

**ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ АВТОНОМНОМНАЯ
НЕКОМЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИННОВАЦИОННЫЙ КОЛЛЕДЖ»**

РАССМОТРЕНО:

**На заседании методического совета
Протокол № 5 от 30.05.2022г.**

УТВЕРЖДАЮ:

**Директор ПОАНО «НИК»
Г.Г. Аминова
Приказ №134-7/1 от 31.08.2022г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
по специальности по специальности 40.02.04 Юриспруденция
на базе основного общего образования;
среднего общего образования
форма обучения: очная, заочная**

Махачкала 2022

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) среднего общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 года, №413 (с изменениями от 29.07.2017)

Квалификация: юрист.

Организация-разработчик: ПОАНО «Национальный инновационный колледж».

Разработчик: преподаватель физической культуры преподаватель ПОАНО «Национальный инновационный колледж» Байсонгуров К.Б.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4. ОСНОВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	22
5. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	24

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины

ОГСЭ.05 «Физическая культура»

1.1. Цели и задачи учебной дисциплины.

Целью изучения дисциплины является формирование физической культуры личности и способности использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи изучения дисциплины:

1. Обеспечение понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.
2. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.
3. Овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности.

1.2. Место дисциплины в структуре ППСЗ: учебная дисциплина ОГСЭ.05 «Физическая культура» по учебному плану относится к профессиональному циклу, общепрофессиональным дисциплинам программы подготовки специалистов среднего звена, составленной в соответствии с требованиями ФГОС по специальности 44.02.01 Дошкольное образование.

1.3. Требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

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

В результате освоения дисциплины 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;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- 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;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
 - повышения работоспособности, сохранения и укрепления 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 деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Формируемые компетенции при изучении учебной дисциплины:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность воспитанников, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.

ПК 1.1. Планировать мероприятия, направленные на укрепление здоровья ребенка и его физическое развитие.

ПК 1.3. Проводить мероприятия по физическому воспитанию в процессе выполнения двигательного режима.

ПК 3.2. Проводить занятия с детьми дошкольного возраста.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины: максимальной учебной нагрузки обучающегося **344** часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **172** часов;
- самостоятельной работы обучающегося **172** часов.

2. Структура и содержание рабочей программы учебной дисциплины

2.1. Объем рабочей программы учебной дисциплины

Вид учебной работы	Объем часов		
	Очно	Очно-заочно	Заочно
Максимальная учебная нагрузка (всего)	244	244	244
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	122	117	16
в том числе:			
лекционные занятия			14
-практические занятия	122	117	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	122	127	228
в том числе:			
составление домашнего конспекта	60		
проработка конспектов лекций;	60		
Ответы на контрольные вопросы;	52		
Промежуточная аттестация в форме	Зачёт		Зачёт

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа студента, курсовая работ (проект)	Объем часов			Уровень освоения
		Очно	Очно-заочно	заочно	
1	2	3			4
	3 С Е М Е С Т Р	26			
Теоретическая часть		6			
Тема 1.Требования к технике безопасности на занятиях физической культуры.	Содержание учебного материала 1.Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности	2			2-3
	Самостоятельная работа студентов <i>Подготовка доклада на тему:</i> оздоровительные системы физического воспитания	2			
Тема 2.Современное состояние физической культуры и спорта в России.	Содержание учебного материала 1. Современные оздоровительные системы физического воспитания	2			2-3
	Самостоятельная работа студентов <i>Подготовка доклада на тему:</i> оздоровительные системы физического воспитания	2			
Практическая часть					
Тема 3-4.Совершенствование техники легкоатлетических упражнений.	Содержание учебного материала 1.Техника легкоатлетических упражнений: бег на короткие дистанции , прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», метания малого мяча и гранаты, эстафетного бега, бега на длинные дистанции.	4			2-3
	Самостоятельная работа студента Практическое выполнение комплексов физических упражнений	4			
Тема 5-6. Совершенствование технико-тактических действий в футболе .	Содержание учебного материала 1.Технические и тактические действия спортивных игр: футбол.	4			2-3
	Самостоятельная работа студента Практическое выполнение комплексов физических упражнений	4			
Тема 7-8-9 .Совершенствование	Содержание учебного материала 1.Технические и тактические действия спортивных игр: гандбол.	6			2-3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа студента, курсовая работ (проект)	Объем часов			Уровень освоения
		Очно	Очно-заочно	заочно	
1	2	3			4
технико-тактических действий в гандболе.	Самостоятельная работа студента Практическое выполнение комплексов физических упражнений	6			
Тема 10-11-12.Совершенствование технико-тактических действий в баскетболе.	Содержание учебного материала 1.Технические и тактические действия игры в баскетбол.	6			2-3
	Самостоятельная работа студента Практическое выполнение комплексов физических упражнений	6			
Тема 13. Зачет	Комплексная оценка результатов выполнения контрольных двигательных тестов	2			
	Итого:	26			
	4 С Е М Е С Т Р	21			
Теоретическая часть					
Тема 1-2.Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.	Содержание учебного материала 1.Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.	2			2-3
	Самостоятельная работа студента Подготовка доклада на тему :Совершенствование технико-тактических действий в футболе	2			
Практическая часть					
Тема 3-4 .Теоретические сведения о развитии лыжного спорта и особенностях подготовки лыжника	Содержание учебного материала 1.Правила соревнований по лыжам. 2.Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.	2			2-3
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение специальных имитационных упражнений на месте и в движении; Подготовка доклада на тему :Совершенствование технико-тактических действий в гандболе	2			
Тема 5-6.Освоение и совершенствование техники передвижения на лыжах	Содержание учебного материала 1.Совершенствование техники лыжных ходов. 2.Освоение техники спусков, подъемов, поворотов.	2			2-3
	Самостоятельная работа студента Проектирование и выполнение комплексов ОРУ определенной направленности; Подготовка доклада на тему :Совершенствование технических действий в баскетболе.	2			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа студента, курсовая работ (проект)	Объем часов			Уровень освоения
		Очно	Очно-заочно	заочно	
1	2	3			4
Тема 7-8.Изучение комплекса ритмической гимнастики.	Содержание учебного материала 1.Композиция в системе оздоровительных занятий из движений ритмо-темповых и пластических с различной амплитудой (ритмическая гимнастика).	2			2-3
	Самостоятельная работа студента. Практическое выполнение комплексов физических упражнений Подготовка доклада на тему: Совершенствование тактических действий в баскетболе.	2			
Тема 9-10.Технико-тактические действия волейбола.	Содержание учебного материала 1.Совершенствование технико-тактических действий игры в волейбол.	2			2-3
	Самостоятельная работа студента. Проектирование индивидуальных комплексов физических упражнений Подготовка доклада на тему :Технико-тактические действия волейбола.	2			
Тема 11-12. Изучение комплекса оздоровительной аэробикой	Содержание учебного материала 1.Композиция в системе оздоровительных занятий из движений ритмо-темповых и пластических с различной амплитудой (оздоровительная аэробика).	2			2-3
	Самостоятельная работа студента Проектирование индивидуальных комплексов физических упражнений	2			
Тема 13-14. Техничо-тактические действия настольного тенниса.	Содержание учебного материала Совершенствование технико-тактических действий игры в настольный теннис.	2			2-3
	Самостоятельная работа студента Проектирование индивидуальных комплексов физических упражнений	2			
Тема 15-16-17.Совершенствование техники легкоатлетических упражнений .	Содержание учебного материала 1.Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «Перешагивание» 2. Совершенствование техники метания мяча.	3			2-3
	Самостоятельная работа студента Практическое выполнение комплексов физических упражнений	3			
Тема 18-19-20.Совершенствование подвижных игр для младшего школьного возраста.	Содержание учебного материала 1.Подвижные игры с мячом.	3			2-3
	Самостоятельная работа студента Проектирование индивидуальных комплексов физических упражнений	3			
Тема 21. Зачет	Комплексная оценка результатов выполнения контрольных двигательных тестов	1			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа студента, курсовая работ (проект)	Объем часов			Уровень освоения
		Очно	Очно-заочно	заочно	
1	2	3			4
ИТОГО:		21			
5 С Е М Е С Т Р		26			
Теоретическая часть					
Тема 1.Требования к технике безопасности на занятиях физической культуры.	Содержание учебного материала 1. Особенности организации физического воспитания в учреждениях НПО и СПО 2. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности	2			2-3
	Самостоятельная работа студентов <i>Подготовка доклада на тему: Техника безопасности на занятиях физической культуры.</i>	2			
Тема 2.Современное состояние физической культуры и спорта в России.	Содержание учебного материала 1. Современные оздоровительные системы физического воспитания	2			2-3
	Самостоятельная работа студентов Подготовка доклада на тему : <i>Техника безопасности на занятиях физической культуры.</i>	2			
Практическая часть					
Тема 3-4-5.Совершенствование техники легкоатлетических упражнений.	Содержание учебного материала 1.Техника легкоатлетических упражнений: бег на короткие дистанции , прыжок в длину с разбега способом «согнут ноги», метания малого мяча и гранаты, эстафетного бега, бега на длинные дистанции.	6			2-3
	Самостоятельная работа студента Практическое выполнение комплексов физических упражнений	6			
Тема 6-7-8.Совершенствование технико-тактических действий в футболе и гандболе	Содержание учебного материала 1.Технические и тактические действия спортивных игр: футбол. 2. Технические и тактические действия спортивных игр: гандбол	6			2-3
	Самостоятельная работа студента Практическое выполнение комплексов физических упражнений	6			
Тема 9-10-11 . Совершенствование технико-	Содержание учебного материала 1.Технико-тактические действия в гандболе.	6			2-3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа студента, курсовая работ (проект)	Объем часов			Уровень освоения
		Очно	Очно-заочно	заочно	
1	2	3			4
тактических действий в гандболе.	Самостоятельная работа студента Практическое выполнение комплексов физических упражнений	6			
Тема 12-13-14-15.Совершенствование технико-тактических действий в баскетболе.	Содержание учебного материала 1.Технические и тактические действия игры в баскетбол.	8			2-3
	Самостоятельная работа студента Практическое выполнение комплексов физических упражнений	8			
Тема 16. Зачет	Комплексная оценка результатов выполнения контрольных двигательных тестов	2			
	Итого:	26			
	6 С Е М Е С Т Р	38			
Теоретическая часть					
Тема 1-2.Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.	Содержание учебного материала 1.Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.	4			2-3
	Самостоятельная работа студента <i>Подготовка доклада</i>	4			
Тема 3-4 .Теоретические сведения о развитии лыжного спорта и особенностях подготовки лыжника	Содержание учебного материала 1.Правила соревнований по лыжам. 2. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.	4			2-3
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение специальных имитационных упражнений на месте и в движении;	4			
Практическая часть					
Тема 5-6.Освоение и совершенствование техники передвижения на лыжах	Содержание учебного материала 1.Совершенствование техники лыжных ходов. 2.Освоение техники спусков, подъемов, поворотов.	4			2-3
	Самостоятельная работа студента Проектирование и выполнение комплексов ОРУ определенной направленности;	4			
Тема 7-8.Изучение комплекса	Содержание учебного материала 1.Композиция в системе оздоровительных занятий из движений ритмо-темповых и пластических с различной амплитудой (ритмическая гимнастика).	4			2-3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа студента, курсовая работ (проект)	Объем часов			Уровень освоения
		Очно	Очно-заочно	заочно	
1	2	3			4
ритмической гимнастики.	Самостоятельная работа студента. Практическое выполнение комплексов физических упражнений	4			
Тема 9-10. Техничко-тактические действия волейбола.	Содержание учебного материала 1.Совершенствование технико-тактических действий игры в волейбол.	4			2-3
	Самостоятельная работа студента. Практическое выполнение комплексов физических упражнений	4			
Тема 11-12. Изучение комплекса оздоровительной аэробикой	Содержание учебного материала 1.Композиция в системе оздоровительных занятий из движений ритмо-темповых и пластических с различной амплитудой (оздоровительная аэробика).	4			2-3
	Самостоятельная работа студента Практическое выполнение комплексов физических упражнений	4			
Тема 13-14. Техничко-тактические действия настольного тенниса.	Содержание учебного материала Совершенствование технико-тактических действий игры в настольный теннис.	4			2-3
	Самостоятельная работа студента Проектирование индивидуальных комплексов физических упражнений	4			
Тема 15-16. Совершенствование техники легкоатлетических упражнений .	Содержание учебного материала 1.Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «Перешагивание» 2. Совершенствование техники метания мяча.	4			2-3
	Самостоятельная работа студента Практическое выполнение комплексов физических упражнений	4			
Тема 17-18.Совершенствование подвижных игр для младшего школьного возраста.	Содержание учебного материала 1.Подвижные игры с мячом.	4			2-3
	Самостоятельная работа студента Проектирование индивидуальных комплексов физических упражнений	4			
Тема 19. Зачет	Комплексная оценка результатов выполнения контрольных двигательных тестов	2			
Итого:		38			
7 СЕМЕСТР		30			
	Содержание учебного материала	2			2-3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа студента, курсовая работ (проект)	Объем часов			Уровень освоения
		Очно	Очно-заочно	заочно	
1	2	3			4
Тема 1.Требования к технике безопасности на занятиях физической культуры.	1. Особенности организации физического воспитания в учреждениях НПО и СПО 2. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности				
	Самостоятельная работа студентов <i>Подготовка докладаТема: Техника безопасности на занятиях физической культуры.</i>	2			
Тема 2.Современное состояние физической культуры и спорта в России.	Содержание учебного материала 1. Современные оздоровительные системы физического воспитания	2			2-3
	Самостоятельная работа студентов <i>Подготовка доклада Тема: Техника безопасности на занятиях физической культуры.</i>	2			
Практическая часть					
Тема 3-4-5.Совершенствование техники легкоатлетических упражнений.	Содержание учебного материала 1.Техника легкоатлетических упражнений: бег на короткие дистанции , прыжок в длину с разбега способом «согнуть ноги», метания малого мяча и гранаты, эстафетного бега, бега на длинные дистанции.	6			2-3
	Самостоятельная работа студента Практическое выполнение комплексов физических упражнений	6			
Тема 6-7-8. Совершенствование технико-тактических действий в футболе.	Содержание учебного материала 1.Технические и тактические действия спортивных игр: футбол.	6			2-3
	Самостоятельная работа студента Практическое выполнение комплексов физических упражнений	6			
Тема 9-10-11 . Совершенствование технико-тактических действий в гандболе.	Содержание учебного материала 1.Технические и тактические действия спортивных игр: гандбол.	6			2-3
	Самостоятельная работа студента Практическое выполнение комплексов физических упражнений	6			
Тема 12-13-14.Совершенствование технико-тактических действий в баскетболе	Содержание учебного материала 1.Технические и тактические действия игры в баскетбол.	6			2-3
	Самостоятельная работа студента Практическое выполнение комплексов физических упражнений	6			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа студента, курсовая работ (проект)	Объем часов			Уровень освоения
		Очно	Очно-заочно	заочно	
1	2	3			4
Тема 15. Зачет	Комплексная оценка результатов выполнения контрольных двигательных тестов	2			2-3
	Итого:	30			
8 С Е М Е С Т Р		26			
Теоретическая часть					
Тема 1-2.Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.	Содержание учебного материала 1.Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.	4			2-3
	Самостоятельная работа студента <i>Подготовка доклада тема:</i> Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания.	4			
Тема 3-4 .Теоретические сведения о развитии лыжного спорта и особенностях подготовки лыжника	Содержание учебного материала 1.Правила соревнований по лыжам. 2. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.	4			2-3
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение специальных имитационных упражнений на месте и в движении;	4			
Практическая часть					
Тема 5.Освоение и совершенствование техники передвижения на лыжах	Содержание учебного материала 1.Совершенствование техники лыжных ходов. 2.Освоение техники спусков, подъемов, поворотов.	2			2-3
	Самостоятельная работа студента Проектирование и выполнение комплексов ОРУ определенной направленности;	2			
Тема 6.Изучение комплекса ритмической гимнастики.	Содержание учебного материала 1.Композиция в системе оздоровительных занятий из движений ритмо-темповых и пластических с различной амплитудой (ритмическая гимнастика).	2			2-3
	Самостоятельная работа студента.	2			
Тема 7.Технико-тактические действия волейбола.	Содержание учебного материала 1.Совершенствование технико-тактических действий игры в волейбол.	2			2-3
	Самостоятельная работа студента.	2			
Тема 8-9.Изучение комплекса	Практическое выполнение комплексов физических упражнений	2			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа студента, курсовая работ (проект)	Объем часов			Уровень освоения
		Очно	Очно-заочно	заочно	
1	2	3			4
оздоровительной аэробикой	Содержание учебного материала 1.Композиция в системе оздоровительных занятий из движений ритмо-темповых и пластических с различной амплитудой (оздоровительная аэробика).	4			2-3
	Самостоятельная работа студента Практическое выполнение комплексов физических упражнений	4			
Тема 10.Технико-тактические действия настольного тенниса.	Содержание учебного материала Совершенствование технико-тактических действий игры в настольный теннис.	2			2-3
	Самостоятельная работа студента Проектирование индивидуальных комплексов физических упражнений	2			
Тема 11.Совершенствование техники легкоатлетических упражнений .	Содержание учебного материала 1.Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «Перешагивание» 2. Совершенствование техники метания мяча.	2			2-3
	Самостоятельная работа студента Проектирование индивидуальных комплексов физических упражнений	2			
Тема 12.Совершенствование подвижных игр для младшего школьного возраста.	Содержание учебного материала 1.Подвижные игры с мячом.	2			2-3
	Самостоятельная работа студента Практическое выполнение комплексов физических упражнений	2			
Тема 13. Зачет	Комплексная оценка результатов выполнения контрольных двигательных тестов	2			
Всего:		122/122	<i>117/127</i>	<i>14/2/228</i>	

3. Условия реализации рабочей программы дисциплины

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Наименование учебных кабинетов, лабораторий, полигонов	Оснащенность учебных кабинетов, лабораторий, полигонов	Перечень лицензионного программного обеспечения
Учебный кабинет, спортзал «Физическая культура» (лекционные, практические занятия)	Шкаф для хранения учебно-наглядных пособий, Аудиторная доска Стол для преподавателя Стул для преподавателя Столы для студентов Стулья для студентов Наглядные учебные пособия необходимые для изучения дисциплины и овладения профессиональными знаниями и компетенциями.	Consultant+Операционная система MSWindows 10 Pro.Операционная система MS Windows XPSP3. MS Office. Kaspersky Endpoint Security. 1С, Google Chrome, OpenOffice, LibreOffice
Учебный кабинет «Компьютерный класс» (практические занятия с использованием персональных компьютеров).	Технические средства обучения (персональные компьютеры) с возможностью подключения к телекоммуникационной сети «Интернет» и доступу к электронно-библиотечной системе	

При изучении учебной дисциплины «Физическая культура» в целях реализации компетентностного подхода использованы активные и интерактивные формы обучения: лекция – конференция, лекция – проблема, решение ситуационных задач, групповые дискуссии и иные тренинги.

3.2. Информационное обеспечение обучения учебной дисциплины.

3.2.1. Перечень учебной литературы

Основные источники:

1. Бочкарева С.И., Кокоулина О.П., Копылова Н.Е., Митина Н.Ф., Ростеванов А.Г. Физическая культура.- 2011, Евразийский открытый институт [электронный ресурс]
2. Лысова И.А. Физическая культура. - 2011, Московский гуманитарный университет [электронный ресурс]
3. Орлова С.В. Физическая культура. - 2011, Иркутский филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма [электронный ресурс]

Дополнительная литература:

1. Григорович Е.С., Переверзев В.А., Романов К.Ю., Колосовская Л.А., Трофименко А.М. Физическая культура. - 2011, Высшая школа [электронный ресурс]
2. Чертов Н.В. Физическая культура. - 2012, Южный федеральный университет [электронный ресурс]
3. Пшеничников А.Ф. Физическая культура студента. (Методико-практические занятия) 2012, Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ [электронный ресурс]

3.2.2.Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы и Интернет-ресурсы.

Научная педагогическая электронная библиотека. Адрес ресурса: <http://elib.gnpbu.ru>.

Профстандартпедагога .Адресресурса: <http://профстандартпедагога.рф> федеральный портал «Российское образование». Адрес ресурса: <http://www.edu.ru>.

Единое окно доступа к образовательным ресурсам Адрес ресурса: <http://window.edu.ru>

Министерство спорта РФ. Адрес ресурса: <https://www.minsport.gov.ru>

3.2.3.Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Методические указания для подготовки к лекционным занятиям

В ходе - лекций преподаватель излагает и разъясняет основные, наиболее сложные для понимания темы, а также связанные с ней теоретические и практические проблемы, дает рекомендации на семинарское занятие и указания на самостоятельную работу.

В ходе лекционных занятий необходимо:

- вести конспектирование учебного материала, обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации, положительный опыт в ораторском искусстве. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.

- задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций.

- дорабатывать свой конспект лекции, делая в нем соответствующие записи из литературы, рекомендованной преподавателем и предусмотренной

учебной программой - в ходе подготовки к семинарам изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях журналах, газетах и т.д. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования учебной программы.

- подготовить тезисы для выступлений по всем учебным вопросам, выносимым на семинар. Готовясь к докладу или реферативному сообщению, обращаться за методической помощью к преподавателю, составить план-конспект своего выступления, продумать примеры с целью обеспечения тесной связи изучаемой теории с реальной жизнью.

- своевременное и качественное выполнение самостоятельной работы базируется на соблюдении настоящих рекомендаций и изучении рекомендованной литературы. Студент может дополнить список использованной литературы современными источниками, не представленными в списке рекомендованной литературы, и в дальнейшем использовать собственные подготовленные учебные материалы при подготовке практических работ.

Методические указания для подготовки к практическим (семинарским) занятиям

Начиная подготовку к семинарскому занятию, необходимо, прежде всего, обратить внимание на конспект лекций, разделы учебников и учебных пособий, которые способствуют общему представлению о месте и значении темы в изучаемом курсе. Затем следует поработать с дополнительной литературой, сделать записи по рекомендованным источникам. Подготовка к семинарскому занятию включает 2 этапа:

- 1й этап - организационный;
- 2й этап - закрепление и углубление теоретических знаний. На первом этапе

студент планирует свою самостоятельную работу, которая включает:

- уяснение задания, выданного на самостоятельную работу;
- подбор рекомендованной литературы;
- составление плана работы, в котором определяются основные пункты предстоящей подготовки.

Составление плана дисциплинирует и повышает организованность в работе. Второй этап включает непосредственную подготовку студента к занятию. Начинать надо с изучения рекомендованной литературы. Необходимо помнить, что на лекции обычно рассматривается не весь материал, а только его часть. Остальная её часть восполняется в процессе самостоятельной работы. В связи с этим работа с рекомендованной литературой обязательна. Особое внимание при этом необходимо обратить

на содержание основных положений и выводов, объяснение явлений и фактов, уяснение практического приложения рассматриваемых теоретических вопросов. В процессе этой работы студент должен стремиться понять и запомнить основные положения рассматриваемого материала, примеры, поясняющие его, а также разобраться в иллюстративном материале. Заканчивать подготовку следует составлением плана (конспекта) по изучаемому материалу (вопросу). Это позволяет составить концентрированное, сжатое представление по изучаемым вопросам. В процессе подготовки к занятиям рекомендуется взаимное обсуждение материала, во время которого закрепляются знания, а также приобретается практика в изложении и разъяснении полученных знаний, развивается речь.

В начале занятия студенты под руководством преподавателя более глубоко осмысливают теоретические положения по теме занятия, раскрывают и объясняют основные положения выступления.

Записи имеют первостепенное значение для самостоятельной работы обучающихся. Они помогают понять построение изучаемого материала, выделить основные положения и проследить их логику. Ведение записей способствует превращению чтения в активный процесс, мобилизует, наряду со зрительной, и моторную память. Следует помнить: у студента, систематически ведущего записи, создается свой индивидуальный фонд подсобных материалов для быстрого повторения прочитанного, для мобилизации накопленных знаний. Особенно важны и полезны записи тогда, когда в них находят отражение мысли, возникшие при самостоятельной работе. Важно развивать умение сопоставлять источники, продумывать изучаемый материал.

Большое значение имеет совершенствование навыков конспектирования. Преподаватель может рекомендовать студентам следующие основные формы записи: план (простой и развернутый), выписки, тезисы. Результаты конспектирования могут быть представлены в различных формах.

План – это схема прочитанного материала, краткий (или подробный) перечень вопросов, отражающих структуру и последовательность материала. Подробно составленный план вполне заменяет конспект.

Конспект – это систематизированное, логичное изложение материала источника. Различаются четыре типа конспектов.

План-конспект – это развернутый детализированный план, в котором достаточно подробные записи приводятся по тем пунктам плана, которые нуждаются в пояснении.

Текстуальный конспект – это воспроизведение наиболее важных положений и фактов источника.

Свободный конспект – это четко и кратко сформулированные (изложенные) основные положения в результате глубокого осмысливания материала. В нем могут присутствовать выписки, цитаты, тезисы; часть материала может быть представлена планом.

Ввиду трудоемкости подготовки к семинару следует продумать алгоритм действий, еще раз внимательно прочитать записи лекций и уже готовый конспект по теме семинара, тщательно продумать свое устное выступление.

На семинаре каждый его участник должен быть готовым к выступлению по всем поставленным в плане вопросам, проявлять максимальную активность при их рассмотрении. Выступление должно строиться свободно, убедительно и аргументировано. Необходимо следить, чтобы выступление не сводилось к репродуктивному уровню (простому воспроизведению текста), не допускать и простое чтение конспекта. Необходимо, чтобы выступающий проявлял собственное отношение к тому, о чем он говорит, высказывал свое личное мнение, понимание, обосновывал его и мог сделать правильные выводы из сказанного.

Выступления других обучающихся необходимо внимательно и критически слушать, подмечать особенное в суждениях обучающихся, улавливать недостатки и ошибки. При этом обратить внимание на то, что еще не было сказано, или поддержать и развить интересную мысль, высказанную выступающим студентом. Изучение студентами фактического материала по теме практического занятия должно осуществляться заблаговременно. Под фактическим материалом следует понимать специальную литературу по теме занятия, а также по рассматриваемым проблемам. Особое внимание следует обратить на дискуссионные -теоретические вопросы в системе изучаемого вопроса: изучить различные точки зрения ведущих ученых, обозначить противоречия современного законодательства. Для систематизации основных положений по теме занятия рекомендуется составление конспектов.

Обратить внимание на:

- составление списка нормативных правовых актов и учебной и научной литературы по изучаемой теме;
- изучение и анализ выбранных источников;
- изучение и анализ практики по данной теме, представленной в информационно-справочных правовых электронных системах и др.;
- выполнение предусмотренных программой заданий в соответствии с тематическим планом;

- выделение наиболее сложных и проблемных вопросов по изучаемой теме, получение разъяснений и рекомендаций по данным вопросам с преподавателями:

на их еженедельных консультациях;

- проведение самоконтроля путем ответов на вопросы текущего контроля знаний решения представленных в учебно-методических материалах.

Методические указания по выполнению лабораторных работ

Подготовку к лабораторной работе рекомендуется проводить в следующей последовательности:

- уяснить тему и цель, предстоящей лабораторной работы;

- изучить теоретический материал в соответствии с темой лабораторной работы (рекомендуется использовать рекомендованную литературу, конспект лекций, учебное пособие (практикум по лабораторным работам);

- ознакомиться с оборудованием и материалами, используемыми на лабораторной работе (при использовании специализированного оборудования необходимо изучить порядок и правила его использования).

Вопросы, вынесенные для собеседования при защите лабораторных работ дисциплины, представлены в ФОС.

При выполнении лабораторной работы студенты должны строго соблюдать, установленные правила охраны труда.

При выполнении лабораторной работы студентам рекомендуется:

- уяснить цель, выполняемых заданий и способы их решения;

- задания, указанные в лабораторной работе выполнять в той последовательности, в которой они указаны в лабораторном практикуме;

- при выполнении практического задания и изучении теоретического материала использовать помощь преподавателя;

- оформить отчет по лабораторной работе;

- ответить на контрольные вопросы.

При подготовке к защите лабораторной работы студентам рекомендуется:

- подготовить отчет по лабораторной работе;

- подготовить обоснование, сделанных выводов;

- закрепить знания теоретического материала по теме лабораторной работы (рекомендуется использовать контрольные вопросы);

- знать порядок проведения расчетов (проводимых исследований);

- уметь показать и пояснить порядок исследований при использовании специализированного оборудования.

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины для самостоятельной работы

Методика организации самостоятельной работы студентов зависит от структур; характера и особенностей изучаемой дисциплины, объема часов на ее изучение, заданий для самостоятельной работы студентов, индивидуальных особенностей студентов и условий учебной деятельности.

При этом преподаватель назначает студентам варианты выполнения самостоятельной работы, осуществляет систематический контроль выполнения студентами графика самостоятельной работы, проводит анализ и дает оценку выполненной работы.

Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в аудиторной внеаудиторной формах. Самостоятельная работа обучающихся в аудиторное время может включать:

- конспектирование (составление тезисов) лекций, выполнение контрольных работ;
- работу со справочной и методической литературой;
- работу с нормативными правовыми актами;
- выступления с докладами, сообщениями на семинарских занятиях;
- защиту выполненных практических работ;
- участие в оперативном (текущем) опросе по отдельным темам изучаемой дисциплины;
- участие в собеседованиях, деловых (ролевых) играх, дискуссиях, круглых столах, конференциях;
- участие в тестировании и др.

Самостоятельная работа обучающихся во внеаудиторное время может состоять

- повторения лекционного материала;
- подготовки к семинарам (практическим занятиям);
- изучения учебной и научной литературы;
- выполнения практических заданий;
- подготовки к контрольным работам, тестированию и т.д.;
- подготовки к семинарам устных докладов (сообщений);
- подготовки рефератов, эссе и иных индивидуальных письменных работ заданию преподавателя;
- выделение наиболее сложных и проблемных вопросов по изучаемой теме, получение разъяснений и рекомендаций по данным вопросам с преподавателями на еженедельных консультациях;
- проведение самоконтроля путем ответов на вопросы текущего контроля знаний.

4. ОСНОВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Основные результаты освоения дисциплины осуществляются преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (усвоенные знания, освоенные умения)	Основные показатели результатов обучения
<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> – влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; – способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; – правила и способы планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; 	<ul style="list-style-type: none"> - Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес; - Обеспечение понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности. - Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.
<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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; – проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; 	<ul style="list-style-type: none"> - Овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности;

<ul style="list-style-type: none"> – 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; – 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 деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни. 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнение контрольных нормативов, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; - использование приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни:
--	---

5. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Адаптация рабочей программы дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура проводится при реализации адаптивной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 44.02.01 Дошкольное образование в целях обеспечения права инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на получение профессионального образования, создания необходимых для получения среднего профессионального образования условий, а также обеспечения достижения обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья результатов формирования практического опыта.

Оснащение кабинета для проведения занятий должно отвечать особым образовательным потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Кабинет должен быть оснащены оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения для обучающихся с различными видами ограничений здоровья.

Оснащение устанавливается в кабинете при наличии обучающихся по адаптированной образовательной программе с учетом имеющегося типа нарушений здоровья у обучающегося.

Доступ к информационным и библиографическим ресурсам, указанным в рабочей программе, должен быть представлен в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (не менее одного вида):

Во время самостоятельной подготовки обучающиеся инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья должны быть обеспечены доступом к сети Интернет.

Целью текущего контроля является своевременное выявление затруднений и отставания обучающегося с ограниченными возможностями здоровья и внесение коррективов в учебную деятельность.

Форма промежуточной аттестации устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.).

При проведении промежуточной аттестации обучающемуся предоставляется время на подготовку к ответу, увеличенное не более чем в три раза установленного для подготовки к ответу обучающимся, не имеющим ограничений в состоянии здоровья.