

**ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ АВТОНОМНАЯ
НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИННОВАЦИОННЫЙ КОЛЛЕДЖ»**

РАССМОТРЕНО:

На заседании методического совета
Протокол № 5 от 30.05.2020
Председатель _____
(подпись) (И.О.Фамилия)

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ПОАНО «НИК»
_____ Аминова Г.Г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
по специальности**

09.02.03 «Программирование в компьютерных системах»

Махачкала 2020

Рабочая программа учебной дисциплины **ОГСЭ.04 «Физическая культура»** составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) для специальности 09.02.03 Программирование в компьютерных системах

Организация-разработчик: ПОАНО «Национальный инновационный колледж».

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИ- ПЛИНЫ | 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 5 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 25 |
| 4. ОСНОВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ | 30 |
| 5. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ | 31 |

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура»

1.1. Цели и задачи учебной дисциплины.

Целью дисциплины является формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, формирование здорового образа жизни.

Задачи:

- создание целостного представления о физической культуре общества к личности её роли в личном социальном и профессиональном развитии специалиста.
- приобретение основ теоретических и методических знаний по физической культуре и спорту, обеспечивающих грамотное самостоятельное использование их средств, форм, методов.
- форматирование осознанной потребности к физическому самовоспитанию самосовершенствованию, здоровому образу жизни.
- воспитание нравственных, физических, психических качеств и свойств, необходимых для личностного и профессионального развития.
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности.
- приобретение опыта творческого использования деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей. в оценке при итоговой аттестации учитывается уровень выполнения студентом практического и теоретического раздела программы на протяжении всего периода обучения.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: Учебная дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура» входит в образовательный цикл базовых и профильных дисциплин.

1.3. Требования к результатам освоения учебной дисциплины:

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

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Формируемые компетенции при изучении учебной дисциплины:

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность

ОК.6 Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями

ОК. 2 Организовать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины: максимальной учебной нагрузки обучающегося **336** часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **168** часов;
- самостоятельной работы обучающегося **168** часов.

2. Структура и содержание рабочей программы учебной дисциплины

2.1. Объем рабочей программы учебной дисциплины

| Вид учебной работы | Объем часов | |
|---|-------------|------------|
| | Очно | Заочно |
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 336 | 336 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 168 | 16 |
| в том числе: | | |
| лекционные занятия | 6 | 16 |
| -лабораторные занятия | - | |
| -практические занятия | 162 | 6 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 168 | 320 |
| в том числе: | | |
| составление домашнего конспекта | 80 | 150 |
| проработка конспектов лекций; | 68 | 120 |
| Ответы на контрольные вопросы; | 20 | 50 |
| Подготовка к выполнению лабораторной работы; | | |
| Составление кроссвордов, ребусов | | |
| | | |
| Промежуточная аттестация в форме зачетов и дифференцированного зачета | | |

2.3 Содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура»

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Уровень усвоения |
|--|--|-------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 1 Научно-методические основы формирования физической культуры личности | | | |
| Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни | Содержание учебного материала | 2 | |
| | 1 Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. | | 1 |
| | 2 Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. | | |
| | 3 Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. | | |
| | 4 Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Здоровый образ жизни. | | |
| Самостоятельная работа | 10 | | |
| 1 Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. | | | |
| 2 Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений | | | |
| Раздел 2 Учебно-практические основы формирования физической культуры личности | | | |
| Тема 2.1. Лёгкая атлетика | Содержание учебного материала | 2 | |
| | 1 Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. | | 2 |
| | 2 Техника спортивной ходьбы. | | |
| | 3 Прыжки в длину с места разбега согнув ноги. Метание гранаты 500гр(д) 700гр (ю) Кросс 2000м(д) 3000м(ю) | | |
| | Практические занятия | 10 | |
| 1 Техника бега на короткие и средние дистанции | | | |
| 2 Прыжки в длину с разбега | | | |
| 3 Техника бега на длинные дистанции. Метание гранаты 500гр(д) 700гр (ю) | | | |

| | | | | |
|--|--------------------------------------|--|----|---|
| | 4 | Бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности кросс 2000м | | |
| | 5 | Метание гранаты 500гр(д) 700гр (ю) кросс 2000м | | |
| | 6 | Практические занятия по лёгкой атлетике. 1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой. | | |
| | Самостоятельная работа | | 10 | |
| | 1 | Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий | | |
| Тема 2.2. Спортивные игры Баскетбол | Содержание учебного материала | | | |
| | 1 | Перемещение по площадке. Ведение мяча. | | 2 |
| | 2 | Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. | | |
| | 3 | Ловля мяча: двумя руками на уровне груди ,высокого мяча, с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. | | |
| | 4 | Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. | | |
| | 5 | Тактика игры в защите. Двусторонняя игра. | | |
| | Практические работы | | 10 | |
| | 1 | Перемещение по площадке, ведение мяча, броски мяча в кольцо | | |
| | 2 | Броски мяча по кольцу с места, в движении, учебная игра в баскетбол | | |
| | 3 | Броски мяча в кольцо после ведения, тактика игры в нападении и защите, учебная игра в баскетбол. | | |
| | 4 | Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом ,Совершенствование | | |

| | | | | |
|---|--------------------------------------|---|----|--|
| | 5 | техники владения мячом. Двусторонняя игра в баскетбол | | |
| | 6 | Совершенствование техники владения мячом. . Двусторонняя игра в баскетбол | | |
| | Самостоятельная работа | | 10 | |
| | 1 | Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол в процессе самостоятельных занятий | | |
| Тема 2.3. Спортивные игры Волейбол | Содержание учебного материала | | 2 | |
| | 1 | Стойки в волейболе, перемещение по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. | | |
| | 2 | Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. | | |
| | 3 | Тактика игры в защите, нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Двусторонняя игра. | | |
| | Практические работы | | 10 | |
| | 1 | Стойки в волейболе, перемещение по площадке. Поддачи мяча, приём мяча Передачи мяча, поддачи мяча, приём мяча, учебная игра в волейбол. Нападающие удары, блокирование нападающего удара, страховка у сетки. Расстановка игроков, учебная игра в волейбол. | | |
| | 2 | Тактика игры в защите и нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом без мяча взаимодействие игроков, учебная игра в волейбол Взаимодействие игроков, учебная игра в волейбол. | | |
| | 3 | Зачётное занятие 1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми. -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми. -воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми. | | |

| | | | | |
|------------------------------------|---|---|----|---|
| | | -воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми.. 4. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счёт. 5. После изучения техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры. 6. В процессе занятий по спортивным играм каждым студентом проводится самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм | | |
| | Самостоятельная работа | | 10 | |
| | 1 | Совершенствование техники и тактики игры в волейбол в процессе самостоятельных занятий обучающихся | | |
| Тема 2.4. Лыжная подготовка | Содержание учебного материала | | | |
| | 1 | Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой). | | 2 |
| | Практические занятия | | 10 | |
| | 1 | Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы | | |
| | 2 | Полуконьковый и коньковый ход, сочетание техники лыжных ходов. | | |
| 3 | Передвижение по пересечённой местности, бег на лыжах. | | | |
| 4 | Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина | | | |
| 5 | Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши) | | | |
| | | 1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники изучаемого вида спорта. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей на основе использования средств изучаемого вида спорта: – воспитание выносливости в процессе занятий изучаемым видом спорта; | | |

| | | | | |
|--|--|---|----|---|
| | | – воспитание координации движений в процессе занятий изучаемым видом спорта; – воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий изучаемым видом спорта; – воспитание гибкости в процессе занятий изучаемым видом спорта. 4. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду спорта | | |
| | Самостоятельная работа | | 10 | |
| | 1 | Катание на лыжах/коньках в свободное время | | |
| Тема 2.5. Спортивные игры настольный теннис | Содержание учебного материала | | | |
| | 1 | Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка . | | 2 |
| | 2 | Передвижения: бесшажные шаги, прыжки, рывки. | | |
| | 3 | Технические приёмы: Подача, подрезка ,срезка, накат ,поставка, топ-спин, топс -удар, сеча. | | |
| | 4 | Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. | | |
| 5 | Тактика одиночной и парной игры. Учебная игра. | | | |
| | Практические занятия | | 10 | |
| | 1 | Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча | | |
| | 2 | Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Учебная игра в настольный теннис На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. 4. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 5. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: –воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми. –воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными | | |

| | | | | |
|----------------------------|--------------------------------------|--|----|--|
| | | <p>играми. – воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми.</p> <p>– воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми.</p> <p>4. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счёт.</p> <p>5. После изучения техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.</p> <p>6. В процессе занятий по спортивным играм каждым студентом проводится самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм</p> | | |
| | Самостоятельная работа | | 10 | |
| | 1 | Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий | | |
| Тема 2.6 Гимнастика | Содержание учебного материала | | | |
| | 1 | Строевые упражнения на месте, в движении, перестроения из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре, повороты на лево, на право, кругом, на месте, в движении. | | |
| | 2 | Акробатика: кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках, мост из положения стоя, лёжа (комбинации из изученных элементов) Опорный прыжок: прыжок ноги врозь, вскок в упор присев, соскок прогнувшись. | | |
| | 3 | Бревно: ходьба по бревну, повороты, приседания. Махи, приставной шаг, переменный шаг, соскок прогнувшись.(комбинации из изученных элементов) | | |
| | 4 | Кольца: размахивание в висе, вис на прямых руках, вис прогнувшись, вис углом, стойка на руках, соскок махом назад. | | |
| | Практические занятия | | 10 | |
| | 1 | Строевые упражнения, на месте в движении, повороты на лево, на право, кругом. Перестроения. | | |
| | 2 | Акробатика: кувырки вперёд, назад. Стойка на лопатках, мост из положения лёжа. | | |
| | 3 | Опорный прыжок: прыжок ноги врозь, вскок в упор присев, соскок про- | | |

| | | | | |
|----------------------------------|--------------------------------------|--|----|---|
| | 4 | гнувшись Бревно: ходьба по бревну, повороты, приседания, махи. Кольца: Размахивание в висе, вис на прямых руках, вис прогнувшись, вис углом. Соскок прогнувшись | | |
| | 5 | Практические занятия. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций 1. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 2. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами гимнастики. -воспитание координации движений в процессе занятий. 3. На каждом занятии выполняется разученная комбинация различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности. 4. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия. | | |
| | Самостоятельная работа | | 10 | |
| | 1 | Совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий | | |
| Тема 2.7. Лёгкая атлетика | Содержание учебного материала | | | |
| | 1 | Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. | | 2 |
| | 2 | Техника спортивной ходьбы. | | |
| | 3 | Прыжки в длину с места разбега согнув ноги. Метание гранаты 500гр(д), 700гр (ю), Кросс 2000м(д), 3000м(ю) | | |
| | Практические занятия | | 10 | |
| | 1 | Техника бега на короткие и средние дистанции. Техника бега на длинные | | |
| | 2 | дистанции. Метание гранаты 500гр(д) 700гр (ю) | | |
| | 3 | Прыжки в длину с места. разбега ,кросс 2000м. | | |
| | 4 | Метание гранаты 500гр(д) 700гр (ю) кросс 2000м | | |

| | | | | |
|---------------------------------|--|--|----|--|
| | 5 | Метание гранаты, прыжки в длину, зачётное занятие. | | |
| | | Практические занятия по лёгкой атлетике. 1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой | | |
| | Самостоятельная работа | | 10 | |
| | 1 | Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий | | |
| Тема 3.1 Лёгкая атлетика | Содержание учебного материала | | | |
| | 1 | Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. | | |
| | 2 | Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину с места разбега согнув ноги. Метание гранаты 500гр(д) 700гр (ю) Кросс 2000м(д) 3000м(ю) | | |
| | Практические занятия | | 4 | |
| | 1 | Техника бега на короткие и средние дистанции ,прыжки в длину. | | |
| 2 | Метание гранаты Метание гранаты 500гр(д) 700гр (ю) прыжки в длину, кросс2000м 500гр(д) 700гр (ю) кросс 2000м | | | |
| 3 | Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину с места, разбега согнув ноги. | | | |
| 4 | Бег по прямой и виражу, эстафетный бег, кросс 2000м | | | |
| | | Практические занятия по лёгкой атлетике. 1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: | | |

| | | | | |
|--|---|--|----|---|
| | | -воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой; -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой; -воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой; -воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой | | |
| | Самостоятельная работа | | 10 | |
| | 1 | Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий | | |
| Тема 3.2 Спортивные игры. Баскетбол | Содержание учебного материала | | | |
| | 1 | Перемещение по площадке. Ведение мяча Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. | | 2 |
| | 2 | Ловля мяча: двумя руками на уровне двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. | | |
| | 3 | Ловля мяча: двумя руками на уровне груди ,высокого мяча, с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. | | |
| | 4 | Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите. Двусторонняя игра | | |
| | Практические занятия | | 6 | |
| | 1 | Перемещение по площадке, ведение мяча, броски мяча в кольцо. | | |
| 2 | Броски мяча в кольцо после ведения, учебная игра в баскетбол. | | | |
| 3 | Передачи мяча, ловля мяча, броски мяча в кольцо, учебная игра в баскетбол. | | | |
| 4 | Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите. Двусторонняя игра | | | |
| 5 | Броски мяча в кольцо после ведения, учебная игра в баскетбол | | | |
| 6 | Ведение мяча, броски мяча в кольцо. Учебная игра в баскетбол | | | |
| 7 | Двусторонняя игра в баскетбол | | | |
| Самостоятельная работа | | 10 | | |
| 1 | Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол в процессе самостоятельных занятий | | | |
| Тема 3.2 Спортивные игры. Волейбол | Содержание учебного материала | | | |
| | 1 | Стойки в волейболе, перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. | | 2 |

| | | | |
|-----------------------------|---|----|--|
| 2 | Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, нападении. | | |
| 3 | Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Двусторонняя игра. | | |
| Практические занятия | | 10 | |
| 1 | Перемещение по площадке, передачи и приём мяча, учебная игра. | | |
| 2 | Передачи мяча, приём снизу, подачи мяча ,учебная игра в волейбол. | | |
| 3 | Нападающий удар, блокирование нападающего удара, страховка у сетки, учебная игра. | | |
| 4 | Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Двусторонняя игра. | | |
| 5 | <p>Зачётное занятие</p> <p>1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.</p> <p>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> -воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми. -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми. -воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми. -воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми. <p>4. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счёт.</p> <p>5. После изучения техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.</p> <p>6. В процессе занятий по спортивным играм каждым студентом проводится самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм</p> | | |

| | | | | |
|--|---|---|----|--|
| | Самостоятельная работа | | 10 | |
| | 1 | Совершенствование техники и тактики игры в волейбол в процессе самостоятельных занятий | | |
| Тема 3.4. Спортивные игры Настольный теннис | Содержание учебного материала | | | |
| | 1 | Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные шаги, прыжки, рывки. | | |
| | 2 | Технические приёмы: Поддача, подрезка срезка, накат ,поставка, топ-спин, топс -удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Учебная игра. | | |
| | Практические занятия | | 12 | |
| | 1 | Стойки игрока, передвижения ,прыжки, подача, приём мяча, учебная игра | | |
| 2 | Технические приёмы подрезка, срезка ,нападающий удар, приём нападающего удара. | | | |
| 3 | Тактика одиночной и парной игры. Учебная игра. | | | |
| | <p>На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> – воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми; – воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми; – воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми; – воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми. <p>В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счёт. После изучения техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.</p> <p>В процессе занятий по спортивным играм каждым студентом проводится самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм</p> | | | |

| | | | | |
|----------------------------|--------------------------------------|--|----|---|
| | Самостоятельная работа | | 10 | |
| | 1 | Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий | | |
| Тема 3.5 Гимнастика | Содержание учебного материала | | | |
| | 1 | Строевые упражнения на месте, в движении, перестроения из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре, повороты на лево, на право, кругом, на месте, в движении. | | 2 |
| | 2 | Акробатика: кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках, мост из положения стоя, лёжа (комбинации из изученных элементов) | | |
| | 3 | Опорный прыжок: прыжок ноги врозь, вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Бревно: ходьба по бревну, повороты, приседания. | | |
| | 4 | Махи, приставной шаг, переменный шаг, соскок прогнувшись.(комбинации из изученных элементов) Кольца: размахивание в висе, вис на прямых руках, вис прогнувшись, вис углом, стойка на руках, соскок махом назад | | |
| | Практические работы | | 10 | |
| | 1 | Строевые упражнения на месте, в движении, перестроения из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре, повороты на лево, на право, кругом, на месте, в движении. Акробатика: кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках, мост из положения стоя | | |
| | 2 | Акробатика: кувырки вперёд, назад,(комбинации из изученных элементов) | | |
| | 3 | Опорный прыжок: прыжок ноги врозь | | |
| | 4 | Бревно: ходьба по бревну, повороты, приседания. Махи, приставной шаг, переменный шаг, соскок прогнувшись.(комбинации из изученных элементов) | | |
| | 5 | Кольца размахивание в висе, вис на прямых руках, вис углом соскок прогнувшись. Опорный прыжок: прыжок ноги врозь. | | |
| | | 1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники выполнения упражнений на снарядах. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений.. 3. На каждом занятии планируется решение задач по воспитанию силовых | | |

| | | | | |
|---------------------------------|---|--|----|---|
| | | способностей в ходе занятий гимнастикой. 4. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия. | | |
| | Самостоятельная работа | | 6 | |
| | 1 | Совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий | | |
| Тема 3.6 Легкая атлетика | Содержание учебного материала | | | |
| | 1 | Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. | | 2 |
| | 2 | Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину с места разбега согнув ноги. Метание гранаты 500гр(д) 700гр (ю) Кросс 2000м(д) 3000м(ю) | | |
| | Практические занятия | | 10 | |
| | 1 | Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции, прыжки в длину | | |
| 2 | Совершенствование техники метания гранаты, прыжки в длину, эстафетный бег. | | | |
| 3 | Бег по прямой и виражу на стадионе, метание гранаты, кросс 2000м. | | | |
| 4 | Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции, кросс 2000м | | | |
| 5 | Техника спортивной ходьбы, прыжки в длину с места, разбега способом согнув ноги. | | | |
| 6 | Прыжки в длину, метание гранаты, кросс 2000м, зачётное занятие. | | | |
| | Практические занятия по лёгкой атлетике. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой. | | | |

| | | | | |
|---|---|---|----|---|
| | Самостоятельная работа | | 4 | |
| | 1 | Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий | | |
| Тема 4.1 Лёгкая атлетика | Содержание учебного материала | | | |
| | 1 | Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. | | 2 |
| | 2 | Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину с места разбега согнув ноги. Метание гранаты 500гр(д) 700гр (ю) Кросс 2000м(д) 3000м(ю) | | |
| | Практические занятия | | 10 | |
| | 1 | Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции, 100м, 200м. | | |
| | 2 | Совершенствование техники метания гранаты, прыжки в длину, эстафетный бег | | |
| | 3 | Совершенствование техники прыжка в длину, кросс 2000м. | | |
| 4 | Прыжки в длину, метание гранаты, кросс 2000м | | | |
| 5 | Метание гранаты, кросс 2000м | | | |
| | Практические занятия по лёгкой атлетике. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой. | | | |
| Самостоятельная работа | | 10 | | |
| 1 | Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий | | | |
| Тема 4.2. Спортивные игры Волейбол | Содержание учебного материала | | | |
| | 1 | Стойки в волейболе, перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. | | 2 |

| | | | |
|----------------------------|---|----|--|
| 2 3 | <p>Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков.</p> <p>Тактика игры в защите, нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.</p> | | |
| Практические работы | | 10 | |
| 1 2 3 4 5 6 | <p>1. Перемещение по площадке, передачи и приём мяча, учебная игра.</p> <p>2. Передачи мяча, приём снизу, подачи мяча, учебная игра в волейбол.</p> <p>3. Нападающий удар, блокирование нападающего удара, страховка у сетки, учебная игра.</p> <p>4. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.</p> <p>5. Нападающий удар, блокирование нападающего удара, страховка у сетки, учебная игра.</p> <p>6. Тактика игры в защите и нападении двусторонняя игра в волейбол</p> | | |
| | <p>1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.</p> <p>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> -воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми. -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми. -воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми. -воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми. <p>4. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счёт.</p> <p>5. После изучения техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.</p> | | |

| | | | | |
|--|--|---|----|---|
| | | 6. В процессе занятий по спортивным играм каждым студентом проводится самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм | | |
| | Самостоятельная работа | | 10 | |
| | 1 | Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий | | |
| Тема 4.3. Спортивные игры Настольный теннис | Содержание учебного материала | | | |
| | 1 | Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка . Передвижения: бесшажные шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: | | 2 |
| | 2 | Поддача, подрезка , срезка, накат ,поставка, топ-спин, топс -удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Учебная игра. | | |
| | Практические работы | | 10 | |
| | 1 2 3 | Стойки игрока, передвижения ,прыжки, подача, приём мяча, учебная игра Технические приёмы подрезка, срезка ,нападающий удар, приём нападающего удара Тактика одиночной и парной игры. Учебная игра | | |
| | <p>На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> –воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми. –воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми. – воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми. –воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми. <p>В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счёт.</p> <p>После изучение техники отдельного элемента проводится выполнение кон-</p> | | | |

| | | | | |
|--|--|---|---|---|
| | | трольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры. В процессе занятий по спортивным играм каждым студентом проводится самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм | | |
| | Самостоятельная работа | | 8 | |
| | 1 | Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий | | |
| Тема 4.4. Спортивные игры Баскетбол | Содержание учебного материала | | | |
| | 1 | Перемещение по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. | | 2 |
| | 2 | Ловля мяча: двумя руками на уровне груди ,высокого мяча, с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите. Двусторонняя игра | | |
| | Практические занятия | | 6 | |
| | 1 | Перемещение по площадке, ведение мяча, броски мяча в кольцо | | |
| 2 | Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом , | | | |
| 3 | Совершенствование техники владения мячом. Двусторонняя игра в баскетбол Броски мяча в кольцо после ведения, Двусторонняя игра в баскетбол. | | | |
| | 1.На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. 2.На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3.На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей-воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми. -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми. -воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми. -воспитание координации движений в процессе занятий спортивными иг- | | | |

| | | | | |
|---------------------------------|--|--|---|---|
| | | рами. 4. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счёт. 5. После изучения техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры. 6. В процессе занятий по спортивным играм каждым студентом проводится самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм | | |
| | Самостоятельная работа | | 6 | |
| | 1 | Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий | | |
| Тема 4.5 Лёгкая атлетика | Содержание учебного материала | | | |
| | 1 | Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. | | 3 |
| | 2 | Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину с места разбега согнув ноги. Метание гранаты 500гр(д) 700гр (ю) Кросс 2000м(д) 3000м(ю) | | |
| | Практические занятия | | 6 | |
| | 1 | Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции, 100м, 200м. | | |
| 2 | Совершенствование техники метания гранаты, прыжки в длину, эстафетный бег. | | | |
| 3 | Совершенствование техники прыжка в длину, кросс 2000м | | | |
| 4 | Прыжки в длину, метание гранаты, кросс 2000м | | | |
| 5 | Прыжки в длину, метание гранаты, зачётное занятие | | | |
| | Практические занятия по лёгкой атлетике. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой. | | | |

| | | | | |
|--------------|-------------------------------|---|------------|--|
| | | -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой. | | |
| | Самостоятельная работа | | 4 | |
| | 1 | Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий | | |
| Всего | | | 336 | |

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 « Физическая культура » (лекционные, практические) | баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары); оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы). гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания | Consultant+Операционная система MSWindows 10 Pro.Операционная система MS Windows XPSP3. MS Office. Kaspersky Endpoint Security. 1С, Google Chrome, OpenOffice, LibreOffice |
| Универсальный спортивный зал, зал аэробики или тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами. | Музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений; - электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране. | |

При изучении учебной дисциплины **ОГСЭ.04 «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

Основная литература

1. Бочкарева С.И., Кокоулина О.П., Копылова Н.Е., Митина Н.Ф., Ростеванов А.Г. Физическая культура. – М., 2011,
2. Гуревич В.А. Физическая культура и здоровье. – М., 2011

3. Сахарова Е.В., Дерина Р.А., Харитоновна О.И. Физическая культура.- Волгоград, 2013

Дополнительная литература

1. Гуревич В.А. Физическая культура и здоровье. – М., 2013.
2. Естественно Катранов А.Г., Азанчевский В.В., Яковлев А.Б., Самсонова А.В., Зубина И.М., Фактор Э.А., Кьергаард А.В., Цаллагова Р.Б., Симакина О.Е.. Научные основы физической культуры и спорта.- Советский спорт 2014
3. Марченко А.Л. История физической культуры. История развития физической культуры в зарубежных странах. – Амур, 2012.

Интернет-ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.mistm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://mossport.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 разобратся 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 приобретает 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 беседах, 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.

3.2.4. Методическое указание по применению электронного обучения и дистанционных технологий при освоении дисциплины.

Дистанционные образовательные технологии применяются при изучении дисциплин в очно, очно-заочной и заочной формах обучения.

Освоение учебной дисциплины в очной форме обучения с применением дистанционных образовательных технологий применяется в случае установления карантинных мер, в связи со сложившимся сложной санитарно-эпидемиологической обстановкой или иным основанием в виду обстоятельств неопределенной силы. Занятия лекционного типа проводятся с использованием открытых онлайн-курсов, лекций в режиме онлайн конференции с контрольными вопросами для самостоятельной работы.

Практические занятия проводятся с использованием видео уроков, презентаций и виртуальных аналогов приборов, оборудования, иных средств обучения используемых в соответствии с содержанием учебного материала.

Семинарские занятия проводятся в режиме видео-конференции с использованием контрольных заданий, контрольных работ, позволяющих закрепить полученные теоретические знания.

Лабораторные занятия проводятся с использованием открытых онлайн-курсов и виртуальных аналогов приборов, оборудования и иных средств обучения позволяющих изучить теоретический материал и практические навыки с помощью экспериментального подтверждения.

Для материально-технического обеспечения освоения учебной дисциплины с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий используется ZOOM, WhatsApp, Discord, образовательных платформ «Система дистанционного обучения SDO.roanonic.ru», базы данных ЭБС «Лань», «IPR books»

При использовании дистанционных образовательных технологий обучающиеся переводятся на обучения по индивидуальному учебному плану в котором указаны трудоемкость, последовательность изучения дисциплин (модулей), виды учебной деятельности (лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные занятия, самостоятельная работа), формы промежуточной аттестации, определяющие порядок освоения основной образовательной программы с использованием дистанционных образовательных технологий.

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"> - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни. | <ul style="list-style-type: none"> - цели и задач дисциплины «Физическая культура»; - истории развития физической культуры и спорта; - научно-биологических и практических основ физической культуры; - основных компонентов здорового образа жизни; - влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - способов контроля и оценки функционального состояния и уровня физического развития; - правил соблюдения техники безопасности при занятиях физической культурой. |
| <p>Умения:</p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <ul style="list-style-type: none"> -выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам | <ul style="list-style-type: none"> - определять оптимальные и доступные средства физической культуры в здоровьесбережении; - использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; - применять в профессиональной деятельности опыт межличностных отношений, полученный |

| Результаты обучения (усвоенные знания, освоенные умения) | Основные показатели результатов обучения |
|---|---|
| спорта. | в процессе занятий физической культурой; - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры; - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации. |

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

Адаптация рабочей программы дисциплины **ОГСЭ.04 «Физическая культура»** проводится при реализации адаптивной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 09.02.03 Программирование в компьютерных системах 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 оснащен 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 программы, 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.