной распоряжением Министерства просвещения Российской Федерации от 30 апреля 2021 г. № Р-98.

Методика направлена на решение задач повышения качества освоения ООП СПО и включает основные направления совершенствования системы преподавания общеобразовательных дисциплин с учетом профессиональной направленности ООП СПО:

1. Интенсивную подготовку.
2. Профессиональную направленность общеобразовательной подготовки.
3. Практическую подготовку, включение прикладных модулей.
4. Применение передовых технологий преподавания, в том числе технологий дистанционного и электронного обучения.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» делится на основное, которое изучается вне зависимости от профиля профессионального образования, и профессионально направленное, предназначенное для освоения специальностей СПО гуманитарного профиля профессионального образования.

Для специальности 51.02.03 Библиотековедение профильной составляющей для раздела 4 являются следующие дидактические единицы:

Раздел/ тема	Дидактические единицы
Тема 1.1. Взаимосвязь учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету. 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. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

Тема 1.2. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.	Здоровье и оздоровительная система. Здоровый образ жизни: полезные и вредные привычки. Здоровый образ жизни и физическая культура. Профессиональные заболевания и их профилактика.
Раздел 3. Спортивно-оздоровительная деятельность. Тема 3.5. Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности.	Оздоровительные мероприятия. Профилактика заболеваний. Комплекс упражнений для профилактики заболеваний. ЛФК
Раздел 10. Подготовка и сдача норм ГТО Тема 10.1. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)	Современное физкультурно-массовое движение. Обязательные испытания и по выбору. Упражнения для развития физических качеств.

### **1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

ОД является частью обязательной предметной области «Физическая культура», изучается в общеобразовательном цикле учебного плана по специальности СПО 51.02.03 Библиотекосведение. ОД имеет междисциплинарную связь с дисциплинами общеобразовательного и общепрофессионального цикла, а также междисциплинарными курсами (МДК) профессионального цикла.

ОД изучается на базовом уровне.

Содержание общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» (базовый уровень) интегрируется с содержанием профессиональных дисциплин и модулей и направлено на формирование общих и профессиональных компетенций ФГОС СПО по специальности.

### **1.3. Цели и задачи учебной дисциплины, требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

Цели освоения ОД на базовом уровне (в соответствии с требованиями ФГОС СОО, ориентацией на результаты ФГОС СПО):

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности 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;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» (*базовый уровень*) обучающийся должен обладать следующими результатами:

**Предметные:**

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.

***Обучающийся по окончании курса сможет использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:***

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- профилактики различных заболеваний и возрастных изменений;
- самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием собственного здоровья;
- повседневной жизни с целью сохранения и укрепления здоровья и здоровья своих близких, семьи и трудового коллектива;

**Личностные:**

ЛР 7	Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.
ЛР 9	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях

ЛР 10	Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой
	<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности</b>
ЛР 13	Соблюдающий нормы делового общения в коллективе, с коллегами. Выбирающий оптимальные способы решения профессиональных задач на основе уважения к заказчику, понимания его потребностей

### **Метапредметные:**

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД): познавательные, коммуникативные, регулятивные, которые выражаются в:

1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

#### 1.4. Синхронизация предметных, личностных и метапредметных результатов с общими и профессиональными компетенциями.

Синхронизация образовательных результатов обеспечивает единство процессов воспитания, развития и обучения в период освоения ШССЗ по специальности 51.02.03 Библиотекведение.

Наименование предметных результатов согласно ФГОС СОО	Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО	Наименование метапредметных результатов согласно ФГОС СОО	Наименование личностных результатов согласно ОПОП
<p><b>ПР61</b> 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);</p> <p><b>ПР62</b> владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p><b>ПР63</b></p>	<p><b>ОК 2.</b> Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p><b>ОК 4.</b> Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p> <p><b>ПК 2.1.</b> Организовывать, планировать, контролировать и анализировать работу коллектива исполнителей, принимать управленческие решения.</p> <p><b>ПК 4.3.</b> Использовать Интернет-технологии.</p>	<p><b>МР1</b> умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;</p> <p><b>МР2</b> умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p> <p><b>МР3</b> владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;</p> <p><b>МР4</b> готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой</p>	<p><b>ЛР7</b> Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.</p> <p><b>ЛР9</b> Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях</p> <p><b>ЛР10</b> Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой</p> <p><b>ЛР13.</b> Соблюдающий нормы делового общения в коллективе, с коллегами. Выбирающий оптимальные способы решения профессиональных задач на основе уважения к заказчику,</p>



<p>владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p><b>ПР64</b></p> <p>владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p><b>ПР65</b></p> <p>владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;</p>		<p>информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;</p> <p><b>МР5</b> умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;</p>	<p>понимания его потребностей</p>
--	--	--	-----------------------------------

<p><b>ПР66</b> 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;</p> <p><b>ПР67</b> 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</p>	<p><b>ОК 2.</b> Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p><b>ОК 4.</b> Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личного развития.</p> <p><b>ПК 2.1.</b> Организовывать, планировать, контролировать и анализировать работу коллектива исполнителей, принимать управленческие решения.</p> <p><b>ПК 4.3.</b> Использовать Интернет-технологии.</p>	<p><b>МП1</b> умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;</p> <p><b>МП2</b> умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p> <p><b>МП3</b> владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;</p> <p><b>МП4</b> готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;</p> <p><b>МП5</b> умение использовать средства</p>	<p><b>ЛР7</b> Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.</p> <p><b>ЛР9</b> Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимость от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях</p> <p><b>ЛР10</b> Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой</p> <p><b>ЛР13.</b> Соблюдающий нормы делового общения в коллективе, с коллегами. Выбирающий оптимальные способы решения профессиональных задач на основе уважения к заказчику, понимания его потребностей</p>
---	---	--	---

<p>способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>-овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>-овладение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</p>		<p>информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;</p>	
---	--	--	--

**1.5. Преимущество образовательных результатов с учетом профессиональной направленности ППСЗ по специальности**

Образовательные результаты	ПМ.01 Технологическая деятельность	ПМ.02 Организационно-управленческая деятельность	ПМ.03 Культурно-досуговая деятельность	ПМ.04 Информационная деятельность
ПР61-7 ОК 2,4	<b>Иметь практический опыт:</b> подготовка и проведение форм массового и индивидуального обслуживания разных категорий граждан <b>Знать:</b> компьютерные технологии в издательском деле	<b>Уметь:</b> Общаться и работать с людьми; Правильно разрешать конфликтные ситуации и способствовать их предотвращению	<b>Иметь практический опыт:</b> организации и проведения различных форм массовых мероприятий, написания сценариев и постановки различных видов театрализованных мероприятий; <b>Уметь:</b> Организовывать работу с различными группами пользователей; Общаться и работать с людьми <b>Знать:</b> информационные ресурсы профессиональной деятельности; возможности использования сети Интернет и других сетей в профессиональной деятельности.	<b>Иметь практический опыт:</b> использования информационных и коммуникационных технологий на различных этапах профессиональной деятельности; <b>Уметь:</b> использовать «Adobe Photochop», «Microsoft Publisher» и «Microsoft Point».

#### 1.6. Междисциплинарный подход к отбору содержания ОД. Физическая культура с учетом профессиональной направленности ПССЗ по специальности

Предметное содержание ОД	Образовательные результаты	Наименование дисциплин / МДК / ПМ	Варианты междисциплинарных заданий
Тема 1.1. Взаимосвязь учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в	ПР61-7 ОК 2,4	ОБЖ	Разработка буклетов или презентаций по вредным привычкам, их влиянию на здоровье человека, составляющих здорового образа жизни и их влияния

<p>основе которых лежат знания по данному учебному предмету.          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.          Рациональное питание и профессия.          Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых.          Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.          физической деятельности.</p>			<p>на безопасность жизнедеятельности личности, формирования основ здорового образа жизни студента          Использовать ресурсы физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения поставленных целей и задач.</p>
<p>Тема 3.2 Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.</p>	<p>ПР61-7          ОК 2,4</p>	<p>ОГСЭ.03 Психология общения</p>	<p>Разработка буклетов или презентаций по оздоровительным мероприятиям. Составление диалогов при социальном взаимодействии, соблюдая этические принципы общения, правила слушания, ведения беседы, убеждения</p>
<p>Тема 3.5. Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности.</p>	<p>ПР1-7          ОК 2,4</p>	<p>ПМ.03 МДК 03.01          Организация досуговых мероприятий</p>	<p>Составление комплекса упражнений, для поддержания, восстановления организма и развития определенных качеств. Разработка буклетов или презентаций по оздоровительным мероприятиям.</p>

**1.7. Механизмы достижения результатов освоения ОД. Физическая культура с учетом профессиональной направленности ППСЗ по специальности**

Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО по специальности	Инструменты реализации профессиональной направленности		
	В форме практической подготовки (задания ориентированы на профессиональную деятельность)	Включение прикладных модулей (отдельные темы дисциплин, МДК профессионального цикла)	Применение ДОТ
<p><b>ОК 2.</b> Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p><b>ОК 4.</b> Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p> <p><b>ПК 2.1.</b> Организовывать, планировать, контролировать и анализировать работу коллектива исполнителей, принимать управленческие решения.</p> <p><b>ПК 4.3.</b> Использовать Интернет-технологии.</p>	<p>Определение видов и режима двигательной активности в течение рабочего дня с учетом специфики профессиональной деятельности и индивидуальных показаний работоспособности.</p> <p>Разработка и проведение комплекса упражнений производственной гимнастики с учетом профессиональной деятельности с использованием ИКТ</p> <p>Составление плана самостоятельных занятий по оздоровлению и поддержанию организма.</p>	<p>ОГСЭ.03 Психология общения</p> <p>ПМ.03 МДК 03.01 Организация досуговых мероприятий</p> <p>МДК. 02.01. Менеджмент библиотечного дела</p>	<p>Обеспечение достижение ПР в полном объеме.</p> <p>Обеспечение личностно-ориентированного подхода для разных категорий обучающихся.</p> <p>Формирование индивидуальных образовательных траекторий</p>

## 1.8. Обоснование применения технологий дистанционного и электронного обучения для определенных элементов содержания ОД. Физическая культура

В процессе преподавания ОД. Физическая культура возможно использование следующих цифровых инструментов:

<b>Цифровые технологии</b>	<b>Педагогические задачи, решаемые на основе цифровой технологии</b>
Power Point	Подготовка к практическим занятиям по ОД. Для проведения занятий используются презентации
Видеофильм / мультфильм	Применяется как иллюстративный материал при изучении тем - на платформе You Tube
Электронная почта	Сетевой ресурс, используемый для коммуникации с обучающимися. Кроме того, применяется для осуществления контроля учебного процесса (переписка: ответы на текущие вопросы, проверка заданий при дистанционной форме обучения, контроль выполнения самостоятельной работы обучающихся)
Скайп	Необходимое консультирование (по желанию) обучающегося/обучающихся
Поисковый Яндекс/Google	Помогает организовать самостоятельную работу обучающихся при подготовке к занятиям, обеспечивая им доступ к информационным веб-ресурсам по изучаемым темам.
Файлообменник (Яндекс-диск)	Используется для обмена файлами разных форматов (текстами, презентациями) между преподавателем и обучающимися
Мобильное приложение	Используется приложение WhatsApp, которое позволяет поддерживать коммуникацию с обучающимися как на занятиях (можно отправлять интересный контент), так и вне их (решать возникающие проблемы, в основном организационного характера)
Социальная сеть	Используется «В контакте» для коммуникации с обучающимися
Технологии электронной идентификации личности	Используется в процессе проведения экзамена в онлайн-режиме
Сервисы Google	Используется Google Translate, который одновременно является и сервисом для перевода текста и словарём синонимов; Google Формы для составления тематических тестов; Classroom.google, где созданы группы, куда выкладывается необходимый для изучения дисциплины материал. Доступ организован по ссылке.

Дистанционное обучение (ДО) обеспечивается применением совокупности образовательных технологий, при которых взаимодействие обучающегося и преподавателя осуществляется независимо от места их нахождения и распределения во времени на основе педагогически организованных информационных технологий, прежде всего с использованием средств телекоммуникации.

#### 1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины по специальности «Библиотековедение»

Из них Федеральный компонент среднего общего образования максимальной учебной нагрузки обучающегося	175	часов, в том числе
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося	117	часов,
самостоятельной работы обучающегося	58	часов.

## 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ

В результате изучения ОД «Физическая культура» на базовом уровне в обучающийся должен:

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

(абзац введен [Приказом](#) Минобрнауки России от 10.11.2011 N 2643)

знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

## 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	175
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117



в том числе:	
Теоретические занятия	12
практические занятия	99
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>58</b>
в том числе:	58
<i>Промежуточная аттестация – зачет (1 семестр)</i>	6
<i>дифференцированный зачет (2 семестр)</i>	
<i>Итого:</i>	<i>175</i>

### 3.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

#### Физическая культура

Номер разделов и тем	Наименование разделов и тем Содержание учебного материала; лабораторные работы и практические занятия; самостоятельная работа обучающихся; курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрены)</i>	Уровень освоения ПР6 МП ЛР ОК/ПК	Объем учебной дисциплины в академических часах	Самостоятельная работа	Обязательные учебные занятия (Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем)				
					Всего (в академических часах)	В форме практической подготовки	в том числе		
							Лабораторные и практические занятия	Другие виды учебных занятий	Курсовая работа/проект
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>1 семестр</b>									
<b>Раздел 1 Коррективный курс</b>	<b>Содержание:</b> Входной контроль умений и навыков обучающихся. Анализ ошибок	<b>3</b>	<b>3</b>				<b>3</b>		
<b>Раздел 2 Физическая культура и основы здорового образа жизни</b>	<b>Лекция.</b> Тема 2.1. Взаимосвязь учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Влияние экологических факторов на здоровье человека. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Вводная и производственная гимнастика. Техника безопасности на уроках физкультуры. Гигиена занятий, одежда, обувь и инвентарь на уроках легкой атлетики и баскетбола. <b>Самостоятельная работа:</b> Подготовка реферата на тему «Основы здорового	1 ПР2,4 МП1, ЛР7,9,10 ОК2,4 ПК2.1,4.3	<b>6</b>		<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>		
				<b>3</b>					

	образа жизни. Что это?». <p><b>Лекция:</b> Тема 2.2. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b> Посещение секций по волейболу, баскетболу.</p> <p><b>По медицинским показаниям:</b> подготовка сообщения «Способы и приемы самоконтроля в процессе повседневной жизни»</p>	1,2 ПР2,3,4 МР1,2,3 ЛР7,9,10,13 ОК2,4 ПК2.1,4.3	<b>6</b>		<b>3</b>		<b>3</b>		
	<b>Лекция:</b> Тема 2.3. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	3 ПР2,4,6,7 МР3,5 ОК4 ПК4.3	<b>3</b>		<b>3</b>			<b>3</b>	
<b>Раздел 3. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>	<b>Практическое занятие:</b> Тема 3.1. Легкая атлетика. Развитие общей выносливости. Специальные беговые упражнения легкоатлета. Бег по прямой с различной скоростью. Старты и ускорения. Финиширование. Свободный бег.	1,2 ПР2,3,4 МР2 ЛР10	<b>3</b>		<b>3</b>		<b>3</b>		
	<b>Практическое занятие:</b> Тема 3.2 Легкая атлетика. 100 метров – зачет. Эстафетный бег 4 x100 м, 4x400м.	1,2 ПР2,3,4 МР2 ЛР10	<b>3</b>		<b>3</b>		<b>3</b>		
	<b>Практическое занятие:</b> Тема 3.3. Легкая атлетика. Техника и тактика бега на средние и длинные дистанции. Сдача норматива по кроссу: 2000 м (девушки), 3000 м (юноши).	1,2 ПР2,3,4 МР2 ЛР10	<b>3</b>		<b>3</b>		<b>3</b>		
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>	<b>Практическое занятие:</b> Тема 4. 1. Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Специальные подготовительные, общеразвивающие и	1,2  ПР2,3,4 МР1,2,3	<b>13</b>		<b>3</b>		<b>3</b>		

	<p>подводящие упражнения на суше. Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b> посещение бассейна. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплыть отрезков 25—100 м по 2—6 раз. Плавание на боку, на спине.</p> <p><b>По медицинским показаниям:</b> посещение бассейна. Плавание в умеренном и попеременном темпе. Плавание на боку, на спине.</p>	<p>ЛР10 ОК2 3</p>		<p><b>10</b></p>					
	<p><b>Практическое занятие:</b> Тема 4.2 Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b> Посещение секций по волейболу, баскетболу и основам самообороны.</p> <p><b>По медицинским показаниям:</b> подготовка сообщения: «Комплекс упражнений и самомассажа при работе за компьютером»</p>	<p>3 ПР2,4 МР1,2,3 ЛР7,9,10,13 ОК2,4 ПК2.1,4.3</p>	<p><b>6</b></p>	<p><b>3</b></p>	<p><b>3</b></p>	<p><b>3</b></p>			
	<p><b>Практическое занятие:</b> Тема 4.3 Аэробика: композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b> Посещение секций по волейболу, баскетболу и основам самообороны.</p> <p><b>По медицинским показаниям:</b> подготовка реферата «Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания»</p>	<p>1,2 ПР2,3,4,7 МР1,2,3 ЛР7,9,10,13 ОК2,4 ПК2.1,4.3</p>	<p><b>6</b></p>	<p><b>3</b></p>	<p><b>3</b></p>	<p><b>3</b></p>			
	<p><b>Практическое занятие:</b> Тема 4.4 Атлетическая гимнастика: комплексы упражнений с</p>	<p>1,2 ПР2,3,4</p>	<p><b>3</b></p>		<p><b>3</b></p>	<p><b>3</b></p>			

	дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах)	МР1,2,3 ЛР7,9,10,13 ОК2							
	<b>Практическое занятие:</b> Тема 4.5. Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности. <b>Самостоятельная работа:</b> Посещение секций по волейболу, баскетболу и основам самообороны. <b>По медицинским показаниям:</b> подготовка сообщения на тему «Здоровьесберегающие технологии (по выбору)»	1,2,3 ПР2,3,4,6,7 МР1,2,3 ЛР7,9,10,13 ПК2.1,4.3	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>			
<b>Раздел 5. Спортивные игры. Баскетбол.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Тема 5.1. Баскетбол. Правила игры. Техника игры. Стойки и перемещения. Техники ведения, приема и передачи мяча, Прием-передача мяча различными способами. Ведение мяча, остановка в 2 шага-бросок в кольцо.	3 ПР2,3,4,5 МР1,2,3 ЛР7,9,10,13 ПК2.1	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>			
	<b>Практическое занятие:</b> Тема 5.2. Баскетбол. Совершенствование изученной техники. Прием-передача мяча во встречной эстафете. Техника штрафного броска. Выбивание (вырывание) мяча. Учебная игра.	3 ПР2,3,4,5 МР1,2,3 ЛР7,9,10,13	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>			
<b>Раздел 6. Спортивные игры. Футбол.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Тема 6.1. Футбол. Техника безопасности при игре. Правила игры, технические приемы и командно-тактические действия в футболе. Исходное положение(стойки), перемещения.	2 ПР2,3,4,5 МР1,2,3 ЛР7,9,10,13	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>			
	<b>Практическое занятие:</b> Тема 6.2. Футбол. Совершенствование технических приемов, стоек. Ведение мяча и остановки.	3 ПР2,3,4,5 МР1,2,3 ЛР7,9,10,13	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>			

	<b>Практическое занятие:</b> Тема 6.3. Футбол. Совершенствование владения мяча. Выполнение упражнений с ударами по катающемуся и летящему мячу. Учебная игра.	3 ПР2,3,4,5 МР1,2,3 ЛР7,9,10,13	<b>3</b>		<b>3</b>		<b>3</b>		
<b>Зачет.</b> Подведение итогов семестра.		3	<b>3</b>		<b>3</b>		<b>3</b>		
<b>Всего за семестр</b>			<b>76</b>	<b>25</b>	<b>51</b>		<b>51</b>		
<b>2 семестр</b>									
<b>Раздел 7. Спортивные игры. Мини- футбол.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Тема 7.1. Мини-футбол. Правила игры. Технические приемы и командно-тактические действия в мини-футболе. Выполнение упражнений с передачей мяча. <b>Самостоятельная работа:</b> Подготовка доклада на тему «Правила и безопасность игры в мини-футбол». <b>По медицинским показаниям:</b> подготовка сообщения на тему «История возникновения игры мини-футбол»	3 ПР2,3,4,5 МР1,2,3,5 ЛР7,9,10,13 ПК4.3	<b>6</b>		<b>3</b>		<b>3</b>		
	<b>Практическое занятие:</b> Тема 7.2. Мини-футбол. Совершенствование технических приемов. Выполнение ударов по мячу ногой различными способами. Удары мяча по воротам. Учебная игра.	3 ПР2,3,4 МР1,2,3 ЛР7,9,10,13	<b>3</b>		<b>3</b>		<b>3</b>		
	<b>Практическое занятие:</b> Тема 7.3. Мини-футбол. Совершенствование ранее изученных техник. Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений. Учебная игра.	3 ПР2,3,4 МР1,2,3 ЛР7,9,10,13 ОК2,4 ПК2.1,4.3	<b>3</b>		<b>3</b>		<b>3</b>		
	<b>Практическое занятие:</b> Тема 7.4. Мини-футбол. Контрольная командная игра с применением ранее изученных технических приемов и командно-тактических действий.	3 ПР2,3,4 МР1,2,3 ЛР7,9,10,13 ПК2.1	<b>3</b>		<b>3</b>		<b>3</b>		
<b>Раздел 8. Лыжная</b>	<b>Лекция:</b> Тема 8.1. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Личная гигиена,	1,3 ПР2,3,4,6,7	<b>5</b>		<b>3</b>			<b>2</b>	

<p><b>подготовка</b></p>	<p>требования к одежде, обуви. Первая помощь при травмах и обморожениях. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка.  <b>Самостоятельная работа:</b> Посещение секций по волейболу, баскетболу.  <b>По медицинским показаниям:</b> подготовка сообщения на тему «Спортивные игры для людей с ограниченными возможностями здоровья (с нарушением опорно-двигательного аппарата)»</p>	<p>MP1,2,3,5  LP7,9,10,13  OK2,4</p>		<p>2</p>					
	<p><b>Практическое занятие:</b> Тема 8.2. Лыжная подготовка. Основные элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Правила соревнований.  <b>Самостоятельная работа:</b>  Самостоятельное посещение лыжной базы «Динамо» с целью отработки техники передвижения на лыжах Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).  <b>По медицинским показаниям:</b> подготовка сообщения на тему «Способы регулирования массы тела человека»</p>	<p>1,3  ПР2,3,4,6,7  MP1,2,3,5  LP7,9,10,13  OK2,4  ПК4.3</p>	<p>14</p>	<p>11</p>	<p>3</p>		<p>3</p>		
<p><b>Раздел 9. Спортивные игры. Волейбол.</b></p>	<p><b>Практическое занятие:</b> Тема 9.1. Волейбол. Техника безопасности игры. Технические приемы и командно-тактические действия в волейболе. Правила игры, размещение игроков на площадке, стойки и перемещения, прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу.  <b>Самостоятельная работа:</b> Посещение секций по волейболу, баскетболу.  <b>По медицинским показаниям:</b> подготовка доклада по теме «Судейство спортивной игры»</p>	<p>1,2,3  ПР2,3,4,6,7  MP1,2,3  LP7,9,10,13  OK2,4  ПК2.1,4.3</p>	<p>6</p>	<p>3</p>			<p>3</p>		
	<p><b>Практическое занятие:</b> Тема 9.2. Волейбол. Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техники приема и передачи мяча (над</p>	<p>1,2,3  ПР2,3,4,7  MP1,2,3</p>	<p>3</p>		<p>3</p>		<p>3</p>		

	головой, снизу, у стенки, в парах), прямой нижней подачи. Учебная игра.	ЛР7,9,10,13 ПК2.1							
	<b>Практическое занятие:</b> Тема 9.3. Волейбол. Совершенствование техник приема и передачи мяча. Передача мяча сверху(над головой), снизу(над собой)- зачет. Прямая нижняя подача. Игра в 3 паса. Учебная игра.	3 ПР2,3,4,7 МР1,2,3 ЛР7,9,10,13 ПК2.1	3		3		3		
	<b>Практическое занятие:</b> Тема 9.4. Волейбол. Совершенствование ранее изученных техник. Поддача – зачет. Ознакомление с техникой нападающего удара. Учебная игра <b>Самостоятельная работа:</b> Посещение секций по волейболу, баскетболу и основам самообороны. <b>По медицинским показаниям:</b> подготовка сообщения на тему «История возникновения игры волейбол»	2,3 ПР2,3,4,7 МР1,2,3 ЛР7,9,10,13 ОК2,4 ПК2.1,4.3	6		3		3		
<b>Раздел 10. Легкая атлетика. Прыжки, метания.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Тема 10.1. Техника безопасности при прыжках. Первая помощь при травмах. Техника прыжка в длину с разбега: техника разбега, отталкивания, полет и приземления.	1 ПР2,4,6,7 МР1,2,3 ЛР7,9,10,13 ОК2	3		3		3		
	<b>Практическое занятие:</b> Тема 10.2. совершенствование прыжков в длину с разбега различными способами («согнув ноги», «прогнувшись»)	3 ПР2,3,4 МР1,2,3 ЛР7,9,10,13	3		3		3		
	<b>Практическое занятие:</b> Тема 10.3 Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»: техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление.	1 ПР2,3,4 МР1,2,3 ЛР7,9,10,13	3		3		3		
	<b>Практическое занятие:</b> Тема 10.4. Метание гранаты. Техника безопасности при метании. Основы техники метания: держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия.	3 ПР2,3,4,6,7 МР1,2,3 ЛР7,9,10,13	3		3		3		
	<b>Практическое занятие:</b> Тема 10.5.	3	3		3		3		



	Сдача нормативов по прыжкам в длину и высоту с разбега, метанию гранаты	ПР2,3,4,7 МР1,2,3 ЛР7,9,10,13 ОК2,4 ПК2.1							
<b>Раздел 11. Подготовка и сдача норм ГТО.</b>	<b>Лекция:</b> Тема 11.1. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО) <b>Самостоятельная работа:</b> поиск и изучение основных нормативов выполнения ГТО. <b>По медицинским показаниям:</b> подготовка сообщения на тему «Современное физкультурно-массовое движение»	2 ПР1,2,3,4,6,7 МР1,2,3 ЛР7,9,10,13 ОК2,4 ПК2.1,4.3	<b>6</b>		<b>3</b>			<b>3</b>	
	<b>Практическое занятие:</b> Тема 11.2. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	2 ПР1,2,3,4,7 МР1,2,3 ЛР7,9,10,13 ОК2,4 ПК2.1,4.3	<b>3</b>		<b>3</b>		<b>3</b>		
<b>Раздел 12: Прикладная физическая подготовка</b>	<b>Практическое занятие:</b> Тема 12.1. Национальные виды спорта. Национальные игры. <b>Самостоятельная работа:</b> подготовка сообщения на тему «Национальные виды спорта Республики Коми» (по выбору студента)	3 ПР2,3,4 МР1,2,3 ЛР7,9,10,13	<b>6</b>		<b>3</b>		<b>3</b>		
	<b>Практическое занятие:</b> Тема 12.2. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. <b>Самостоятельная работа:</b> Посещение секций по волейболу, баскетболу. <b>По медицинским показаниям:</b> подготовка сообщения на тему: «Виды единоборств и их влияние на развитие физических, нравственных и	2 ПР2,3,4,6,7 МР1,2,3 ЛР7,9,10,13	<b>6</b>		<b>3</b>		<b>3</b>		

	волевых качеств» (по выбору студента).								
	<b>Практическое занятие:</b> Тема 12.3. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре	3 ПР2,3,4,6,7 МР1,2,3 ЛР7,9,10,13 ОК2,4 ПК2.1,4.3	<b>3</b>		<b>3</b>		<b>3</b>		
<b>Дифференцированный зачет</b>			3		<b>3</b>		<b>3</b>		
<b>Всего за семестр</b>			<b>99</b>	<b>33</b>	<b>66</b>		<b>66</b>		
<b>Максимальное количество часов за весь курс обучения по дисциплине</b>			<b>175</b>	<b>58</b>	<b>117</b>	<b>3</b>	<b>117</b>		

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)

## 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, с оборудованием и инвентарем для проведения занятий по физической культуре.

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя, оборудованное персональным компьютером с лицензионным или свободным программным обеспечением, соответствующим разделам программы и подключенным к сети Internet и средствами вывода звуковой информации;

### Оборудование спортивного зала, инвентарь:

Мячи футбольные (2 мяча), волейбольные (10 мячей), баскетбольные мячи (12 мячей), мячи для мини-футбола (2 штуки), защита на окнах, волейбольная сетка, стойки для волейбольной сетки, баскетбольные щиты с кольцами (2), гимнастические маты (10 штук), подставка под штангу, штанга (с дисками 80 кг), козел, комплект для шведской стенки для подкачки пресса, шведская стенка (8 штук), скакалки гимнастические (20 штук), ракетки для бадминтона с воланами (10), теннисные столы (2), теннисные ракетки и мячи (10), канат для перетягивания, комплект лыж с палками и ботинками (8 пар).

### 4.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

#### Основные источники:

№	Выходные данные печатного издания	Год издания	Гриф
1.	Андрюхина Т.В. Физическая культура: учебник для 10—11 классов общеобразовательных организаций / Т.В. Андрюхина, Н.В. Третьякова. - Москва : Русское слово, 2020. - 176 с. - ISBN 978-5-00092-902-5. - URL: <a href="https://ibooks.ru/bookshelf/374162/reading">https://ibooks.ru/bookshelf/374162/reading</a> (дата обращения: 26.05.2022). - Текст: электронный.	2020	
2.	Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы : учеб. для общеобразоват. организаций. – М.. «Просвещение».	2016	
3.	Погадаев Г. И. Физическая культура. 10—11 кл. Базовый уровень : учебник / Г.И. Погадаев. - Москва : Дрофа, 2013. - 271 с. - ISBN 978-5-358-11291-9. - URL: <a href="https://ibooks.ru/bookshelf/341175/reading">https://ibooks.ru/bookshelf/341175/reading</a> (дата обращения: 26.05.2022). - Текст: электронный.	2013	

#### Дополнительные источники:

№	Выходные данные печатного издания	Год издания	Гриф
	Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - Москва : Альфа-М, 2014. - 336 с. - ISBN 978-5-98281-157-8. - URL: <a href="https://ibooks.ru/bookshelf/361251/reading">https://ibooks.ru/bookshelf/361251/reading</a> (дата обращения: 26.05.2022). - Текст: электронный.	2014	
	Григорович Е.С. [и др.]. Физическая культура / Е.С. Григорович. - Минск :	2011	

<p>Вышэйшая школа, 2011. - 350 с. - ISBN 978-985-06-1979-2. - URL:  <a href="https://ibooks.ru/bookshelf/28161/reading">https://ibooks.ru/bookshelf/28161/reading</a>  (дата обращения: 26.05.2022). - Текст:  электронный.</p>		
<p>Гуревич И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий / И.А. Гуревич. - Минск :  Вышэйшая школа, 2011. - 349 с. - ISBN 978-985-06-1911-2. - URL:  <a href="https://ibooks.ru/bookshelf/27636/reading">https://ibooks.ru/bookshelf/27636/reading</a>  (дата обращения: 26.05.2022). - Текст:  электронный.</p>	2011	
<p>Хрущев С.В. Физическая культура детей с заболеванием органов дыхания:  учеб.пособие для вузов. – М.,</p>	2006	

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА  
РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
с учетом профессиональной направленности ПССЗ по специальности**

**4.1. Объекты контроля по общеобразовательной дисциплине с учетом профессиональной направленности ПССЗ по специальности**

Контроль и оценка результатов освоения ОД Физическая культура с учетом профессиональной направленности по специальности СПО 51.02.02 Социально-культурная деятельность.

<b>Предметный результат согласно ФГОС СОО</b>	<b>Объект контроля</b>	<b>Средства контроля</b>	<b>Результаты контроля с учетом профиля</b>
ПРБ.1-7	<p>ОК 2 ПРБ.1-7: уметь: выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; знать/понимать: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p>	Защита своего комплекса упражнений	Составляет и проводит комплекс упражнений оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики (по выбору обучающегося)
ПРБ.1-7	<p>ОК 2 ПРБ.1-7: <b>уметь:</b> выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации</p>	Демонстрация методики массажа и самомассажа.	Демонстрация элементов массажа и /или самомассажа и релаксации с применением основных приемов при физическом и умственном утомлении на практических и теоретических занятиях.

ПР61-7	ОК 2 ПР6.1-7: <b>уметь:</b> преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	Сдача нормативов	Сдача нормативов/преодоление препятствий на практических занятиях и при самостоятельной работе по разделам: «Лыжная подготовка», «Кроссовая подготовка»
ПР6 1-7	ОК2 ПР6 1-7 <b>уметь:</b> выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	Демонстрация приемов	Демонстрация основных приемов защиты, страховки и самостраховки с целью предупреждения травматизма.
ПР6 2-7	ОК 2 ПР62-7 <b>уметь:</b> осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	Игра Соревнования	Слаженная игра в команде (волейбол, баскетбол, футбол, мини-футбол), демонстрация командного духа.
ПР6 1-7	ОК 2,4 ПР6 1-7 <b>знать/понимать:</b> способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; <b>знать/понимать:</b> правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	Контроль своего физического состояния	Составление и применение упражнений на основе результатов теста по определению уровня физического развития для профилактики профессиональных заболеваний. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики

<p>ПРб 1-7</p>	<p>ОК 2,4 ПРб 1-7  <b>знать/понимать:</b> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  <b>знать/понимать:</b> основы здорового образа жизни.</p>	<p>Соревнования Реферат</p>	<p>Регулярное участие в спортивно-массовых мероприятиях колледжа, города Реферат</p>
----------------	--	---------------------------------	--

#### 4.3. Формы и методы текущего контроля ОД Физическая культура язык с учетом профессиональной направленности основной образовательной программы среднего профессионального образования

Примерный перечень оценочных средств текущего контроля, направленный на выявление уровня сформированности предметных, метапредметных результатов, ОК и ПК по специальности

№ П/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства
1	Имитационная игра для реализации профессиональноориентированных задач	Совместная деятельность группы обучающихся и преподавателя под управлением преподавателя с целью решения учебных и профессиональноориентированных задач путем игрового моделирования реальной проблемной ситуации. Позволяет оценивать умение анализировать и решать типичные профессиональные задачи
2	Рефераты	Продукт самостоятельной работы слушателя, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Реферат по данному курсу является одним из методов организации самостоятельной работы
3	Практическое задание	Практические задания ориентированы на демонстрацию обучающимися двигательных умений и навыков, физических способностей, выполняемых в стандартных и усложнённых условиях, в условиях игровой и соревновательной деятельности, а умений применять сформированный потенциал физической культуры при решении разнообразных задач, в том числе, ориентированных на профессиональную деятельность
4	Метод контрольных упражнений, контрольных нормативов	Специально подобранные контрольных упражнения и нормативы, позволяющие оценить уровень физической, технической, тактической и других сторон подготовленности обучающихся, а также изменение этого уровня на различных этапах учебного процесса.
5	Соревнования	Демонстрация знаний, умений, навыков применения физкультурноспортивной деятельности для решения задач, ориентированных на профессиональную деятельность



## 4.2 Примерный перечень вопросов и заданий для проведения промежуточной аттестации

1 семестр	Зачет
2 семестр	Дифференцированный зачет

### 1. Промежуточная аттестация – зачет (1 семестр), дифференцированный зачет (2 семестр)

#### 2. Требования:

-Обучающимся составляется, проводится и/или выполняется комплекс упражнений в соответствии с тематикой 1 / 2 семестра.

-Обучающимися сдаются нормативы для оценивание уровня физической подготовленности и развития физических качеств обучающихся на разных этапах обучения.

#### 1 раздел «Легкая атлетика»

норматив	результат	Юноши		Девушки	
		результат	норматив	результат	норматив
100 метров	«5»	13,8	13,8	16,3	16,3
	«4»	14,3	14,3	17,0	17,0
	«3»	14,6	14,6	17,5	17,5
1000 метров	«5»	-	-	4,3	4,3
	«4»	-	-	5,0	5,0
	«3»	-	-	5,4	5,4
2000 метров	«5»	7,5	7,5	-	-
	«4»	8,5	8,5	-	-
	«3»	9,2	9,2	-	-
норматив	результат	Юноши		Девушки	
		результат	норматив	результат	норматив
100 метров	«5»	13,8	13,8	16,3	16,3
	«4»	14,3	14,3	17,0	17,0
	«3»	14,6	14,6	17,5	17,5
1000 метров	«5»	-	-	4,3	4,3
	«4»	-	-	5,0	5,0
	«3»	-	-	5,4	5,4
2000 метров	«5»	7,5	7,5	-	-
	«4»	8,5	8,5	-	-
	«3»	9,2	9,2	-	-

#### 2 раздел «Общая физическая подготовка»

норматив	результат	Юноши		Девушки	
		результат	норматив	результат	норматив
Поднимание туловища из положения «лежа на спине»	«5»	55	55	42	42
	«4»	45	45	32	32
	«3»	35	35	25	25
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	«5»	-	-	16	16
	«4»	-	-	10	10
	«3»	-	-	9	9
Подтягивание из виса на высокой перекладине	«5»	13	13	-	-
	«4»	10	10	-	-
	«3»	9	9	-	-
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке	«5»	13	13	16	16
	«4»	8	8	9	9
	«3»	6	6	7	7
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	«5»	220	220	180	180
	«4»	210	210	170	170
	«3»	205	205	165	165

**Итоговая оценка** за промежуточную аттестацию «зачтено» ставится если средняя оценка за выполнение ниже перечисленных заданий более «3» по 5-ти бальной системе:

1. Оценки за сданные нормативы по легкой атлетике.
2. Оценки за сданные нормативы по общей физической подготовке
3. Оценка за проведенный комплекс упражнений

**Итоговая оценка** за промежуточную аттестацию (дифференцированный зачет) формируется из:

1. - оценок за нормативы по всем разделам;
2. - итоговой оценки (по текущим оценкам)

Критерии оценивания	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
<b>Оценка «Отлично» ставится, если:</b> если средняя оценка за нормативы от 4,51 до 5	5	отлично
<b>Оценка «Хорошо» ставится, если:</b> если средняя оценка за нормативы от 3,51 до 4,5	4	хорошо
<b>Оценка «Удовлетворительно» ставится, если:</b> если средняя оценка за нормативы от 2,51 до 3,5	3	удовлетворительно
<b>Оценка «Неудовлетворительно» ставится, если:</b> если средняя оценка за нормативы менее 2,5	2	неудовлетворительно

Для обучающихся **по медицинским показаниям** зачет предполагает контроль самостоятельной работы выполненной за текущий семестр.