



**ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
КИЗИЛЮРТОВСКИЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ**

Российская Федерация  
Республика Дагестан,  
368118, г. Кизилюрт,  
ул. Вишневого, 170.

Тел.: +7(989) 476-00-15  
E-mail: [omar.g4san@yandex.ru](mailto:omar.g4san@yandex.ru)

**ОДОБРЕНО**  
на педагогическом совете № 1  
от «29» августа 2024г.

**УТВЕРЖДЕНО**  
директор ПОАНО «КМК» г.Кизилюрт  
О.М.Гасанов \_\_\_\_\_  
Приказ №2 -О  
от «29» августа 2024г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.05 Физическая культура**

по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование»  
по программе базовой подготовки  
на базе основного общего образования;  
форма обучения – очная  
Квалификация выпускника – программист

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ. 05 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта и программы ППССЗ ПОАНО «Кизилюртовский многопрофильный колледж» по специальности среднего профессионального образования 09.02.07 «Информационные системы и программирование».

Организация-разработчик: ПОАНО «Кизилюртовский многопрофильный колледж» г.Кизилюрт.

Разработчик: преподаватель Абдулкеримов Абдулкерим Абдулатипович.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	6
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	25
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	32
<b>5. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ</b>	34

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.05 Физическая культура

### 1.1. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу учебного плана ППСЗ.

### 1.2. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

**Цель** изучаемой учебной дисциплины: формирование физической культуры обучающегося и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- формирование мотивационно-целостного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;

- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен владеть следующими **общими компетенциями (ОК)**, включающими в себя способность:

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и

межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

**уметь:**

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

**знать:**

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни.

### **1.3. Количество часов, отведенное на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 196 часов;

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 154 часа;

самостоятельной работы обучающегося 38 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 Физическая культура

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>196</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>154</i>
в том числе:	
лекционные занятия	<i>2</i>
практические занятия	<i>152</i>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<i>38</i>
Промежуточная аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i> .	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала: практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности (3 семестр)</b>			
<b>Тема 1.1.</b> Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	<b>Содержание учебного материала:</b> <b><i>Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.</i></b> Часть общей культуры личности и общества, представляющая собой совокупность материальных и духовных ценностей, создаваемых и используемых для физического совершенствования людей. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Основные направления использования ИКТ в физической культуре и спорте. <b><i>Сущность и ценности физической культуры.</i></b> Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. <b><i>Социально-биологические основы физической культуры.</i></b> Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вбрасывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. <b><i>Здоровый образ жизни.</i></b> Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни.	2	2

	<p>Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни.</p> <p>Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия.</p> <p>Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека.</p> <p>Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье</p> <p>Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания.</p> <p>Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания</p>		
	<b>Лекционное занятие</b>	2	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p>Подготовка реферата на тему (по выбору) «Принципы здорового образа жизни», «Меры безопасности на занятиях физической культуры и спортом. Гигиенические требования и нормы», «Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры».</p>	1	3
<b>Раздел 2. Лёгкая атлетика</b>			
<p><b>Тема 2.1.</b></p> <p>Основы легкой атлетики. Бег на короткие дистанции.</p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>Краткие сведения о развитии легкой атлетики в России и ее место в учебном процессе. Техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях различными видами легкой атлетикой.</p> <p>Обучение техники бега на короткие дистанции (низкий старт, разбег, бег по дистанции, финиширование)</p> <p>Развитие физических качеств (быстроты, силы, координации движений, ловкости и т.д.)</p> <p>Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).</p>	2	2
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p>Подготовка рефератов на темы «Легкая атлетика в системе физического воспитания», «Легкая атлетика: история, виды, техника бега».</p>	1	3
<p><b>Тема 2.2.</b></p> <p>Бег на короткие дистанции.</p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>Обучение техники бега на короткие дистанции.</p> <p>Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).</p> <p>Развитие физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.).</p>	2	2

	Выполнение К.Н. – бег 30,60 метров.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Беговые упражнения, повышение уровня физической подготовленности средствами ОФП.	1	3
<b>Тема 2.3.</b> Бег на короткие дистанции.	<b>Содержание учебного материала:</b> Техники бега на короткие дистанции с низкого старта. Развитие физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.). Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). Выполнение К.Н. – бег 100 метров.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> ОФП, беговые упражнения.	1	3
<b>Тема 2.4.</b> Бег на короткие дистанции.	<b>Содержание учебного материала:</b> Обучение техники бега на короткие дистанции. Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, бег по дистанции, финиширование). Выполнение К.Н.– 200 м.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> ОФП, беговые упражнения.	1	3
<b>Тема 2.5.</b> Бег на средние дистанции.	<b>Содержание учебного материала:</b> Обучение техники бега на средние дистанции. Комплекс упражнений для развития физических качеств. Выполнение К.Н.– 400м. Повышение уровня ОФП. Воспитание выносливости.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> УГГ, оздоровительный бег.	1	3
<b>Тема 2.6.</b> Бег на средние дистанции.	<b>Содержание учебного материала:</b> Обучение техники бега на средние дистанции. Комплекс упражнений для развития физических качеств. Выполнение К.Н.– 800м. Оздоровительный бег без учета времени.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> УГГ, оздоровительный бег.	1	3
<b>Тема 2.7.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	2

Прыжок в длину с места.	Обучение техники прыжка в длину с места. Повышение уровня ОФП (специальные прыжковые упражнения). Выполнение К.Н. – прыжок в длину с места.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Выполнение прыжковых упражнений	1	3
<b>Тема 2.8.</b> Прыжок в длину с разбега.	<b>Содержание учебного материала:</b> Обучение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Повышение уровня ОФП (специальные беговые и прыжковые упражнения). Выполнение К.Н. – прыжок в длину с разбега.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Выполнение прыжковых упражнений, ОРУ.	2	3
<b>Тема 2.10.</b> Эстафетный бег.	<b>Содержание учебного материала:</b> Техника эстафетного бега 4*100м. Овладение техникой передачи эстафетной палочки на месте, в движении. Совершенствование техники метания гранаты. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствование скоростно-силовых качеств в легкой атлетике. Подготовка реферата на тему «Организация соревнований по эстафетному бегу (круговая, встречная, линейная, комбинированная, эстафета «Веселые старты»).	2	3
<b>Раздел 3. Гимнастика</b>			
<b>Тема 3.1.</b> Гимнастика: Акробатика.	<b>Содержание учебного материала:</b> Краткие сведения о развитии гимнастики в России и ее место в учебном процессе. Обучение технике выполнения акробатических упражнений Строевые упражнения. Обучения перестроениям на месте и в движении.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	2	3

	Подготовка реферата «Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений, направленных на устранение различных заболеваний».		
<b>Тема 3.2.</b> Гимнастика: Акробатика	<b>Содержание учебного материала:</b> Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений ОРУ на развитие физических качеств. Выполнение К.Н. – элементы акробатики	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Основные положения рук, ног; терминология ОРУ. Составление комплекса ОРУ.	2	3
<b>Тема 3.3.</b> Гимнастика: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке.	<b>Содержание учебного материала:</b> Техника упражнений на развитие силы. Выполнение К.Н.: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке. Развитие координационных возможностей.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствование техники акробатических упражнений, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие гибкости и координации.	2	3
<b>Тема 3.4.</b> Гимнастика: Опорный прыжок.	<b>Содержание учебного материала:</b> Обучение техники выполнения опорного прыжка. Техника выполнения упражнений со скакалкой. ОРУ на развитие физических качеств. Выполнение К.Н.: упражнение на гибкость из положения стоя наклон в глубину.	4	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствование техники выполнения упражнений со скакалкой	2	3
<b>(4 семестр)</b>			
<b>Тема 3.5.</b> Техника опорного прыжка через козла «ноги врозь».	<b>Содержание учебного материала:</b> Обучение и совершенствование техники опорного прыжка через козла «ноги врозь».	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Выполнение комплексов подводящих и спецупражнений при опорном прыжке через козла.	1	3
<b>Тема 3.6.</b> Гимнастика: подъем туловища из положения лежа на	<b>Содержание учебного материала:</b> Развитие мышц брюшного пресса посредством ОРУ. Овладение техникой выполнения упражнений силовой направленности. Выполнение К.Н.: поднятие туловища за 1 мин.	2	2

спине.	Зачет.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствование техники выполнения упражнений силовой направленности.	1	3
<b>Раздел 4. Спортивные игры – Волейбол</b>			
<b>Тема 4.1.</b> История возникновения волейбола. Правила игры. Правила судейства соревнований.	<b>Содержание учебного материала:</b> Правила игры. Правила судейства соревнований. ОРУ. Техника передвижения: влево, вправо, вперед и назад приставными шагами, с остановкой прыжком (влево, вправо, вперед), по звуковым, зрительным сигналам расстановка и передвижение игроков на площадке.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подготовка реферата по теме «Волейбол: азбука волейбола», «История развития волейбола в России», «Правила игры в волейбол». Изучение правил игры в волейбол.	1	3
<b>Тема 4.2.</b> Техника верхней и нижней подачи в волейболе.	<b>Содержание учебного материала:</b> ОРУ. Совершенствование техники передач мяча.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Упражнения ОФП, совершенствование техники приема мяча сверху.	1	3
<b>Тема 4.3.</b> Прием мяча после подачи. Тактические действия игроков в защите. Учебная игра.	<b>Содержание учебного материала:</b> ОФП. Техника владения мячом, техника блокирования, техника нижних подач. Учебная игра.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствование техники верхней прямой и верхней боковой подач.	1	3
<b>Тема 4.4.</b> Техника передач мяча, подач мяча. Техника нападающего удара.	<b>Содержание учебного материала:</b> ОРУ. Техника при передачи и подачи мяча, техника нападающего удара. Учебная игра.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Повторение правил игры в волейбол, ОФП.	1	3
<b>Тема 4.5.</b> Учебная игра. Сдача нормативов по	<b>Содержание учебного материала:</b> ОРУ. Совершенствование техники владения мячом.	2	2

передачам.	Сдача нормативов по передачам.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Выполнение комплексов прыжковых упражнений	1	3
<b>Тема 4.6.</b> Отработка тактических приемов в игре.	<b>Содержание учебного материала:</b> ОФП, совершенствование техники владения мячом, учебная игра.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Выполнение прыжковых упражнений	1	3
<b>Тема 4.7.</b> Сдача на результат техники подач мяча. Учебная игра.	<b>Содержание учебного материала:</b> ОФП. Совершенствование техники владения мячом. Сдача норматива по подачам мяча.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Выполнение прыжковых упражнений	2	3
<b>Тема 4.8.</b> Техника владения мячом.	<b>Содержание учебного материала:</b> ОРУ. Беговые упражнения. Совершенствование техники владения мячом: прием и подача сверху в движении (влево, вправо), учебная игра.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> ОФП, беговые упражнения.	2	3
<b>Тема 4.9.</b> Техника владения мячом.	<b>Содержание учебного материала:</b> Приём К.Н.: передача мяча над собой снизу и сверху. Приём К.Н.: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебная игра с применением изученных положений.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> ОФП, Выполнение беговых упражнений. Совершенствование техники владения мячом в волейболе.	2	3
<b>Раздел 5. Спортивные игры – Баскетбол.</b>			
<b>Тема 5.1.</b> История возникновения, развития баскетбола Правила игры в б/б. Правила судейства	<b>Содержание учебного материала:</b> История возникновения, развития баскетбола. Правила игры в б/б. Правила судейства соревнований. ОРУ. Расстановка студентов на площадке, основные правила игры, учебная игра.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подготовка реферата по теме «История развития баскетбола», «Правила игры в	2	3

соревнований.	баскетбол», «Техника и тактика игры в баскетболе», «Техника безопасности в баскетболе», «Техника и тактика игры в баскетболе». Изучение правил игры.		
<b>Тема 5.2.</b> Техника стоек, перемещений, передач, ловли мяча, основных приемов игры.	<b>Содержание учебного материала:</b> ОРУ. Бег с изменением скорости и направления движения, остановки. Повороты по звуковым и зрительным сигналам. Техника стоек и перемещений, передач и ловли мяча. Ведение мяча в различных стойках.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствование техники стоек и перемещений без мяча.	2	3
<b>Тема 5.3.</b> Техника передач, броска мяча в кольцо.	<b>Содержание учебного материала:</b> Беговые упражнения. Совершенствование техники ловли и передачи мяча, в движении, со сменой мест. Техника броска в кольцо, ведение мяча в различных стойках.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	2	3
<b>(5 семестр)</b>			
<b>Тема 5.4.</b> Техника 2-шага бросок.	<b>Содержание учебного материала:</b> Совершенствование техники пробивания штрафных бросков. Техника 2-шага бросок, передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком. Учебная игра.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> ОФП, техника 2-шага бросок, правила судейства соревнований по баскетболу.	2	3
<b>Тема 5.5.</b> Пробивание штрафных бросков. Судейство игры.	<b>Содержание учебного материала:</b> ОФП, беговые упражнения. Совершенствование техники штрафных бросков. Учебная игра.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Беговые упражнения. Совершенствование техники броска в кольцо.	2	3
<b>Тема 5.6.</b> Техника игры в защите.	<b>Содержание учебного материала:</b> ОРУ, беговые упражнения. 2-шага бросок, передачи мяча в движения, виды защиты.	2	2

	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> ОФП, виды защиты.	2	3
<b>Тема 5.7.</b> Техника игры в нападении.	<b>Содержание учебного материала:</b> ОФП, 2-шага бросок, передача в движение. Совершенствование техники ведения, передачи и ловли мяча.	4	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> ОФП, беговые упражнения.	2	3
<b>Тема 5.8.</b> Техника владения мячом.	<b>Содержание учебного материала:</b> ОРУ, беговые упражнения. Совершенствование техники элементов б/б, двусторонняя игра.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> ОФП, Выполнение беговых упражнений	2	3
<b>Тема 5.9.</b> Техника владения баскетбольным мячом.	<b>Содержание учебного материала:</b> Совершенствование техники владения мячом. Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок». Закрепление технических элементов баскетбола в учебной игре. Зачет.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствование техники игровых действий.	2	3
<b>Раздел 6. Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 6.1.</b> Бег на средние дистанции. Техника бега по повороту.	<b>Содержание учебного материала:</b> Комплекс упражнений для развития физических качеств. Беговые упражнения. Техника бега по повороту, бег на средние дистанции. Повышение уровня ОФП. Воспитание выносливости.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подготовка сообщения по теме «Основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом»	2	3
<b>Тема 6.2.</b> Бег на средние дистанции.	<b>Содержание учебного материала:</b> Комплекс упражнений для развития физических качеств. ОФП, беговые упражнения. Воспитание выносливости. Выполнение К.Н.– 1000м.	2	2

	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> ОФП, беговые упражнения.	2	3
<b>Тема 6.3.</b> Бег на длинные дистанции.	<b>Содержание учебного материала:</b> Комплекс упражнений для развития физических качеств. ОФП, беговые упражнения. Воспитание выносливости. Техника бега на длинные дистанции. Выполнение К.Н.– Д.-2000 м, Ю.-3000 м.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> ОФП, беговые упражнения.	2	3
<b>Тема 6.4.</b> Прыжок в длину способом «согнув ноги».	<b>Содержание учебного материала:</b> Беговые упражнения. Повышение уровня ОФП. Совершенствования техники бега на средние дистанции, прыжковые упражнения.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствование техники прыжка	2	3
<b>Тема 6.5.</b> Прыжок в длину способом «ножницы».	<b>Содержание учебного материала:</b> Беговые и прыжковые упражнения. Повышение уровня ОФП. Изучение техники прыжка в длину. Техника прыжка в длину способом «ножницы».	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> ОФП, прыжковые упражнения.	1	3
<b>Тема 6.6.</b> Метание гранаты.	<b>Содержание учебного материала:</b> Беговые упражнения. Повышение уровня ОФП. Техника метания гранаты: – на точность в цель (вертикальную и горизонтальную); – способом из-за головы, из-за головы через плечо; – на дальность	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствование техники метания гранаты.	1	3
<b>Тема 6.7.</b> Техника эстафетного бега.	<b>Содержание учебного материала:</b> Беговые упражнения. Повышение уровня ОФП. Техника эстафетного бега. Совершенствование техники метания гранаты.	2	2

	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> ОФП, Выполнение беговых упражнений. Совершенствование техники	2	3
	выполнения упражнений.		
	<b>(6 семестр)</b>		
	<b>Раздел 7. Гимнастика</b>		
<b>Тема 7.1.</b> Техника выполнения общеразвивающих и специальных упражнений.	<b>Содержание учебного материала:</b> Овладение техникой ОРУ на месте и в движении; ОРУ в паре с партнером; ОРУ с предметом (мяч, обруч, скакалка, набивной мяч, гимнастическая скамейка). Овладение техникой строевых и танцевальных упражнений.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подготовка реферата по теме «Варианты комплексов физических упражнений для повышения работоспособности в будущей профессии».	2	3
<b>Тема 7.2.</b> Техника акробатических упражнений и комбинаций.	<b>Содержание учебного материала:</b> Изучение техники акробатических элементов: (перекаты, кувырок вперед и назад, длинный кувырок вперед, кувырок через плечо), стойка на лопатках, мост из положения лежа, полушпагат, равновесие.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствование техники акробатических упражнений, составление комплексов специальных упражнений на развитие гибкости и координации.	2	3
<b>Тема 7.3.</b> Техника акробатических упражнений и комбинаций.	<b>Содержание учебного материала:</b> Закрепление техники акробатических элементов: (перекаты, кувырок вперед и назад, длинный кувырок вперед, кувырок через плечо), стойка на лопатках, мост из положения лежа, полушпагат, равновесие.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствование техники акробатических упражнений, составление комплексов специальных упражнений на развитие гибкости и координации.	2	3
<b>Тема 7.4.</b> Техника опорного прыжка через козла «ноги врозь».	<b>Содержание учебного материала:</b> Обучение и совершенствование техники опорного прыжка через козла «ноги врозь».	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Выполнение подводящих и спецупражнений при опорном прыжке через козла.	2	3
<b>Тема 7.5.</b> Техника лазанья по канату в три приема.	<b>Содержание учебного материала:</b> Обучение и совершенствование техники лазанья по канату в три приема. Сдача контрольных нормативов. Зачет.	2	2

	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствование техники лазанья по канату в три приема.	2	3
<b>Раздел 8. Волейбол</b>			
<b>Тема 8.1.</b> Техника передач мяча.	<b>Содержание учебного материала:</b> Повторение правил игры, ОРУ. Повторение техники передач мяча. Совершенствование техники передвижения волейболиста.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подготовка доклада по теме «Культура поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований».	1	3
<b>Тема 8.2.</b> Техника приема и передачи мяча.	<b>Содержание учебного материала:</b> ОРУ. Техника приема и передачи. Совершенствование техники нижних подач, двусторонняя игра.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Упражнения ОФП.	1	3
<b>Тема 8.3.</b> Техника верхней прямой подачи.	<b>Содержание учебного материала:</b> Совершенствование техники владения мячом. Техника верхней прямой подачи, учебная игра.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Имитация верхней подачи.	1	3
<b>Тема 8.4.</b> Техника нападающего удара, блокирования. Судейство игры.	<b>Содержание учебного материала:</b> ОРУ. Совершенствование техники элементов в/б. Техника нападающего удара и блокирования, двусторонняя игра.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Упражнения ОФП, правила игры в в/б.	1	3
<b>Тема 8.6.</b> Технико-	<b>Содержание учебного материала:</b> Беговые упражнения.	2	2

тактические действия игроков.	Совершенствование техники передач, подач мяча, технико-тактические действия игроков. Учебная игра.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Упражнения ОФП, беговые упражнения.	1	3
<b>Тема 8.7.</b> Тактические действия в нападении и защите.	<b>Содержание учебного материала:</b> Обучение групповым действиям в нападении и защите. Применение правил игры в волейбол в учебной игре. Учебная игра в волейбол.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствование техники игровых действий	1	3
<b>Тема 8.8.</b> Техника владения волейбольным мячом.	<b>Содержание учебного материала:</b> Приём К.Н.: передача мяча над собой снизу и сверху. Приём К.Н.: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебная игра с применением изученных положений.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> УУГ, беговые упражнения.	1	3
<b>Тема 8.9.</b> Техника владения тактикой и техническими элементами волейбола.	<b>Содержание учебного материала:</b> Совершенствование техники нападения и защиты. Совершенствование тактического действия в нападении и в защите Повышение уровня ОФП. Учебная игра.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствование техники владения мячом в волейболе.	1	3
<b>Раздел 9. Баскетбол</b>			
<b>Тема 9.1.</b> Техника передач и ловли мяча, техника передвижения.	<b>Содержание учебного материала:</b> Беговые упражнения. Совершенствование техники передач, передвижения, броски в кольцо.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Правила игры в баскетбол.	2	3
<b>(7 семестр)</b>			
<b>Тема 9.2.</b> Бег с измененным направлением с ведением мяча.	<b>Содержание учебного материала:</b> ОРУ. Ведение мяча в различных стойках. Бег с измененным направлением, учебная игра.	2	2

	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	1	3
	Изучение правил игры (виды защиты).		
<b>Тема 9.3.</b> Техника пробивания штрафных бросков.	<b>Содержание учебного материала:</b> Тактические действия при игре. Совершенствование 2-шага бросок, двусторонняя игра.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствование техники игровых действий	1	3
<b>Тема 9.4.</b> Техника бросков мяча 1-ой и 2-мя руками.	<b>Содержание учебного материала:</b> Беговые упражнения, ОРУ. Совершенствование техники броска в кольцо.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Упражнения ОФП.	1	3
<b>Тема 9.5.</b> 2-шага бросок после ведения с передачей мяча.	<b>Содержание учебного материала:</b> Беговые упражнения. Совершенствование техники ведения мяча.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Правила игры, правила судейства.	1	3
<b>Тема 9.6.</b> Техника элементов б/б, судейство игры.	<b>Содержание учебного материала:</b> Беговые упражнения, ОРУ. Совершенствование техники элементов б/б, учебная игра, судейство игры.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Упражнения ОФП.	1	3
<b>Тема 9.7.</b> Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и по кругу, правила баскетбола.	<b>Содержание учебного материала:</b> Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и по кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Закрепление техники выполнения среднего броска с места. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Правила игры, совершенствование техники игровых действий	1	3
<b>Тема 9.8.</b> Техника владения техническими	<b>Содержание учебного материала:</b> Совершенствование перехвата мяча в баскетболе. Совершенствование вырыванию и выбиванию мяча в баскетболе.	2	2

элементами баскетбола.	Совершенствование тактического действия в нападении и в защите. Развитие двигательных качеств посредством эстафет, с элементами баскетбола и игры в баскетбол.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Упражнения ОФП.	1	3
<b>Тема 9.9.</b> Техника владения баскетбольным мячом.	<b>Содержание учебного материала:</b> Совершенствование техники владения мячом. Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок». Закрепление технических элементов баскетбола в учебной игре. Зачет.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	1	3
<b>Раздел 10. Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 10.1.</b> Техника бега на короткие дистанции.	<b>Содержание учебного материала:</b> ОРУ, беговые упражнения. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подготовка рефератов по темам: «Информационные технологии в спортивной тренировке и оздоровительной физической культуре», «Информационные технологии в мониторинге физического развития и здоровья различных категорий занимающихся»	2	3
<b>Тема 10.2.</b> Бег на средние дистанции.	<b>Содержание учебного материала:</b> ОРУ, беговые упражнения. Совершенствование техники бега на средние дистанции.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> УГГ, оздоровительный бег.	2	3
<b>Тема 10.3.</b> Бег на длинные дистанции.	<b>Содержание учебного материала:</b> ОРУ, беговые упражнения. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствование техники выполнения упражнений. Длительный кросс до 15-18 минут	2	3
<b>Тема 10.4.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	2

Прыжок в высоту способом «перешагивание».	Овладение техникой прыжка в высоту способом «перешагивания». Повышение уровня ОФП. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Специальные упражнения прыгуна: многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног; акробатические упражнения (кувырки, перекаты, группировки).	2	3
<b>Тема 10.5.</b> Метание гранаты на дальность.	<b>Содержание учебного материала:</b> Совершенствование техники метания гранаты с разбега (2-3 шага). Подготовительные упражнения для метания гранаты. Повышение уровня ОФП. Развитие координации и силовых качеств. Выполнение К.Н.- Метание гранаты.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног.	1	3
<b>Тема 10.6.</b> Эстафетный бег.	<b>Содержание учебного материала:</b> Техника эстафетного бега. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки на месте, в движении Совершенствование техники метания гранаты. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствование скоростно-силовых качеств в легкой атлетике.	1	3
<b>(8 семестр)</b>			
<b>Раздел 11. Гимнастика</b>			
<b>Тема 11.1.</b> Техника акробатических упражнений и комбинаций.	<b>Содержание учебного материала:</b> Изучение и закрепление техники акробатических элементов: (перекаты, кувырок вперед и назад, длинный кувырок вперед, кувырок через плечо), стойка на лопатках, мост из положения лежа, полушпагат, равновесие.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствование техники акробатических упражнений.	2	3

<b>Тема 11.2.</b> Гимнастика: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке.	<b>Содержание учебного материала:</b> Техника упражнений на развитие силы. Выполнение К.Н.: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке.	2	2
упоре лежа на гимнастической скамейке.	Развитие координационных возможностей.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Выполнение комплексов специальных упражнений на развитие гибкости и координации.	2	3
<b>Тема 11.3.</b> Гимнастика: Опорный прыжок.	<b>Содержание учебного материала:</b> Обучение техники выполнения опорного прыжка. Техника выполнения упражнений со скакалкой. ОРУ на развитие физических качеств. Выполнение К.Н.: упражнение на гибкость из положения стоя наклон в глубину.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствование техники выполнения упражнений со скакалкой	2	3
<b>Тема 11.4.</b> Техника опорного прыжка через козла «ноги врозь».	<b>Содержание учебного материала:</b> Обучение и совершенствование техники опорного прыжка через козла «ноги врозь».	4	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подводящие и спецупражнения при опорном прыжке через козла.	2	3
<b>Тема 11.5.</b> Техника лазанья по канату в три приема.	<b>Содержание учебного материала:</b> Обучение и совершенствование техники лазанья по канату в три приема. Сдача контрольных нормативов. Зачет.	4	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствование техники лазанья по канату в три приема.	4	3
<b>Раздел 12. Волейбол</b>			
<b>Тема 12.1.</b> Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.	<b>Содержание учебного материала:</b> Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.	6	2

<b>Тема 12.2.</b> Техника нижней	<b>Содержание учебного материала:</b> Обучение технике нижней подачи и приёма после неё.	4	2
подачи и приёма после неё.	Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками. Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.		

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Наименование учебных кабинетов, лабораторий, полигонов	Оснащенность учебных кабинетов, лабораторий, полигонов	Перечень лицензионного программного обеспечения
Кабинет физической культуры, спортивная площадка, спортивный зал.	- Шкаф для комплект учебно-наглядных пособий «УМК»; спортивный инвентарь Дидактический материал Набор наглядных пособийнеобходимых для изучения дисциплины и овладения профессиональными знаниями и компетенциями. Аудиторная доска Стол для преподавателя Стул для преподавателя Столы для студентов Стулья для студентов	Consultant+ ОперационнаясистемаMSWindows 7 Pro, Операционная система MSWindows XPSP3. MSOffice. Kaspersky Endpoint Security. 1С, Google Chrome, OpenOffice, LibreOffice
Учебный кабинет «Компьютерный класс» (практические занятия с использованием персональных компьютеров).	Специализированная мебель, 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 компетентного подхода использованы активные и интерактивные формы обучения:

лекция – конференция, лекция – проблема, решение ситуационных задач, групповые дискуссии и иные тренинги

### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

#### **Основная литература**

1. Рыбакова, Е. О. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика : учебное пособие / Е. О. Рыбакова, В. В. Созинов. — Чайковский : ЧГИФК, 2020. — 89 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/233768> (дата обращения: 20.10.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Е. Л. Сорокина, Т. И. Шишкина, М. А. Бабенко, Е. Г. Черночуб. — Новосибирск : СГУПС, 2020. — 114 с. — ISBN 978-5-6043858-3-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/164631> (дата обращения: 20.10.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

#### **Дополнительная литература**

1. Физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие. — Великие Луки : Великолукская ГСХА, 2022. — 80 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/261701> (дата обращения: 20.10.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Веселов, В. С. Физическая культура : методические указания / В. С. Веселов. — Тверь : Тверская ГСХА, 2019. — 23 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/134152> (дата обращения: 20.10.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

#### **Современные профессиональные базы данных и**

##### **информационные ресурсы сети Интернет:**

1. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» [Электронный ресурс] - <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
2. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс] - <http://www.olympic.ru>
3. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации [Электронный ресурс] - <http://minstm.gov.ru>
4. Правила игры – <http://www.pravilaigri.ucoz.ru>
5. Спортивные новости – <http://www.fizkult-ura.ru>
6. Спортивные школы – <http://www.rules.sport-clubs.ru>
7. Федеральный портал «Российское образование» [Электронный ресурс] - <http://www.edu.ru>.
8. Школа волейбола – <http://www.volleyball.ru>

### **3.3. 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. При необходимости следует обращаться за консультацией к преподавателю. Готовясь к консультации, необходимо хорошо продумать вопросы, которые требуют разъяснения.

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.

Тематический конспект составляется на основе изучения ряда источников и дает более или менее исчерпывающий ответ по какой-то схеме (вопросу).

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 для обучающихся по освоению дисциплины для самостоятельной работы***

Методика организации самостоятельной работы студентов зависит от структуры, характера и особенностей изучаемой дисциплины, объема часов на ее изучение, I 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.

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;

### **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, WatsApp, Discord, образовательных платформ «Система дистанционного обучения SDO.roanonic.ru », базы данных ЭБС «Лань», «IPRbooks»

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. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения устного и письменного опроса, тестирования, выполнения обучающимися индивидуальных заданий, рефератов, а также по итогам проведения дифференцированного зачета.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результата
<b>Умения:</b>	
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- составляет и проводит комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</li> <li>- владеет разнообразными формами и видами физкультурной деятельности для организации и проведения занятий различными видами двигательной активности в группе;</li> <li>- умеет сотрудничать, проявляет взаимопомощь и ответственность в процессе выполнения коллективных форм физических упражнений и в соревновательной деятельности</li> <li>– владеет физическими упражнениями разной функциональной направленности,</li> <li>- использует их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, применяет их в игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>- выполняет контрольные нормативы по видам спорта;</li> </ul>
<b>Знания:</b>	
О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	- излагает влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность,

	адаптационные возможности человека.
Основы здорового образа жизни	<ul style="list-style-type: none"> <li>- излагает и использует технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- перечисляет и использует показатели функциональных проб, упражнения-тесты для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.</li> </ul>

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

Адаптация рабочей программы дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура проводится при реализации адаптивной образовательной программы - программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование» 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.

### *Оборудование кабинета для обучающихся с различными видами ограничения здоровья*

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

Кабинет, в котором обучаются лица с нарушением слуха, должен быть оборудован радиоклассом, компьютерной техникой, аудиотехникой, видеотехникой, электронной доской, мультимедийной системой.

Для слабовидящих обучающихся в кабинете предусматриваются просмотр удаленных объектов при помощи видеоувеличителей для удаленного просмотра. Использование Брайлевской компьютерной техники, электронных луп, программ не визуального доступа к информации, технических средств приема-передачи учебной информации в доступных формах.

Для обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата кабинет должен быть оборудован передвижными регулируемым партами с источником питания.

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

### *Информационное и методическое обеспечение обучающихся*

Доступ к информационным и библиографическим ресурсам, указанным в п.3.2 рабочей программы, должен быть представлен в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья:

Для лиц с нарушениями зрения (не менее двух видов):

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;

- в форме аудиофайла;
- в печатной форме на языке Брайля.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (не менее двух видов):

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Для лиц с нервно-психическими нарушениями (расстройство аутистического спектра, нарушение психического развития):

- использование текста с иллюстрациями;
- мультимедийные материалы.

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

#### *Формы и методы контроля и оценки результатов обучения*

Формы и методы контроля проводятся с учетом ограничения здоровья обучающихся. 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.