

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
«КОЛЛЕДЖ АРХИТЕКТУРЫ И СТРОИТЕЛЬСТВА № 7»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 Физическая культура
для обучающихся**

код, профессия/специальность 08.02.01 – Строительство и эксплуатация зданий
и сооружений

Москва
2022

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и одобрена предметной (цикловой) комиссией преподавателей общеобразовательного, общего гуманитарного и социально-экономического, математического и общего естественнонаучного циклов ГБПОУ «Колледж архитектуры и строительства №7»

Протокол № 1 от 30. августа 2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура для обучающихся разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 08.02.01 – Строительство и эксплуатация зданий и сооружений, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09 декабря 2016 N1560, зарегистрированным в Министерстве юстиции РФ 26 декабря 2016 N 44975.

Реализация рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура» осуществляется посредством сетевой формы совместно с Муниципальным автономным спортивно-оздоровительным учреждением МАСОУ «Зоркий», на основании договора № 8-21 от «01» июля 2021 г. в соответствии с Приказом Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. N 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение города Москвы «Колледж архитектуры и строительства № 7».

Разработчик: Мизгирёва Н.Н., преподаватель первой категории ГБПОУ «Колледж архитектуры и строительства № 7».

Рецензент:

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ . | 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 6 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 18 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ... | 23 |

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура для обучающихся заочной формы обучения

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 08.02.01 – Строительство и эксплуатация зданий и сооружений.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана с учетом:

- профессионального стандарта;
- стандартов World Skills по компетенции «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений»;
- примерной основной образовательной программы.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

Рабочая программа учебной дисциплины едина для всех форм обучения и может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки).

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура для обучающихся заочной формы обучения является дисциплиной общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания, формируются общие компетенции (ОК):

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

| Код ПК, ОК | Умения | Знания |
|------------|--|---|
| ОК 08. | использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности) | роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения |

Учебная дисциплина должна способствовать развитию личностных результатов ЛР 7, 19, 24 в соответствии с Программой воспитания обучающихся ГБПОУ «Колледж архитектуры и строительства №7» на 2022 - 2025 гг. по специальности 08.02.01 – Строительство и эксплуатация зданий и сооружений.

| Личностные результаты (дескрипторы) | Код личностных результатов |
|--|---|
| Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности. | ЛР 7 |
| Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности | |
| Использующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. | ЛР 19 |
| Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные ключевыми работодателями | |
| Выполняющий трудовые функции в сфере строительства | ЛР 24 |

1.3.Количество часов на освоение программы дисциплины:

1.3.1. Заочная форма обучения

Объем образовательной программы – 180 ч., в том числе:

Учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем - 4 ч.

Самостоятельная работа обучающихся – 176 ч.

1.4.Формы промежуточной аттестации:

1.4.1. Заочная форма обучения

Промежуточная аттестация -

в форме написания контрольной работы

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

2.1.1. Заочная форма обучения

| Вид учебной работы | Объем часов |
|---|-------------|
| Объем программы | 180 |
| учебная нагрузка обучающихся во взаимодействии с преподавателем | |
| в том числе: | |
| Обзорные (установочные) лекции | 4 |
| практические занятия (в том числе практическая подготовка) | - |
| практические занятия (в том числе практическая подготовка) | - |
| курсовая работа (проект) (если предусмотрено) | - |
| контрольная работа | - |
| Самостоятельная работа | 176 |
| Консультации | - |
| Промежуточная аттестация - в форме написания контрольной работы | |

2.2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.2.1. Заочная форма обучения

Программа дисциплины "Физическая культура" реализуется в течение всего периода обучения и выполняется студентом самостоятельно. Для контроля ее выполнения запланировано проведение письменной контрольной работы. В учебном плане по учебной дисциплине "Физическая культура" предусмотрены занятия в объеме 4 часов на группу, которые проводятся как установочные. Дисциплина «Физическая культура» реализуется в течение всего периода обучения и выполняется студентом самостоятельно, для контроля ее выполнения студент представляет письменный отчет о виде домашней контрольной работы в последнем семестре 1 и 2 курса обучения.

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и форма организации деятельности обучающихся | Объем часов | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|---|--|-------------|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 1. Основы физической культуры | | | |
| Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке человека. | Практическое занятие №1 Физическая культура как учебная дисциплина в СПО, её цели и задачи. | 2 | ОК 08. ЛР 7, 19, 24 |
| | Внеаудиторная самостоятельная работа №1 | 22 | |
| | 1. Основные понятия и организационно-правовые основы физической культуры и спорта. 2. Основные законы РФ в области физической культуры и спорта. 3. Предупреждение травматизма во время занятий физической культурой. 4. Физическая культура как учебная дисциплина СПО. 5. Физическая культура и спорт как социальный феномен. 6. Техника безопасности на занятиях по волейболу. 7. Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. 8. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. 9. Техника безопасности на соревнованиях. | | |

| | | | |
|---|---|----|------------------------|
| | <p>10. Техника безопасности на занятиях в тренажёрном зале.</p> <p>11. Эксплуатационно-технические требования к одежде, обуви, спортивному инвентарю и местам занятий физической культурой и спортом, обеспечивающие удобство и безопасность.</p> | | |
| Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры | Внеаудиторная самостоятельная работа №2 | 20 | ОК 08. ЛР 7, 19, 24 |
| | <ol style="list-style-type: none"> 1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулируемая биологическая система. 2. Характеристика функциональных систем организма и их совершенствование под воздействием направленной физической тренировки. 3. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. 4. Сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная система человека. 5. Обмен веществ и энергии - основа жизнедеятельности организма человека. 6. Влияние регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье человек, на развитие его дыхания и кровообращения. 7. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма. 8. Какое влияние оказывают занятия физической культурой и спортом на репродуктивную функцию человека. 9. Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения двигательных действий (составить и выполнить комплекс из 3-4 упражнений на формирование правильной осанки). 10. Физиологическая характеристика некоторых состояний, возникающих в процессе двигательной деятельности. | | |
| Тема 3. Физическая культура в обеспечении здорового образа жизни (ЗОЖ) | Внеаудиторная самостоятельная работа №3 | 18 | ОК 08. ЛР 7, 19, 24 |
| | <ol style="list-style-type: none"> 1. Здоровье человека как ценность. Факторы, определяющие здоровый образ жизни. 2. Режим труда и отдыха и сна в жизнедеятельности человека. 3. Активная мышечная деятельность (физическая нагрузка). 4. Закаливание организма. 5. Гигиенические основы здорового образа жизни и их характеристика. 6. Каким должен быть пульсовый режим при занятиях физическими упражнениями. 7. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. 8. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой человека. 9. Особенности организации и проведения закаливающих процедур в разные времена года (обосновать рассказ на собственном примере). | | |

| | | | |
|--|--|----|------------------------|
| Тема 4. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания | Внеаудиторная самостоятельная работа №4 | 22 | ОК 08. ЛР 7, 19, 24 |
| | <ol style="list-style-type: none"> 1. Основные понятия и методические принципы физического воспитания. 2. Средства физической культуры. 3. Методы физической культуры. 4. Общая и специальная физическая подготовка. 5. Средства и методы развития силовых способностей. 6. Средства и методы развития выносливости. 7. Средства и методы развития координационных способностей. 8. Средства и методы развития гибкости. 9. Средства и методы развития координационных способностей. 10. Формы организации физического воспитания. 11. Зоны и интенсивность физических нагрузок. | | |
| Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | Внеаудиторная самостоятельная работа №5 | 6 | ОК 08. ЛР 7, 19, 24 |
| | <ol style="list-style-type: none"> 1. Формы, организация и мотивация самостоятельных занятий по физической культуре. 2. Особенности самостоятельных занятий для женщин. 3. В чем заключаются признаки утомления и переутомления. Меры их предупреждения. | | |
| Раздел 2. Отдельные виды спорта и их характеристика | | | |
| Тема 1. Легкая атлетика | Практическое занятие №2 | 2 | ОК 08. ЛР 7, 19, 24 |
| | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. | | |
| | Внеаудиторная самостоятельная работа №6 | 22 | |
| | <ol style="list-style-type: none"> 1. Легкая атлетика в системе физического воспитания (техника ходьбы, бега, прыжков, метаний). 2. Овладение и закрепление техники бега на короткие, средние и длинные дистанции с низкого, среднего и высокого старта. 3. Овладение техникой старта, стартового разбега и финиширования на различных дистанциях бега. 4. Овладение и совершенствование техники прыжка в длину с места и с разбега. 5. Совершенствование техники выполнения специальных беговых упражнений. 6. Развитие и совершенствование физического качества – координационные способности. 7. Развитие и совершенствование физического качества – скоростные способности. | | |

| | | | |
|---|--|----|------------------------|
| | <p>8. Развитие и совершенствование физического качества – выносливость.</p> <p>9. Развитие и совершенствование физического качества – силовые способности.</p> <p>10. Овладение и совершенствование техники выполнения общих физических упражнений.</p> <p>11. Разучивание комплексов специальных упражнений.</p> <p>Методика самостоятельного составления комплексов упражнений.</p> | | |
| Тема 2. Гимнастика | Внеаудиторная самостоятельная работа №7 | 14 | ОК 08. ЛР 7, 19, 24 |
| | <p>1. Методика обучения технике упражнений со штангой, гантелями, гириями.</p> <p>2. Гимнастика в системе подготовки студентов СПО.</p> <p>3. Методика обучения технике упражнений на тренажерах.</p> <p>4. Методика выбора и использования упражнений с отягощениями, в целях развития физических качеств: быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости.</p> <p>5. Методика эксплуатации спортивных снарядов, тренажеров, приспособлений при выполнении упражнений в процессе учебных занятий.</p> <p>6. Особенности организации и проведения занятий по гимнастике с лицами женского пола.</p> <p>7. Основы педагогического мастерства, необходимые студенту в области физической культуры и спорта.</p> | | |
| Тема 3. Спортивные игры. | Внеаудиторная самостоятельная работа №8 | 10 | |
| | <p>1. Методика обучения студентов игре в баскетбол (элементы техники, правила игры). Организация соревнований.</p> <p>2. Методика обучения студентов игре в волейбол (элементы техники, правила игры). Организация соревнований.</p> <p>3. Методика обучения студентов игре в гандбол (элементы техники, правила игры). Организация соревнований.</p> <p>4. Продемонстрировать жесты судей по одной из спортивных игр (волейбол, баскетбол, гандбол, мини-футбол, бадминтон и т.д.).</p> <p>5. Составить положение о проведении одного из видов соревнований («День здоровья», баскетболу, волейболу, настольному теннису).</p> | | |

| Раздел 3. Олимпийское движение | | | |
|---|---|-----------|------------------------|
| Тема 1. Древние Олимпийские игры | Внеаудиторная самостоятельная работа №9 | <i>14</i> | ОК 08. ЛР 7, 19, 24 |
| | <ol style="list-style-type: none"> 1. История развития Олимпийского движения. 2. Место проведения Олимпийских игр. 3. Требования к участникам Олимпийских игр. 4. История современного олимпийского движения. 5. Олимпийские виды спорта. 6. Неолимпийские виды спорта. 7. Олимпийские игры в России. | | |
| Тема 2. Олимпийская символика | Внеаудиторная самостоятельная работа №10 | <i>10</i> | ОК 08. ЛР 7, 19, 24 |
| | <ol style="list-style-type: none"> 1. Олимпийская Хартия. 2. Девиз олимпиады. Эмблема олимпиады 3. Флаг олимпиады. Священный огонь. 4. Талисманы зимних Олимпийских игр. 5. Талисманы летних Олимпийских игр. | | |
| Раздел 4. Оценка уровня физического развития | | | |
| Тема 1. Основы методики оценки и коррекции телосложения. | Внеаудиторная самостоятельная работа №11 | <i>18</i> | ОК 08. ЛР 7, 19, 24 |
| | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ознакомление с методикой коррекции телосложения человека. 2. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки. 3. Формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма. 4. Принципы и методы закаливания. Гигиенические требования при проведении занятий по закаливанию. 5. Ознакомление с методикой определения эмоциональных состояний человека. 6. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня: гигиеническая гимнастика, физкультминутки, релаксационные упражнения с учетом индивидуальных особенностей организма. 7. Влияние массажа и самомассажа на организм. Приемы массажа и самомассажа. 8. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями. Субъективные и объективные показатели самоконтроля. 9. Методика оценки физического развития и физической подготовленности студенческой молодежи. | | |

| Темы для выполнения обзорно-исследовательской работы | | |
|---|--|--|
| <p>Тема 1. История физической культуры и спорта</p> <p>Тема 2. Роль физической культуры в профилактике, лечении и реабилитации пациентов с заболеваниями сердечно-сосудистой системы.</p> <p>Тема 3. Роль физической культуры в профилактике, лечении и реабилитации пациентов с заболеваниями неврологического профиля.</p> <p>Тема 4. Роль физической культуры в профилактике, лечении и реабилитации пациентов с заболеваниями пульмонологического профиля.</p> <p>Тема 5. Здоровый образ жизни – путь к долголетию.</p> <p>Тема 6. Роль физической культуры в профилактике и лечении пациентов с нарушениями обмена веществ.</p> <p>Тема 7. Роль физической культуры в профилактике, лечении и реабилитации пациентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата.</p> <p>Тема 8. Физические упражнения, направленные на развитие выносливости.</p> <p>Тема 9. Физические упражнения, направленные на развитие силовых способностей.</p> <p>Тема 10. Физические упражнения, направленные на развитие координационных способностей.</p> <p>Тема 11. Физические упражнения, направленные на развитие скоростных способностей.</p> <p>Тема 12. Современные представления о бодибилдинге.</p> <p>Тема 13. Современные представления о пауэрлифтинге.</p> <p>Тема 14. Фармакологические препараты в современном спорте.</p> <p>Тема 15. Занятия физической культурой в послеродовом периоде.</p> <p>Тема 16. Физическая культура – основа развития здорового ребенка до года; до 3 лет; дошкольника; школьника (по выбору).</p> <p>Тема 17. Физиологические процессы во время занятий физическими упражнениями.</p> <p>Тема 18. Средства восстановления физической работоспособности.</p> <p>Тема 19. Травматизм на занятиях физической культурой и спортом.</p> <p>Тема 20. Адаптация и резервы организма человека.</p> <p>Тема 21. Основные направления воздействия физических упражнений.</p> <p>Тема 22. Занятия физической культурой в период беременности.</p> | | |

| | | | |
|-------------------------------------|---|-----------------|-----|
| Промежуточная аттестация | <i>в форме написания контрольной работы</i> | | |
| | | ИТОГО | 180 |
| | | Аудиторная | 4 |
| | | самостоятельная | 176 |

Методические рекомендации по обучению лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Освоение дисциплины обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах. Предполагаются специальные условия для получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

Профессорско-педагогический состав знакомится с психолого-физиологическими особенностями обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, индивидуальными программами реабилитации инвалидов (при наличии). При необходимости осуществляется дополнительная поддержка преподавания тьюторами, психологами, социальными работниками, прошедшими подготовку ассистентами.

Медицинские ограничения регламентированы Перечнем медицинских противопоказаний Министерства здравоохранения Российской Федерации.

В соответствии с Приказом Минобрнауки России от 24.07.2015 N 754), в курсе предполагается использовать социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе. Подбор и разработка учебных материалов производятся с учетом предоставления материала в различных формах: аудиальной и визуальной с использованием специальных технических средств и информационных систем.

Освоение дисциплины средств и информационных систем лицами с ОВЗ осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения (персонального и коллективного использования). Материально-техническое обеспечение предусматривает приспособление аудиторий к нуждам лиц с ОВЗ.

Обучающиеся с нарушенным слухом нуждаются в большей степени в использовании разнообразного наглядного материала в процессе обучения. Сложные для понимания темы должны быть снабжены как можно большим количеством схем, диаграмм, рисунков, компьютерных презентаций, другим наглядным материалом. Звуковую информацию нужно дублировать зрительной, для лучшего усвоения необходимо каждый раз писать на доске используемые термины. Предъявляемая видеoinформация может сопровождаться текстовой бегущей строкой или сурдологическим переводом.

Слабовидящим следует предоставить возможность использовать звукозаписывающие устройства и компьютеры во время занятий. При лекционной форме занятий обучающемуся с плохим зрением следует разрешить пользоваться диктофоном. Все записанное на доске должно быть озвучено. Медиа материалы также следует использовать и адаптировать с учетом индивидуальных особенностей обучения лиц с ОВЗ.

Форма проведения аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей. Для студентов с ОВЗ предусматривается доступная форма предоставления заданий оценочных средств, а именно:

- в печатной или электронной форме (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
- в печатной форме или электронной форме с увеличенным шрифтом и контрастностью (для лиц с нарушениями слуха, речи, зрения);
- методом чтения ассистентом задания вслух (для лиц с нарушениями зрения).

Студентам с инвалидностью увеличивается время на подготовку ответов на контрольные вопросы. Для таких студентов предусматривается доступная форма предоставления ответов на задания, а именно:

- письменно на бумаге или набором ответов на компьютере (для лиц с нарушениями слуха, речи);
- выбором ответа из возможных вариантов с использованием услуг ассистента (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
- устно (для лиц с нарушениями зрения, опорно-двигательного аппарата).

При необходимости для обучающихся с инвалидностью процедура оценивания результатов обучения может проводиться в несколько этапов.

Образовательные технологии

Учебный процесс при преподавании курса основывается на использовании традиционных, инновационных и информационных образовательных технологий. Традиционные образовательные технологии представлены практическими занятиями. Инновационные образовательные технологии используются в виде широкого применения активных и интерактивных форм проведения занятий. Информационные образовательные технологии реализуются путем активизации самостоятельной работы студентов в информационной образовательной среде.

Занятия семинарского типа

Семинарские занятия представляют собой детализацию теоретического материала, проводятся в целях закрепления курса и охватывают все основные разделы.

Основной формой проведения семинаров является обсуждение наиболее проблемных и сложных вопросов по отдельным темам, а также разбор примеров и ситуаций в аудиторных условиях. В обязанности преподавателя входят: оказание методической помощи и консультирование студентов по соответствующим темам курса.

Активность на семинарских занятиях оценивается по следующим критериям:

- ответы на вопросы, предлагаемые преподавателем;
- участие в дискуссиях;
- выполнение проектных и иных заданий;
- ассистирование преподавателю в проведении занятий.

Ответ должен быть аргументированным, развернутым, не односложным, содержать ссылки на источники.

Доклады и оппонирование докладов проверяют степень владения теоретическим материалом, а также корректность и строгость рассуждений.

Оценивание заданий, выполненных на семинарском занятии, входит в накопленную оценку.

Самостоятельная работа обучающихся

Самостоятельная работа студентов – это процесс активного, целенаправленного приобретения студентом новых знаний, умений без непосредственного участия преподавателя, характеризующийся предметной направленностью, эффективным контролем и оценкой результатов деятельности обучающегося.

Цели самостоятельной работы:

- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов;
- углубление и расширение теоретических знаний;
- формирование умений использовать нормативную и справочную документацию, специальную литературу;
- развитие познавательных способностей, активности студентов, ответственности и организованности;
- формирование самостоятельности мышления, творческой инициативы, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развитие исследовательских умений и академических навыков.

Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами студентов в зависимости от цели, объема, уровня сложности,

конкретной тематики.

Технология организации самостоятельной работы студентов включает использование информационных и материально-технических ресурсов образовательного учреждения.

Перед выполнением обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель может проводить инструктаж по выполнению задания. В инструктаж включается:

- цель и содержание задания;
- сроки выполнения;
- ориентировочный объем работы;
- основные требования к результатам работы и критерии оценки;
- возможные типичные ошибки при выполнении.

Инструктаж проводится преподавателем за счет объема времени, отведенного на изучение дисциплины.

Контроль результатов внеаудиторной самостоятельной работы студентов может проходить в письменной, устной или смешанной форме.

Студенты должны подходить к самостоятельной работе как к наиважнейшему средству закрепления и развития теоретических знаний, выработке единства взглядов на отдельные вопросы курса, приобретения определенных навыков и использования профессиональной литературы.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся должны быть оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

При самостоятельной проработке курса обучающиеся должны:

- просматривать основные определения и факты;
- повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учетом рекомендованной по данной теме литературы;
- изучить рекомендованную основную и дополнительную литературу, составлять тезисы, аннотации и конспекты наиболее важных моментов;
- самостоятельно выполнять задания, аналогичные предлагаемым на занятиях;
- использовать для самопроверки материалы фонда оценочных средств;
- выполнять домашние задания по указанию преподавателя.

Выполнение домашнего задания

Домашнее задание оценивается по следующим критериям:

- Степень и уровень выполнения задания;
- Аккуратность в оформлении работы;
- Использование специальной литературы;
- Сдача домашнего задания в срок.

Оценивание домашних заданий входит в накопленную оценку.

Контрольная работа

Контрольная работа — индивидуальная письменная работа обучающегося, предполагающая анализ изложения в научных и других источниках определенной научной проблемы или вопроса.

Написание контрольной работы практикуется в учебном процессе в целях приобретения студентом необходимой профессиональной

подготовки, развития умения и навыков самостоятельного научного поиска: изучения литературы по выбранной теме, анализа различных источников и точек зрения, обобщения материала, выстраивания логики изложения, выделения главного, формулирования выводов.

Содержание контрольной работы студент докладывает на семинаре, кружке, научной конференции. Предварительно подготовив тезисы доклада, студент в течение 10—15 минут должен кратко изложить основные положения своей работы. После доклада автор отвечает на вопросы, затем выступают оппоненты, которые заранее познакомились с текстом контрольной работы, и отмечают его сильные и слабые стороны.

Как правило, контрольная работа имеет стандартную структуру: титульный лист, содержание, введение, основное содержание темы, заключение, список использованных источников, приложения.

Оценивается оригинальность контрольной работы, актуальность и полнота использованных источников, системность излагаемого материала, логика изложения и убедительность аргументации, оформление, своевременность срока сдачи, защита реферата перед аудиторией.

Групповые и индивидуальные консультации

Во время выполнения обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы и при необходимости преподаватель может проводить консультации за счет общего бюджета времени, отведенного на контактную работу.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Реализация рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура» осуществляется при наличии спортивного зала, тренажёрного зала и открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Спортивный комплекс

- коврик спортивный – 30 шт.;
- палки гимнастические – 30 шт.;
- мяч футбольный надувной – 3 шт.;
- мяч волейбольный надувной – 3 шт.;
- инвентарь для занятий спортом (бодибилдингом, фитнес-аэробикой): набор гантелей (по 2 шт)– 30 шт.;
- скакалка с ручкой – 30 шт.;
- мячи резиновые (диаметр 80 см) – 5 шт.;
- обручи гимнастические – 6 шт.;
- сетка волейбольная- 1 шт.

Программное обеспечение:

Microsoft Windows

Microsoft Office

Google Chrome (Свободно распространяемое ПО),

Антивирусная программа 360 Total Security (Свободно распространяемое ПО).

Автоматизированная система, на платформе информационной оболочки портала InStudy <https://dist.fknz.ru/>

Электронно-библиотечная система - Образовательная платформа Юрайт: <https://urait.ru/>

Электронно-библиотечная система Лань <https://e.lanbook.com>

Библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет

- комплекты учебной мебели
- компьютерная техника с подключением к сети «Интернет», доступом в электронную информационно-образовательную среду и электронно-библиотечную систему:

Автоматизированная система, на платформе информационной оболочки портала InStudy <https://dist.fknz.ru/>

Электронно-библиотечная система - Образовательная платформа Юрайт: <https://urait.ru/>

Электронно-библиотечная система Лань <https://e.lanbook.com>

Программное обеспечение:

Microsoft WINHOME 10 Russian Academic OLP ILicense Сублицензионный договор №67307590 от 31.08.2018 бессрочный)

Google Chrome (Свободно распространяемое ПО),

Антивирусная программа 360 Total Security (Свободно распространяемое ПО).

Помещения для самостоятельной работы и курсового проектирования

- комплекты учебной мебели
- компьютерная техника с подключением к сети «Интернет», доступом в электронную информационно-образовательную среду и электронно-библиотечную систему:

Автоматизированная система, на платформе информационной оболочки портала InStudy <https://dist.fknz.ru/>

Электронно-библиотечная система - Образовательная платформа Юрайт: <https://urait.ru/>

Электронно-библиотечная система Лань <https://e.lanbook.com>

3.2.Реализация элементов практической подготовки

Практическая подготовка при реализации учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) организуется путем проведения практических занятий, практикумов, лабораторных работ и иных аналогичных видов учебной деятельности, предусматривающих участие обучающихся в выполнении отдельных элементов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

Практическая подготовка может включать в себя отдельные занятия, которые предусматривают передачу учебной информации обучающимся, необходимой для последующего выполнения работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

3.3.Воспитательная составляющая программы

Воспитательная система в колледже направлена на формирование и развитие интеллектуальной, культурной, творческой, нравственной личности обучающегося, будущего специалиста, сочетающего в себе профессиональные знания и умения, высокие моральные и патриотические качества, обладающего правовой и коммуникативной культурой, активной гражданской позицией.

Учебная дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура способствует развитию личностных результатов ЛР 7,19,24 в соответствии с Программой воспитания обучающихся ЧУПОО Фармацевтический колледж «Новые знания» на 2021 - 2025 гг. по специальности 43.02.12 Технология эстетических услуг.

3.4.Особенности организации обучения для лиц с ограниченными возможностями здоровья

Адаптация рабочей программы дисциплины проводится при реализации адаптивной образовательной программы (при предоставлении индивидуальной программы реабилитации или абилитации (ИПРА) инвалида разрабатывается в соответствии с его потребностями) – 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.

3.5.Оборудование учебного кабинета для обучающихся с различными видами ограничения здоровья

Оснащение кабинета 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.

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

Для слабовидящих обучающихся в кабинете предусматриваются просмотр удаленных объектов при помощи видео-увеличителей 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 регулируемые партами с источником питания.

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

обучающегося.

3.6. Формы и методы контроля и оценки результатов обучения

Применяемые при реализации рабочей программы 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 от установленного для подготовки к ответу обучающимся, не имеющим ограничений по состоянию здоровья.

3.7. Организация учебного процесса при заочной форме обучения

В учебных циклах образовательной программы выделяется объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем по видам учебных занятий (урок, практическое занятие, лабораторное занятие, консультация, лекция, семинар), практики (в профессиональном цикле) и самостоятельной работы обучающихся.

Основной формой организации образовательного процесса при заочной форме обучения является лабораторно-экзаменационная сессия (далее - сессия), включающая в себя весь комплекс лабораторно-практических работ, теоретического обучения и оценочных мероприятий: обязательные учебные (аудиторные) занятия (установочные, обзорные, практические, лабораторные занятия), курсовые работы (проекты), промежуточную аттестацию, консультации, дни отдыха, индивидуальная самостоятельная работа с учебной литературой.

Заочная форма обучения сочетает в себе черты самостоятельной подготовки и очного обучения, характеризуется этапностью и разделена на три части (периода): установочная, зимняя, летняя, исходя из особенностей работы и контингента обучающихся. На первом этапе (установочная сессия) обучающийся осваивает базовые знания, умения, компетенции путем изучения учебно-методической литературы и иных информационных ресурсов; отводимое на неё время включено в общую продолжительность сессии на данном курсе. На втором этапе (зачётно-экзаменационная сессия) - преподаватель проводит проверку освоенного обучающимся материала.

Наименование дисциплин и их группирование по циклам идентично учебному плану для очного обучения.

При заочной форме обучения бюджет времени обязательных учебных занятий не позволяет выполнить в полном объеме лабораторно-практические занятия в период лабораторно-экзаменационных сессий, предусмотрено самостоятельное выполнение студентами части этих работ.

В межсессионный период обучающимися по заочной форме обучения выполняются домашние контрольные работы, количество которых по отдельной дисциплине, МДК, ПМ - не более двух. Домашние контрольные работы подлежат обязательному рецензированию, которое может выполняться с использованием всех доступных современных информационных технологий.

3.8. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий и дополнительной литературы

Основная литература:

Информационное обеспечение реализации программы

Основная литература:

1. Основы здорового образа жизни в образовательной организации: учебное пособие для среднего профессионального образования/ А. А. Зайцев [и др.]; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 137 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13378-3. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/458711>
2. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Е.В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/465965>

Дополнительная литература:

3. Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Н. В. Балышева, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина, А. Н. Усатов. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/457504>
4. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — С. 8 — 16 — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454184/p.8-16>
5. Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии: учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Л. Литош. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 156 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13349-3. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/457569>
6. Бахнова, Т. В. Курс лекций по дисциплине: Адаптивное физическое воспитание в образовательных учреждениях начального, среднего профессионального и высшего образования : учебное пособие / Т. В. Бахнова. — Волгоград : ВГАФК, 2019. — 168 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/158206>
7. Казантинова, Г. М. Оздоровительные комплексы физических упражнений при заболеваниях внутренних органов и обмена веществ : учебное пособие / Г. М. Казантинова, Т. А. Чарова. — Волгоград : Волгоградский ГАУ, 2018. — 212 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/119921>
8. Казантинова, Г. М. Оздоровительные комплексы физических упражнений при заболеваниях органов пищеварения и мочевого выделения : учебное пособие / Г. М. Казантинова, Т. А. Чарова. — Волгоград : Волгоградский ГАУ, 2015. — 88 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/76635>
9. Федорова, Т. А. Учебный алфавитно-тематический словарь по адаптивной физической культуре : словарь / Т. А. Федорова ; составители Т. А. Федорова, М. Н. Исаков. — Пермь : ПГПУ, 2018. — 152 с. — ISBN 978-5-85218-996-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/129504>
10. Мелентьева, Н. Н. Адаптивное физическое воспитание детей с нарушением зрения и слуха : учебное пособие для вузов / Н. Н. Мелентьева. — Санкт-Петербург : Лань, 2020. — 128 с. — ISBN 978-5-8114-5017-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/147332>
11. Нестерец, О. Ю. Особенности занятий лечебной физической культурой : учебное пособие / О. Ю. Нестерец, В. А. Бомин, А. И. Ракоца. — Иркутск : Иркутский ГАУ, 2018. — 98 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/133376>
12. Физическая культура и спорт: организация самостоятельной работы студентов : учебно-методическое пособие / составитель А. И.. — Иркутск : ИрГУПС, 2018. — 96 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/117581>

Интернет-ресурсы:

1. Сайт Департамента физической культуры и спорта города [Электронный ресурс]: Официальный сайт. - Режим доступа: <http://www.mosSPORT.ru>
2. Адаптивная физическая культура. Ежеквартальный журнал [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.afkonline.ru/>
3. Лечебная физкультура и спортивная медицина. Научно-практический журнал [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://lfksport.ru/>
4. Научный портал Теория.Ру [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.teoriya.ru>
5. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.minstm.gov.ru>
6. Официальный сайт Паралимпийского комитета России [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://paralymp.ru/>
7. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.olympic.ru>
8. Российская спортивная энциклопедия [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.libSPORT.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, текущего и промежуточного контроля, а также выполнения обучающимися индивидуальных и/или групповых заданий.

| Результаты обучения | Критерии оценки | Методы оценки |
|--|--|--|
| <p>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) Средства профилактики перенапряжения</p> | <p>Владение целостной системой знаний о физической культуре и ее роли в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</p> | <p>Устный опрос Тестирование</p> |
| <p>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</p> | <p>Использование и применение основ здорового образа жизни в формировании собственного стиля жизни для решения личных и профессиональных задач</p> | <p>Устный опрос Тестирование</p> |
| | <p>Владение основными средствами и методами оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования; ценностями физической культуры и спорта для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. Навыки выполнения двигательных действий из оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры, элементов базовых видов спорта для улучшения морфофункционального состояния. Владение разнообразными методиками применения средств оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для улучшения</p> | <p>Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем индивидуально для каждого обучающегося в процессе проведения практических занятий, приема функциональных проб и</p> |

| | | |
|--|---|---|
| | <p>морфофункционального состояния. Самостоятельное составление и освоение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, физкультурно-оздоровительных занятий различной направленности с соблюдением техники безопасности. Владение основными методиками самоконтроля при занятиях оздоровительной физической культурой</p> | <p>контрольных испытаний с учетом имеющегося заболевания.</p> |
|--|---|---|