

Программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) по специальности 21.02.03 «Сооружение и эксплуатация газонефтепроводов и газонефтехранилищ» среднего профессионального образования (далее - СПО), утвержденной приказом Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2014 г. №484.

Квалификация - техник.

Организация-разработчик: ПОУ «Региональный нефтегазовый колледж»

Разработчик: ПОУ «Региональный нефтегазовый колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	11
4.	ОСНОВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	22
5.	АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ.....	23

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины

ОГСЭ.04 «Физическая культура»

1.1. Цели и задачи дисциплины:

Цель - формирование у обучающихся знаний в области здорового образа жизни.

Задачи изучения дисциплины:

освоить основы здорового образа жизни.

1.2. Требования к результатам освоения учебной дисциплины

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

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

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

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

- основы здорового образа жизни.

Формируемые компетенции при изучении учебной дисциплины:

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

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

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

1.3. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины

максимальной учебной нагрузки обучающегося 336 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часов; самостоятельной работы обучающегося 168 часов.

2. Структура и содержание учебной дисциплины

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной деятельности	Объем часов	
	очно	заочно
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168	2
в том числе:		
лабораторные занятия	не предусмотрено	
практические занятия	168	2
контрольные работы	не предусмотрено	
курсовая работа (проект)	не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	168	334
в том числе:		
<i>написание реферата, составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда, изучение правил по спортивным играм (волейбол, баскетбол, мини-футбол, гандбол), судейство соревнований по различным видам спорта, посещение студентами спортивных секций, участие в соревнованиях по видам спорта</i>		
Итоговая аттестация в форме Дифференцированного зачета		

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов			Уровень освоения
		II курс	III курс	IV курс	
1	2	3			4
Раздел 1.	Легкая атлетика	10	10		
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции.	Специальные беговые упражнения на скорость. Техника низкого старта. Стартовый разгон. Бег с ходу. Финиширование. Челночный бег 4х9 м. Техника коротких ускорений и торможения. Контрольные упражнения в беге на 20, 30,60,100метров и челночном беге.	6	5		2
	Теоретическое занятия				
	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Правила поведения, личная и общественная гигиена.	1	1		
	Практические занятия				
	Челночный бег 4 х 9м	1	1		
	Бег 20м	1	1		
	Бег 30м	1	1		
	Бег 60 м и 100 м	1	1		
Тема 1.2. Бег на длинные дистанции.	Высокий старт. Тактика бега на длинные дистанции. Упражнения на выносливость. Финишный рывок. Контрольное упражнение в беге на 400м, 1000м, 3000 метров (юноши) и 2000 метров (девушки).	3	2		2
	Практические занятия				
	Бег 400м	1			
	Бег 1000м	1	1		
	Бег 2000м	1			
	Бег 3000м		1		
Тема 1.3. Прыжок в длину.	Специальные упражнения. Прыжок с места и с разбега. Техника разбега, отталкивания, полёта и приземления. Прыжок прогнувшись и согнув ноги. Контрольные упражнения в прыжках. Выполнение нормативов по лёгкой атлетике.	1	3		2
	Практические занятия				
	Прыжок в длину с места	1	1		
	Тройной прыжок с места		1		
	Тройной прыжок в шаге		1		
	Самостоятельная работа обучающихся, составление комплекса физических упражнений « Техника прыжковых упражнений»	10	10		
Раздел 2.	Волейбол	12	10		
Тема 2.1 Основы техники и правила игры	Правила игры в волейбол; правила судейства двухсторонней игры. Исходное положение (стойки), перемещения, подача, передача. Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Учебная игра. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. Техника безопасности игры.	4	3		2
	Теоретическое занятия				
	Правила игры по волейболу. Техника и тактика игры. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу, правила судейства двухсторонней игры.	1	1		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов			Уровень освоения
	Практические занятия				
	Техника стойки волейболиста	1			
	Техника способов перемещения	1	1		
	Техника нижней прямой подачи	1	1		
	Техника верхней прямой подачи				
	Самостоятельная работа обучающихся , изучение правил по теме «Правила игры в волейбол»	4	4		
Тема 2.2. Техника приема и передачи мяча	Прием мяча снизу двумя руками, прием мяча сверху двумя руками, техника и тактика игры в защите.	5	4		2
	Практические занятия				
	Передача мяча сверху двумя руками	2	1		
	Передача мяча снизу двумя руками	1	1		
	Техника приема мяча двумя руками снизу	1	1		
	Техника приема мяча двумя руками сверху	1	1		
	Самостоятельная работа обучающихся , изучение правил по теме «Правила судейства двухсторонней игры»	4	4		
Тема 2.3. Техника атакующего удара и блокирование	Нападающий удар, тактика нападающего удара. Блокирование, тактика защиты. Правила игры.	3	3		2
	Практические занятия				
	Техника прямого нападающего удара	1	1		
	Техника нападающего удара из различных зон	1	1		
	Техника блокирования мяча	1	1		
	Самостоятельная работа обучающихся , составление комплекса физических упражнений «Развитие физических качеств»	4	2		
Раздел 3.	Баскетбол	10	10	12	
Тема 3.1. Основы техники и правила игры	Правила игры в баскетбол; правила судейства двухсторонней игры. Исходное положение (стойки), перемещения. Передача мяча от груди. Ловля мяча двумя руками, одной рукой, передачи. Стойки защитника, выбивание и вырывание мяча. Учебная игра.	6	5	6	2
	Теоретическое занятия				
	Правила игры по баскетболу. Техника и тактика игры. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу, правила судейства двухсторонней игры.	1	1	1	
	Практические занятия	1			
	Техника стойки защитника	1		1	
	Техника способов перемещения	1		1	
	Техника передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча	1	1	1	
	Техника ловли мяча двумя руками	1	1	1	
	Техника ловли мяча одной рукой		1	1	
	Самостоятельная работа , составление комплекса физических упражнений «Развитие координационных способностей»	6	6	6	
Тема 3.2. Техника игры в нападении	Бросок по кольцу на технику и результативность. Бросок одной рукой сверху. Ведение мяча, упражнения в парах. Учебная игра.	4	5	6	2
	Практические занятия				
	Техника броска по кольцу одной рукой от плеча	1	1	1	
	Техника ведения мяча	1		1	
	Ведение мяча спиной вперед		1	1	
	Техника ведения, выполнение два шага и бросок	1	1	1	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов			Уровень освоения
	Элементы игры в нападении		1	1	
	Учебная игра	1	1	1	
	Самостоятельная работа обучающихся , подготовка реферата по теме «Элементы игры в защите»	4	4	6	
Раздел 4.	Мини-футбол	12	10	14	
Тема 4.1. Основы техники и правила игры	Правила игры в футбол; правила судейства двухсторонней игры. Техника безопасности игры. Ведение мяча. Техника ударов по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой, грудью. Удары по воротам. Учебная игра.	8	7	8	2
	Теоретические занятия				
	Правила игры по футболу. Техника и тактика игры. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по футболу, правила судейства двухсторонней игры.	1	1	1	
	Практические занятия				
	Техника игры вратаря	1	1	1	
	Техника передачи мяча в два касания	1	1	1	
	Техника передачи мяча в одно касание	1	1	1	
	Техника ведения мяча перекатом стопой сверху	1	1	1	
	Техника ведения мяча внутренней и внешней стороной стопы	1	1	1	
	Остановка мяча ногой	1	1	1	
	Остановка мяча грудью	1	1	1	
	Самостоятельная работа обучающихся , изучение правил по теме «Правила судейства двухсторонней игры»	8	8	8	
Тема 4.2. Техника игры в нападении	Практические занятия				
	Техника ударов по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой, грудью. Удары по воротам. Учебная игра.	4	3	6	
	Элементы игры в нападении	1		2	
	Техника ударов по мячу ногой в створ ворот	1	1	1	
	Техника ударов по мячу головой в створ ворот	1	1	1	
	Двусторонняя игра	1	1	2	
	Самостоятельная работа обучающихся , подготовка реферата по теме «Элементы игры в защите»	4	4	6	
Раздел 5.	Гимнастика	10	10		
Тема 5.1. Гимнастический комплекс с элементами акробатики.	Строевые упражнения, ходьба, бег. Общеразвивающие, специальные и прикладные упражнения. Опорные прыжки способом «ноги врозь» и «ноги согнуты вместе». Кувырки, березка, стойка на руках, упражнения в парах. Соединение элементов. Группировка из положений присед, сед, лежа на спине. Перекаты в группировке вперед и назад. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине. Соединение элементов.	8	8		2
	Теоретические занятия				
	Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Техника выполнения упражнений, правила страховки.	1	1		
	Практические занятия				
	Строевые упражнения, перестроения	1	1		
	Кувырок вперед, назад,	1	1		
	Перекаты, группировки	1	1		
	Стойка на голове, на лопатках	1	1		
	Мост из положения лежа на спине	1	1		
	Упражнения: «березка», «ласточка»	1	1		
	Соединение элементов	1	1		
	Самостоятельная работа обучающихся , составление комплекса физических упражнений стойки, кувырки, акробатика.	6	6		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов			Уровень освоения
Тема 5.2. Опорный прыжок.	Опорные прыжки: способом «ноги врозь» (высота 120-125 см), способом «согнув ноги вместе» (высота 110-115 см).	2	2		2
	Практические занятия				
	Опорный прыжок способом «ноги врозь» (высота 110-115 см)	1			
	Опорный прыжок способом «согнув ноги вместе» (высота 110-115 см)	1	1		
	Опорный прыжок способом «ноги врозь» (высота 120-125 см)		1		
	Самостоятельная работа обучающихся , составление комплекса физических упражнений «Сгибание рук в висе на перекладине, сгибание туловища из положения лежа на спине».	4	4		
Раздел 6.	Лыжная подготовка	10	10		
Тема 6.1. Основы техники передвижения на лыжах	Элементы строевой подготовки с лыжами и на лыжах, передвижение на лыжах без палок и с палками, с попеременной и одновременной работой рук. Одношажный, двухшажный и бесшажный ходы, Подбор лыж, палок, ботинок. Смазка лыж.	6	6		2
	Теоретическое занятия				
	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Правила поведения, личная и общественная гигиена.	1	1		
	Практические занятия				
	Выбор лыж, палок, ботинок	1	1		
	Строевые упражнения с лыжами и на лыжах	1			
	Передвижение скользящим шагом без палок и с палками	1			
	Техника классического одновременного одношажного хода	1	1		
	Техника классического попеременного двухшажного хода	1	1		
	Техника классического одновременного бесшажного хода		1		
	Техника классического одновременного двухшажного хода		1		
	Самостоятельная работа обучающихся , подготовка реферата по теме «Отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность»	6	6		
Тема 6.2. Особенности преодоления подъемов.	Особенности преодоления подъемов, спусков, техника торможения, повороты на лыжах, способы преодоления различных препятствий на лыжах.	4	4		3
	Практические занятия				
	Способы преодоления препятствий и неровностей	1	1		
	Техника спуска в средней (основной) стойке	1	1		
	Техника поворота «переступанием»	1	1		
	Техника торможения «плугом», «падением» и на параллельных лыжах	1	1		
	Самостоятельная работа обучающихся , подготовка реферата по теме «Особенности прохождения неровностей»	4	4		
Раздел 7.	Гандбол	8	10		
Тема 7.1. Основы техники и правила игры	Техника безопасности на занятиях по гандболу, правила игры. Ловля и передача мяча, ведение, вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), правила игры. Прием техники защиты - перехват, тактика защиты. Техника безопасности игры, правила игры, назначение спортивных соревнований; правила судейства двухсторонней игры. Приемы, применяемые против броска. Игра по упрощенным правилам гандбола. Игра по правилам.	6	6		3
	Теоретическое занятия				
	Правила игры по гандболу. Техника и тактика игры. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по гандболу.	1	1		
	Практические занятия				

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов			Уровень освоения
	Техника способов перемещения	1	1		
	Техника ведения мяча правой (левой) рукой	2	2		
	Техника передачи мяча в парах	1	1		
	Техника ловли мяча	1	1		
	Самостоятельная работа обучающихся , составление комплекса физических упражнений «Техника и тактика игры в защите»	4	6		
	Броски мяча в створ ворот (с места, в движении, в прыжке), тактика нападения, прорыв. Игра по упрощенным правилам гандбола. Игра по правилам.	4	4		
Тема 7.2. Техника игры в нападении	Практические занятия				3
	Техника выполнения броска в ворота с места	1	1		
	Техника выполнения броска в ворота в движении	1	1		
	Техника выполнения броска в ворота в прыжке	1	1		
	Техника передачи мяча в нападении	1	1		
	Самостоятельная работа обучающихся , , изучение правил по теме «Правила двухсторонней игры»	4	4		
Всего по годам обучения:		144	140	52	
Всего:		336			

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 ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Наименование учебных кабинетов, лабораторий, полигонов	Оснащенность учебных кабинетов, лабораторий, полигонов	Комплект лицензионного программного обеспечения
Учебные помещения для проведения занятий лекционного и семинарского типа (практические и лабораторные занятия)	Шкаф для учебно-наглядных пособий. Набор учебно-наглядных пособий, необходимых для изучения дисциплины и овладения профессиональными знаниями и компетенциями. Аудиторная доска Стол для преподавателя Стул для преподавателя Столы для студентов Стулья для студентов	Consultant+ Операционная система MSWindows S 10 -1, Kaspersky Endpoint Security. PROTÉGÉ – свободно открытый редактор, фрейм вок для построения баз знаний INDIGO – для создания тестовых заданий CLASSMARKER - для создания тестовых заданий SunRav testoff ice Pro – пространство для создания тестов.
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	Mactomedia Flah - мультимедийная платформа для создания веб приложений и мультимедийных презентаций. GNS3 графический симулятор, позволяющий моделировать виртуальную сеть из маршрутизаторов.

3

При изучении учебной дисциплины в целях реализации компетентного подхода использованы активные и интерактивные формы обучения: лекция – конференция, лекция – проблема, решение ситуационных¹⁷ задач, групповые дискуссии и иные тренинги.

3.2. Информационное обеспечение обучения

3.2.1 Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основная литература

1 Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для СПО. 8-е изд., стер. М.: Академия, 2015. 3-4 с.

2 Решетников Н.В. Физическая культура: учебник для СПО. 15- е изд. М.: Академия, 2015. 176 с.

Дополнительная литература

1. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: учебник. 11-е изд., испр. и доп. М.: Академия, 2015. 320 с.
2. Кабачков В.А., Куренцов В.А., Зрин Э.А. Профилактика наркомании средствами физической культуры и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2015. 224 с.
3. Караулова Л.К., Красноперова Н.А., Расулов М.М. Физиология физического воспитания и спорта: учебник. 3-е изд. М.: Академия, 2014. 304 с.
4. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебник. 2-е изд. Ростов н/Д: Феникс, 2014. 252 с.
5. Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта: учебник. 3-е изд., перераб. М.: Академия, 2014. 304 с.
6. Кузнецов В.С., Холодов Ж.К. Практикум по теории и методике физической культуры и спорта: учеб. пособие. 5-е изд., перераб. и доп. М.: Академия, 2014. 208 с.
7. Лечебная физическая культура: учебник /под ред. С.Н. Попова. 11-е изд., М.: Академия, 2014. 416 с.
8. Полиевский С.А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: учебник. 2-е изд. М.: Академия, 2015. 272 с.
9. Психология физического воспитания и спорта: учебник / под ред. А.В. Родионова. М.: Академия, 2016. 320 с.
10. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Лыжный спорт: учебник / под ред. Г.А. Сергеева. 4-е изд. М.: Академия, 2015. 176 с.

Электронная библиотечная система (ЭБС) «Лань» включает в себя официальные, справочно-библиографические и периодические издания, в том числе российские журналы в соответствии с требованиями пункта 7.16 ФГОС по специальности 21.02.03 «Сооружение и эксплуатация газонефтепроводов и газонефтехранилищ» среднего профессионального образования (далее - СПО), утвержденной приказом Министерства образования и науки РФ от 12 мая

2014 г. №482.

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

1. Math.ru/lib

Книги, видеолекции, занимательные математические факты, различные по уровню и тематике задачи, отдельные истории из жизни учёных, материалы для уроков, официальные документы и другое.

Адрес ресурса: <https://math.ru/lib>

2. Лаборатория геофизического мониторинга [Геофизической обсерватории "Борок"— филиала Института физики Земли им. О.Ю.Шмидта РАН.] Адрес ресурса: <http://geobrk.adm.yar.ru/>

3. Сайт для геологов Адрес ресурса: <http://www.geohit.ru/>

4. Электротехника. Сайт об электротехнике Адрес ресурса: <https://electrono.ru>

5. Проглаб

Адрес ресурса: <https://proglab.io>

6. Electrical 4U

Разделы сайта: «Машины постоянного тока», «Трансформаторы», «Электротехника», «Справочник»

Адрес ресурса: <https://www.electrical4u.com/>

17

7. Экопромпроект

Адрес ресурса: <https://www.eco-nn.ru/library/index.html>

8. Ростехнадзор

Адрес ресурса: <http://www.gosnadzor.ru/>

9. Министерство природных ресурсов и экологии РФ

Адрес ресурса: <http://www.mnr.gov.ru/>

10. STPLAN.RU — Экономика и управление

Адрес ресурса: <http://www.stplan.ru/>

11. Организация экономического сотрудничества и развития

Адрес ресурса: <http://www.oecd.org/>

12. История.ру

Адрес ресурса: <http://www.istorya.ru/>

13. Всё о философии

Адрес ресурса: <http://www.filosofa.net/>

14. Нефтегаз.ру

Адрес ресурса: <https://neftegaz.ru/>

15. «Геологическая библиотека» — интернет-портал специализированной литературы

Адрес ресурса: <http://www.geokniga.org/maps/1296>

16. Электронная библиотека «Горное дело»

Адрес ресурса: <http://www.bibl.gorobr.ru/>

17. «ГОРНОПРОМЫШЛЕННИК» — международный отраслевой ресурс

Адрес ресурса: <http://www.gornoprom.ru/>

3.2.3. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Методические указания для подготовки к лекционным занятиям

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

17

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 по выполнению лабораторных работ

Подготовку к лабораторной работе рекомендуется проводить в следующей последовательности:

- уяснить тему и цель, предстоящей лабораторной работы;

- изучить теоретический материал в соответствии с темой лабораторной работы (рекомендуется использовать рекомендованную литературу,

конспект лекций, учебное пособие (практикум по лабораторным работам);

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

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

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

17

При выполнении лабораторной работы студентам рекомендуется:

- уяснить цель, выполняемых заданий и способы их решения;

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

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

- оформить отчет по лабораторной работе;

- ответить на контрольные вопросы.

При подготовке к защите лабораторной работы студентам рекомендуется:

- подготовить отчет по лабораторной работе;
- подготовить обоснование, сделанных выводов;
- закрепить знания теоретического материала по теме лабораторной работы (рекомендуется использовать контрольные вопросы);
- знать порядок проведения расчетов (проводимых исследований);
- уметь показать и пояснить порядок исследований при использовании специализированного оборудования.

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины для самостоятельной работы

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

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

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

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

- участие в тестировании и др.

Самостоятельная работа обучающихся во внеаудиторное время может состоять

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

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

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

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

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

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

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

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, комплексов упражнений для отработки пропущенных занятий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели результата обучения
Умения:	

Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	-оценка защиты рефератов; -практическая проверка (выполнение контрольных нормативов)
Знания:	
О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	- оценка защиты рефератов; - написание комплексов упражнений
Основы здорового образа жизни.	- подготовка комплексов упражнений для самостоятельных занятий; - практическая проверка (выполнение контрольных нормативов)

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

Адаптация рабочей программы дисциплины проводится в целях обеспечения прав инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на получение профессионального образования, создания необходимых для получения среднего профессионального образования условий, а также обеспечения достижения обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья результатов формирования практического опыта.

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

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

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

Во время самостоятельной подготовки обучающиеся инвалиды и лица с

ограниченными возможностями здоровья должны быть обеспечены доступом к сети Интернет.

Указанные в п. 4 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 установленного для подготовки к ответу обучающимся, не имеющим ограничений в состоянии здоровья.