

**ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«РЕГИОНАЛЬНЫЙ НЕФТЕГАЗОВЫЙ КОЛЛЕДЖ»**

**РАССМОТРЕНО:**

На заседании методического совета  
Протокол № 4 от «29» августа 2022г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор ЧПОУ «Региональный  
нефтегазовый колледж»

А.К. Курбанмагомедов

Приказ № 10 от «30» августа 2022г.

**Рабочая программа учебной дисциплины  
ОГСЭ.04 «Физическая культура»**

**по специальности 21.02.03 Сооружение и эксплуатация газонефтепроводов и  
газонефтехранилищ**

**по программе подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ)  
на базе основного общего образования  
форма обучения: очная**

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 026223850018B2678342E7AA423F4AD144  
Владелец: КУРБАНМАГОМЕДОВ АЛИШЕР КУРБАНМАГОМЕДОВИЧ  
Действителен: с 29.10.2024 до 29.01.2026

**Махачкала-2022**

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:** ЧПОУ «Региональный нефтегазовый колледж»

## **СОДЕРЖАНИЕ**

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

## **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. Место дисциплины в структуре ППССЗ:** учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура по учебному плану относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу программы подготовки специалистов среднего звена, составленной в соответствии с требованиями ФГОС по специальности 21.02.03 Сооружение и эксплуатация газонефтепроводов и газонефтехранилищ.

#### **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.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1. Объем рабочей программы учебной дисциплины**

| <b>Вид учебной работы</b>  | <b>Объем часов</b> |
|--|--------------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка</b>                                   | <b>336</b>         |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка</b>                        | <b>168</b>         |
| в том числе:   |                    |
| лекционные занятия   |                    |
| -лабораторные занятия  |                    |
| -практические занятия  | 168                |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося</b>                             | <b>168</b>         |
| <i>Промежуточная аттестация в форме<br/>дифференцированного зачета</i> |                    |

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

| <b>Наименование разделов и тем</b>   | <b>Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся</b>  | <b>Объем в часах</b>                  | <b>Компетенции</b> |
|--|--|---------------------------------------|--------------------|
| <b>1</b>   | <b>2</b>   | <b>3</b>                              |                    |
| <b>Раздел 1. Основы формирования физической культуры личности</b>                  |  |                                       |                    |
| <b>Тема 1.1. Основы физической культуры</b>  | <p><b>Практическое занятие</b><br/> Двигательная активность и здоровье. Норма двигательной активности человека.<br/> Оценка двигательной активности и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей.</p>   | 2                                     | OK2; OK3;<br>OK6   |
| <b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>   |  |                                       |                    |
| <b>Тема 2.1. Легкая атлетика один из основных и наиболее массовых видов спорта</b> | <p><b>Практическое занятие</b><br/> Техника бега на короткие дистанции. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий: принятие стартового положения низкого старта с последующим ускорением, бег на 30-40 м. Пробегание дистанции с максимальной скоростью, финиширование.</p> <p><b>Практическое занятие</b><br/> Старт, стартовый разгон с низкого и высокого старта. Отрабатывать положение низкого старта, а также стартовое положение высокого старта с дальнейшим пробеганием дистанции 60 и 100 м. Установка колодок для низкого старта. Пробегание по дистанции.</p> <p><b>Практическое занятие</b><br/> Техника бега на средние и длинные дистанции. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Бег с высокого старта на отрезках 30-40 м, а также 60-100-150 и т.д.</p> <p><b>Практическое занятие</b><br/> Техника бега по пересеченной местности. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Бег по пересеченной местности. Преодоление дистанции, начиная с 500 м, постепенно увеличивая дистанцию до 2 км и 3 км.</p> <p><b>Практическое занятие</b><br/> Эстафетный бег. Обучение передачи эстафеты снизу и сверху, левой и правой рукой.</p> <p><b>Самостоятельная работа</b> (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях)<br/> Общая физическая подготовка. Подвижные игры с элементами легкой атлетики</p> <p><b>Диф.зачет</b></p> <p><b>Практическое занятие</b><br/> Техника спортивной ходьбы. Медленная спортивная ходьба с постановкой прямой ноги в коленном</p> | 6<br>6<br>6<br>6<br>4<br>32<br>2<br>4 | OK2; OK3;<br>OK6   |

|  |   |    |                  |
|--|---|----|------------------|
|  | <p>суставе.<br/>Спортивная ходьба на отрезках 200-500 м.</p> <p><b>Практическое занятие</b><br/>Техника выполнения прыжка с разбега и с места. Выполнение прыжка «согнув ноги», разбег, отталкивание, полет, приземление.</p> <p><b>Практическое занятие</b><br/>Метание гранаты в цель и на дальность</p>  |    |                  |
|  | <b>Раздел 3. Атлетическая гимнастика</b>  |    |                  |
| <b>Тема 3.1. Роль атлетической гимнастики в развитии физических качеств человека</b> | <p><b>Практическое занятие</b><br/>Упражнения для развития основных мышечных групп. Развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.</p> <p><b>Практическое занятие</b><br/>Выполнение комплекса упражнения на развитие силовых способностей. Выполнения комплекса упражнений на развитие силовой выносливости. Упражнения на тренажерах.</p> <p><b>Практическое занятие</b><br/>Выполнение комплекса упражнения на развитие быстроты.</p> <p><b>Практическое занятие</b><br/>Выполнение комплекса упражнения на развитие гибкости.</p> <p><b>Практическое занятие</b><br/>Опорные прыжки через коня и козла. Специальные и подводящие упражнения. Страховка.</p> <p><b>Самостоятельная работа</b> (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях)<br/>Выполнение комплекса упражнений на основные мышечные группы. Упражнения на тренажерах.</p> <p><b>Диф.зачет</b></p> | 6  | OK2; OK3;<br>OK6 |
|  | <b>Раздел 4. Спортивные игры</b>  |    |                  |
| <b>Тема 4.1. Баскетбол</b>   | <p><b>Практическое занятие</b></p> <p>1.Перемещения по площадке.<br/>2.Ведение мяча.<br/>3.Передачи мяча различными способами<br/>4.Ловля мяча<br/>5.Броски мяча по кольцу с места и в движении.<br/>6.Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом.<br/>7.Командные действия игроков.</p> <p><b>Практическое занятие</b><br/>Техника перемещений и владения мячом. Овладение техникой ведения мяча, передачи и броска мяча в корзину с места. Повторение и совершенствование техники ведения, передачи мяча. Бросок мяча в корзину в движении.</p> <p><b>Практическое занятие</b></p>   | 10 | OK2; OK3;<br>OK6 |
|  |   | 10 |                  |
|  |   | 8  |                  |

|  |  |            |                  |
|--|--|------------|------------------|
|  | Техника нападения. Совершенствование техники передвижений, владения мячом. Совершенствование техники бросков в корзину с близкой, средней и дальней дистанции. Обучение технике штрафных бросков в корзину.  |            |                  |
|  | <b>Самостоятельная работа</b> (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях)<br>Действия игрока без мяча и с мячом. Взаимодействие двух игроков. Двусторонняя игра.   | 30         |                  |
|  | <b>Диф.зачет</b>   | 2          |                  |
|  | <b>Практическое занятие</b><br>Техника защиты. Обучение технике перехвата при передачах мяча, выбивание мяча при ведении.<br>Обучение технике перехвата мяча, накрывания мяча при броске в корзину.  | 10         | OK2; OK3;<br>OK6 |
|  | <b>Практическое занятие</b><br>Техника нападения и защиты. Обучение тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях. Повторение и совершенствование тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях.                                 | 12         |                  |
|  | <b>Самостоятельная работа</b> (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях)<br>Действия игрока без мяча и с мячом. Взаимодействие двух игроков. Двусторонняя игра. Прием зачетных нормативов по баскетболу.  | 42         |                  |
| <b>Тема 4.2.</b><br><b>Волейбол</b>                        | <b>Практическое занятие</b><br>1.Стойки в волейболе.<br>2.Перемещение по площадке.<br>3.Подача мяча различными способами.<br>4.Прием мяча, передача мяча<br>5.Нападающие удары, блокирование ударов.<br>6.Индивидуальные действия игроков без мяча и с мячом.<br>7.Командные действия игроков. | 18         | OK2; OK3;<br>OK6 |
|  | <b>Диф.зачет</b>   | 2          |                  |
|  | <b>Практическое занятие</b><br>Техника стоек и перемещений. Обучение технике стоек и перемещений в волейболе, владения мячом.  | 10         |                  |
|  | <b>Практическое занятие</b><br>Техника владения мячом. Обучение технике приема и передачи мяча. Повторение и совершенствование техники приема и передачи мяча в парах. Обучение технике подач мяча.  | 12         |                  |
|  | <b>Самостоятельная работа</b> (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях)<br>Индивидуальные действия игроков без мяча и с мячом. Командные действия игроков  | 24         |                  |
| <b>Промежуточная аттестация - дифференцированный зачет</b> |  | 2          |                  |
| <b>Всего:</b>  |  | <b>336</b> |                  |

### **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   |
|--|--|---|
| Спортивный зал:  | волейбольная площадка, баскетбольная площадка, площадка для мини-футбола; гимнастическая перекладина, шведская стенка, баскетбольные, волейбольные мячи, скамейка гимнастическая, бревно гимнастическое, перекладина навесная, канат для лазания, конь гимнастический малый, мат гимнастический складной, тренажер для пресса. | Consultant+ Операционная система MSWindows S 10 -1, Kaspersky Endpoint Security. PROTÉGÉ – свободно открытый редактор, фрейм в окне 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 ситуационных 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. Шевко, Е. В. Физическая культура. Лапта : учебное пособие для СПО / Е. В. Шевко. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 108 с. — ISBN 978-5-507-51428-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/447191>— Режим доступа: для авториз. пользователей.2. Физическая культура и спорт : учебное пособие : [16+] / А. В. Зюкин,

###### **Дополнительная литература:**

1. Физическая культура: учебное пособие: в 2 частях: [16+] / сост. Ю.В.

Гребенникова, Н.А. Ковыляева, Е.В. Сантьева, Н.С. Рыжова и др. – Кемеров Кемеровский государственный университет, 2019. – Ч. 2. – 91 с.: URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572859>

2. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / В. Я. Кикоть, И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров [и др.] ; под ред. В. Я. Кикоть. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юнити-Дана, 2020. – 456 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=692047>

3. Гусева, М.А. Физическая культура: волейбол: [16+] / М.А. Гусева, К.А. Герасимов, В.М. Климов; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2019. – 80 с.: URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576645>

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.**

#### **Электронные ресурсы:**

1. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» // [www.biblioclub.ru/](http://www.biblioclub.ru/).
2. Российская государственная библиотека // <https://www.rsl.ru/>
3. Национальная электронная библиотека (НЭБ) <https://rusneb.ru/>
4. Российский портал открытого образования - <http://www.edu.ru>
5. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам». - <http://window.edu.ru/>

6. Институт научной информации по общественным наукам (ИНИОН) РАН <http://inion.ru/>

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

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

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

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

### **3.2.3.Методические указания для обучающихся по освоению**

## **дисциплины**

### ***Методические указания для подготовки к лекционным занятиям***

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

В ходе лекционных занятий необходимо:

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

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

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

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

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

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

### ***Методические указания для подготовки к практическим (семинарским) занятиям***

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

- 1й этап - организационный;

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

студент планирует свою самостоятельную работу, которая включает:

- уяснение задания, выданного на самостоятельную работу:

- подбор рекомендованной литературы;

- составление плана работы, в котором определяются основные

пункты

предстоящей подготовки.

Составление плана дисциплинирует и повышает организованность в работе. Второй этап включает непосредственную подготовку студента к занятию. Начинать надо с изучения рекомендованной литературы. Необходимо помнить, что на лекции обычно рассматривается не весь материал, а только его часть. Остальная её часть восполняется в процессе самостоятельной работы. В связи с этим работа с рекомендованной литературой обязательна. Особое внимание при этом необходимо обратить на содержание основных положений и выводов, объяснение явлений и фактов, уяснение практического приложения рассматриваемых теоретических вопросов. В процессе этой работы студент должен стремиться понять и запомнить основные положения рассматриваемого материала, примеры, поясняющие его, а также разобраться в иллюстративном материале. Заканчивать подготовку следует составлением плана (конспекта) по изучаемому материалу (вопросу). Это позволяет составить концентрированное, сжатое представление по изучаемым вопросам. В процессе подготовки к занятиям рекомендуется взаимное обсуждение материала, во время которого закрепляются знания, а также приобретается практика в изложении и разъяснении полученных знаний, развивается речь. 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.

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, 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.

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

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

Самостоятельная работа обучающихся во внеаудиторное время может состоять

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

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

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

Освоение учебной дисциплины в очной форме обучения с применением дистанционных образовательных технологий применяется в случае установления карантинных мер, в связи со сложившимся сложной санитарно-эпидемиологической обстановкой или иным основанием в виду обстоятельств

неопределенной силы. Занятия лекционного типа проводятся с использованием открытых онлайн-курсов, лекций в режиме онлайн конференции с контрольными вопросами для самостоятельной работы.

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

Семинарские занятия проводятся в режиме видео-конференции с использование 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.poanonic.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.

| <b>Результаты обучения<br/>(освоенные умения, усвоенные знания)</b>  | <b>Основные показатели результата<br/>обучения</b>                                      |
|--|---|
| <b>Умения:</b>   |   |
| Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | -оценка защиты рефератов;<br>-практическая проверка (выполнение контрольных нормативов) |
| <b>Знания:</b>   |   |

|   |     |  |
|---|-----|--|
| О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. | в и | - оценка защиты рефератов;<br>- написание комплексов упражнений  |
| Основы здорового образа жизни.  |     | - подготовка комплексов упражнений для самостоятельных занятий;<br>- 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 корректировок 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.

- 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 аутического 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 корректировок 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.