Министерство науки и образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина»

Институт права и национальной безопасности
Кафедра правовых дисциплин среднего профессионального образования



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 «Адаптивная физическая культура»

подготовки специалистов среднего звена по специальности
40.02.02 – «Правоохранительная деятельность»
Квалификация
юрист

Образовательная программа среднего профессионального образования

Год набора 2023

Тамбов - 2024

Разработчик программы: _____А.М. Шуварин, преподаватель кафедры специальной подготовки и обеспечения национальной безопасности

Эксперт _____Калмыков С.А., к.п.н., доцент, заведующий кафедрой физического воспитания и адаптивной физической культуры

Эксперт _____ Кораблев Ю.Ю., к.п.н., начальник профессиональной переподготовки УМВД России по Тамбовской области, полковник внутренней службы

Рабочая программа разработана на основе ФГОС СПО по специальности 40.02.02«Правоохранительная деятельность» (от 27.10.2014 №1354, в ред. 25.03.2015 №272) и утверждена на заседании Ученого совета Державинского лицея от 16 сентября 2024 года протокол №1

ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности СПО 40.02.02 Правоохранительная деятельность.

Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: Общеобразовательная учебная дисциплина (базовые) ОГСЭ. 04 Адаптивная физическая культура изучается в 3, 4, 5, 6,7 семестре.

1.1. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения

Содержание адаптированной образовательной программы учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» направлено на достижение следующих **целей:**

- формирование физической культуры личности с ограниченными возможностями здоровья будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие сохраненных способностей, совершенствование функциональных возможностей организма с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной деятельности, овладение навыками сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями

.

Общими задачами Адаптивной физической культуры:

укрепление здоровья и повышения устойчивости организма к неблагоприятным факторам; овладение практическими навыками самоконтроля за состоянием здоровья в процессе учебных и самостоятельных занятий; привитие навыков здорового образа жизни; воспитание объективной оценки и уверенности в своих силах.

<u>В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать</u>:

- основы Адаптивной физической культуры
- основы здорового образа жизни;
- основы методики обучения и совершенствования двигательных качеств, формирования жизненно необходимых двигательных навыков;
- способы самоконтроля за состоянием здоровья;
- о роли адаптивной физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

<u>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь</u>:

- применять физкультурно-оздоровительную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей;

- применять способы самоконтроля за состоянием здоровья;

Содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает обучающихся студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

Содержание образовательного процесса соотносится с интересами обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в занятиях физической культурой и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий. Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья. На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

Занятия обучающихся с ограниченными возможностями здоровья нацелены на устранение функциональных отклонений и недостатков в их физическом развитии, формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укрепление здоровья и поддержание работоспособности на протяжении всего периода обучения. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Обучающиеся, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты.

В процессе освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы следующие общие компетенции: ОК2, ОК3, ОК6, ОК10.

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 команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК-10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.

2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Общий объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Объем часов**
Максимальная учебная нагрузка (всего)	340
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	170

в том числе:	
лекции	-
практические занятия	170
Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура	20
Легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	30
Оздоровительная Гимнастика	30
Плавание	42
Внеаудиторная самостоятельная работа обучающегося (всего)	170
Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др.	
Промежуточная аттестация в форме – *Зачет*	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

2.2.1. Практические (семинарские) занятия

№ темы	Тематика практических и/или семинарских занятий	Технология проведения	Трудоем. (час.)
(3-4 семестр)			
1	Оздоровительные системы физических упражнений	Практические занятия	8
2	Адаптивная физическая культура	Практические занятия	8
3	Техника ходьбы, Техника легкоатлетических упражнений	Практические занятия	8
4	Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием средств и методов легкой атлетики	Практические занятия	**8**
5	Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки.	Практические занятия	**8**
6	Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием средств и методов гимнастики.	Практические занятия	**8**
7	Общие развивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, обручем (девушки).	Практические занятия	**8**
8	Комплексы упражнений оздоровительной, производственной и утренней	Практические занятия	**8**

	гимнастики.		
9	Начальное обучение плаванию. Упражнения по освоению с водой.	Практические занятия	**8**
10	Обучение облегченным способам плавания. Обучение работе рук и ног. Обучение дыханию в воду.	Практические занятия	**8**
(5,6,7 семестр)			
11	Техника легкоатлетических упражнений Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием средств и методов легкой атлетики	Практические занятия	**13**
12	Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки	Практические занятия	**13**
13	Изучение и совершенствование техники бега на короткие, длинные дистанции. Челночный бег	Практические занятия	**13**
14	Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием средств и методов гимнастики	Практические занятия	**13**
15	Развитие силовых качеств, умение выполнять подтягивание на перекладине, сгибание – разгибание рук в упоре лежа	Практические занятия	**13**
16	Обучение простейшим вариантам поворотов. Техника прикладных способов плавания	Практические занятия	**13**
17	Обучение технике спортивных способов плавания	Практические занятия	**12**

Методические разъяснения по используемым формам.

Подготовка к практическому занятию. Наиболее часто применяемой формой самостоятельной работы студентов является подготовка его к занятиям. В рамках такой деятельности студенту необходимо ознакомиться с вопросами предстоящего занятия, внимательно прочитать материал рассматриваемой темы, опираясь на основную литературу, осуществить критический анализ прочитанного материала с целью оценки глубины его понимания, сформулировать интересующие вопросы. Если речь идет о практическом занятии, то студент должен выполнить задания преподавателя к данному занятию, руководствуясь его требованиями, сформулировать вопросы в случае возникновения осложнений с выполнением заданий.

Доклад – это научно-исследовательская работа, где студент излагает суть проблемы, приводит разные мнения, примеры и высказывает свою точку зрения, в том числе с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Реферат – это обобщенная, лаконичная запись идей (концепций, точек зрения) на основе самостоятельного анализа различных источников. Реферат – это одна из форм интерпретации исходных источников, которая предполагает изложение вопроса на основе классификации, обобщения, анализа и синтеза, в том числе с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Презентация – это представление информации для некоторой целевой аудитории, с использованием мультимедийных средств изложения материала, в том числе с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

2.2.2. В ходе занятий с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий используются следующие образовательные технологии:

Виды занятий	**Виды используемых технологий**	**Методические разъяснения**
Дистанционный урок	Оффлайн или онлайн технологии: вебинары, видеоконференции, виртуальные практические занятия и т.д. Кейсовая-технология: использование наборов (кейсов) текстовых, аудиовизуальных и мультимедийных учебно-методических материалов и их рассылка для самостоятельного изучения учащимся при организации регулярных консультаций у преподавателей. Индивидуальные и групповые консультации, реализуемые во всех технологических средах: электронная почта, chat-конференции, форумы, видеоконференции и т.д.	Занятие проводится с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников. Дистанционные образовательные технологии предполагают удаленный режим работы.
Электронный урок	Технологии интерактивного обучения, групповой и коллективной работы на основе использования свободных	Занятие проводится с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих ее обработку

	ресурсов, размещенных в интернете, электронных образовательных ресурсов, включенных в комплект учебника, методических материалов и электронных образовательных ресурсов, разработанных преподавателями	информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников.

Вопросы для подготовки к промежуточной аттестации, задания для самостоятельной работы и методические рекомендации по выполнению заданий самостоятельной работы студентов включены в фонд оценочных средств дисциплины.

2.2.3.Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов.

Тематика	**Форма проведения**	**Трудоемкость**
	3 семестр	
1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.	подготовка рефератов по определенной проблеме, теме, докладов, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	4
	участие в НИРС, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	3
2. Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности.	проработка конспектов лекций и вопросов, вынесенных на самостоятельное изучение основной и дополнительной литературы, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	3
	подготовка рефератов по определенной проблеме, теме, докладов, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	4
3. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.	проработка конспектов лекций и вопросов, вынесенных на самостоятельное изучение основной и дополнительной литературы, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	3
	подготовка рефератов по определенной проблеме, теме, докладов, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	3
4. Здоровый образ жизни студента.	проработка конспектов лекций и вопросов, вынесенных на самостоятельное изучение основной и дополнительной литературы, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	3
	подготовка рефератов по определенной проблеме, теме, докладов, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	3
5. Влияние окружающей среды на здоровье.	проработка конспектов лекций и вопросов, вынесенных на самостоятельное изучение основной и дополнительной литературы, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	3
	подготовка рефератов по определенной проблеме, теме, докладов, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	3
	Итого за семестр : 32	
4 семестр		
6.Наследственность и ее влияние на здоровье.	проработка конспектов лекций и вопросов, вынесенных на самостоятельное изучение основной и дополнительной литературы, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	5
	подготовка рефератов по определенной проблеме, теме, докладов, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	5

7. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья. жизнедеятельности.	проработка конспектов лекций и вопросов, вынесенных на самостоятельное изучение основной и дополнительной литературы, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	5
	подготовка рефератов по определенной проблеме, теме, докладов, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	5
8.Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в	проработка конспектов лекций и вопросов, вынесенных на самостоятельное изучение основной и дополнительной литературы, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	5
	подготовка рефератов по определенной проблеме, теме, докладов, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	5
9.Содержательны е характеристики составляющих здорового образа жизни.	участие в НИРС, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	4
	подготовка рефератов по определенной проблеме, теме, докладов, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	5
10. Режим труда и отдыха.	проработка конспектов лекций и вопросов, вынесенных на самостоятельное изучение основной и дополнительной литературы, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	4
	подготовка рефератов по определенной проблеме, теме, докладов, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	5
	Итого за семестр : 48	
5 семестр		
11.Организация сна, режима питания, двигательной активности.	проработка конспектов лекций и вопросов, вынесенных на самостоятельное изучение основной и дополнительной литературы, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	4
	подготовка рефератов по определенной проблеме, теме, докладов, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	3
12.Личная гигиена и закаливание. Гигиенические основы закаливания.	проработка конспектов лекций и вопросов, вынесенных на самостоятельное изучение основной и дополнительной литературы, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	4
	подготовка рефератов по определенной проблеме, теме, докладов, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	3
13.Закаливание воздухом, солнцем, водой	проработка конспектов лекций и вопросов, вынесенных на самостоятельное изучение основной и дополнительной литературы, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	3
	подготовка рефератов по определенной проблеме, теме, докладов, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	3
14.Адаптивный спорт	подготовка рефератов по определенной проблеме, теме, докладов, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	3
	участие в НИРС, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	3
	Итого за семестр : 26	
	6 семестр	
15.Профилактика вредных привычек	участие в НИРС, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	4
	подготовка рефератов по определенной проблеме, теме, докладов, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	4
16. Критерии эффективности здорового образа	проработка конспектов лекций и вопросов, вынесенных на самостоятельное изучение основной и дополнительной литературы, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	4

жизни.	подготовка рефератов по определенной проблеме, теме, докладов, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	4
17 Адаптивная физкультура	подготовка рефератов по определенной проблеме, теме, докладов, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	4
	участие в НИРС, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	3
18.Понятие о социально-биологических основах физической культуры	подготовка рефератов по определенной проблеме, теме, докладов, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	4
	участие в НИРС работа с интернет-ресурсами и ЭБС	3
19.Саморегуляция и самосовершенствование организма в процессе его развития.	проработка конспектов лекций и вопросов, вынесенных на самостоятельное изучение основной и дополнительной литературы, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	4
	подготовка рефератов по определенной проблеме, теме, докладов, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	3
20.Общее представление о строении тела человека.	проработка конспектов лекций и вопросов, вынесенных на самостоятельное изучение основной и дополнительной литературы, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	4
	подготовка рефератов по определенной проблеме, теме, докладов, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	3
	Итого за семестр : 44	
7 семестр		
21.Строение и функции опорно-двигательного аппарата.	проработка конспектов лекций и вопросов, вынесенных на самостоятельное изучение основной и дополнительной литературы, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	2
	подготовка рефератов по определенной проблеме, теме, докладов, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	2
22. Физиологическая классификация утомления и восстановления	участие в НИРС, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	2
	подготовка рефератов по определенной проблеме, теме, докладов, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	2
23. Внешняя среда. Природные, биологические и социальные факторы. Экологические проблемы современности.	проработка конспектов лекций и вопросов, вынесенных на самостоятельное изучение основной и дополнительной литературы, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	2
	подготовка рефератов по определенной проблеме, теме, докладов, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	2
24. Адаптивное плавание, для глухих	проработка конспектов лекций и вопросов, вынесенных на самостоятельное изучение основной и дополнительной литературы, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	2
	подготовка рефератов по определенной проблеме, теме, докладов, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	2
25. Адаптивное плавание, для слабовидящих	проработка конспектов лекций и вопросов, вынесенных на самостоятельное изучение основной и дополнительной литературы, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	2
	подготовка рефератов по определенной проблеме, теме, докладов, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	2
	Итого за семестр : 20	
Всего часов на самостоятельную работу: 170		

Вопросы для подготовки к промежуточной аттестации, задания для самостоятельной работы и методические рекомендации по выполнению заданий самостоятельной работы студентов включены в фонд оценочных средств дисциплины.

3. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

3.1. Рекомендации по теоретическому обучению.

Лекционных занятий учебным планом не предусмотрено.

3.2. Рекомендации по практическому обучению

Практические работы выполняются студентами в соответствии с учебным расписанием занятий. Пропущенные практические занятия выполняются студентами по согласованию с преподавателем после занятий.

К выполнению практических работ допускаются учащиеся:

- не освобождённые по медицинским показателям от уроков физической культуры,
- ознакомившиеся с целью и порядком проведения работы,
- ознакомившиеся с техникой безопасности поведения студентов на уроках физического воспитания,
- подготовленность студентов к практическим работам проверяется преподавателем индивидуально.

Значительную роль в изучении предмета выполняют практические занятия, которые призваны, прежде всего, закреплять теоретические знания, полученные в ходе прослушивания и запоминания лекционного материала, ознакомления с учебной и научной литературой, а также выполнения самостоятельных заданий. Тем самым практические занятия способствуют получению наиболее качественных знаний, помогают приобрести навыки самостоятельной работы.

Приступая к подготовке темы практического занятия, необходимо, прежде всего, внимательно ознакомиться с его планом. Затем необходимо изучить соответствующие конспекты лекций, главы учебников и методических пособий, разобрать примеры, ознакомиться с дополнительной литературой (справочниками, энциклопедиями, словарями). Предлагается к наиболее важным и сложным вопросам темы составлять конспекты ответов. Конспектирование дополнительных источников также способствует более плодотворному усвоению учебного материала. Следует готовить все вопросы соответствующего занятия: необходимо уметь давать определения основным понятиям, знать основные положения теории, правила и формулы, предложенные для запоминания к каждой теме.

Очевидны три структурные части практического занятия: предваряющая (подготовка к занятию), непосредственно само практического занятия (обсуждение вопросов темы в группе, решение задач по теме) и завершающая часть (последующая работа студентов по устранению обнаружившихся пробелов в знаниях, самостоятельное решение задач и выполнение заданий по рассмотренной теме).

Не только само практическое занятие, но и предваряющая, и заключающая части его являются необходимыми звеньями целостной системы усвоения вынесенной на обсуждение темы.

Перед очередным практическим занятием целесообразно выполнить все задания, предназначенные для самостоятельного рассмотрения, изучить лекцию, соответствующую теме следующего практического занятия, подготовить ответы на вопросы по теории, разобрать примеры. В процессе подготовки к практическому занятию закрепляются и уточняются уже известные и осваиваются новые категории, «язык» становится богаче. Столкнувшись в ходе подготовки с недостаточно понятными моментами темы, необходимо найти ответы самостоятельно или зафиксировать свои вопросы для постановки и уяснения их на самом практическом занятии.

В начале занятия следует задать преподавателю вопросы по материалу, вызвавшему затруднения в его понимании и освоении.

В ходе практического занятия каждому студенту надо стараться давать конкретные, четкие ответы по существу вопросов, доводить каждую задачу до окончательного решения, демонстрировать понимание проведенных расчетов (анализов, ситуаций), в случае затруднений обращаться к преподавателю. В ходе практического занятия каждый должен опираться на свои конспекты, сделанные на лекции, собственные выписки из учебников по данной теме.

Самое главное на практическом занятии – уметь изложить свои мысли окружающим, поэтому необходимо обратить внимание на полезные советы:

1. Если студент чувствует, что не владеет навыком устного изложения, необходимо составить подробный план материала, который он будет излагать. Но только план, а не подробный ответ, чтобы избежать зачитывания.

2. Студенту необходимо стараться отвечать, придерживаясь пунктов плана.

3. При устном ответе не волноваться, так как вокруг друзья, а они очень благожелательны к присутствующим.

4. Следует говорить внятно при ответе, не употреблять слова-паразиты.

5. Полезно изложить свои мысли по тому или иному вопросу дома, в общежитии.

При необходимости следует обращаться за консультацией к преподавателю. Идя на консультацию, необходимо хорошо продумать вопросы, которые требуют разъяснения. Работа на всех практических занятиях в течение семестра позволяет подготовиться без трудностей и успешно сдать экзамен или зачет.

Критерии оценки результатов выполнения практического/лабораторного задания:

Оценка «отлично» − точное, правильное выполнение задания, поиск решения.

Оценка «хорошо» − правильное выполнение задания, поиск решения, есть небольшие неточности в полученном результате или оформлении.

Оценка «удовлетворительно» − много неточностей в порядке выполнения задания, ошибки оформления, затруднения по выполнению аналогичных действий.

Оценка «неудовлетворительно» - отсутствие необходимых знаний по изученному материалу, отсутствие представлений о реализуемой технологии, ошибки в процессе выполнения задания.

3.3. Рекомендации по электронному обучению и применению дистанционных образовательных технологий.

Согласно ст. 16 Федерального закона под **электронным обучением** понимается организация образовательной деятельности с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников.

Под **дистанционными образовательными технологиями** понимаются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

Электронное обучение предполагает использование информации, содержащейся в базах данных, и информационных технологий и информационно-телекоммуникационных сетей для ее обработки и передачи при взаимодействии обучающихся и педагогических работников. Дистанционные образовательные технологии реализуются через информационно-телекоммуникационные сети, когда обучающиеся и педагогические работники находятся на расстоянии.

То есть и в том, и в другом случае предусматривается использование компьютера и сетевой инфраструктуры, но при электронном обучении это инструменты непосредственного взаимодействия обучающихся и педагогических работников, а при дистанционных образовательных технологиях – удаленного.

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С ПРИМЕНЕНИЕМ ДОТ:

лекции, реализуемые во всех технологических средах: работа в аудитории с электронными учебными курсами под руководством методистов-организаторов, в сетевом компьютерном классе в системе on-line (система общения преподавателя и обучающихся в режиме реального времени) и системе off-line (система общения, при которой преподаватель и обучающиеся обмениваются информацией с временным промежутком) в форме теле - и видеолекций и лекций-презентаций;

практические, семинарские и лабораторные занятия во всех технологических средах: видеоконференции, собеседования в режиме chat (система общения, при которой участники, подключенные к Интернет, обсуждают заданную тему короткими текстовыми сообщениями в режиме реального времени),

занятия в учебно-тренировочных классах, компьютерный лабораторный практикум, профессиональные тренинги с использованием телекоммуникационных технологий;

учебная практика, реализация которой возможна посредством информационных технологий; индивидуальные и групповые консультации, реализуемые во всех технологических средах: электронная почта, chat-конференции, форумы, видеоконференции;

самостоятельная работа обучающихся, включающая изучение основных и дополнительных учебно-методических материалов; выполнение расчетнопрактических и расчетно-графических, тестовых и иных заданий; выполнение курсовых проектов, написание курсовых работ, тематических рефератов и эссе; работу с интерактивными учебниками и учебно-методическими материалами, в том числе с сетевыми или

автономными мультимедийными электронными учебниками, практикумами; работу с базами данных удаленного доступа;

текущие и рубежные контроли, промежуточные аттестации с применением ДОТ.

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С ПРИМЕНЕНИЕМ ЭО:

самостоятельная интерактивная и контролируемая интенсивная работа студента с учебными материалами, включающими в себя видеолекции, слайды, методические рекомендации по изучению дисциплины и выполнению контрольных заданий, контрольные и итоговые тесты.

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы учебной дисциплины предполагает наличие **Спортивный зал** - Физкультурно-оздоровительный зал (ФОЗ)

Перечень основного оборудования:
Ворота гандбольные (минифутбол) - 2 шт.
Гимнастические скамейки - 21 шт.
Щиты для баскетбола - 2 шт.
Стойки для волейбола - 2 шт.
Сетка для волейбола - 1 шт.
Флаг – 1 шт.
Шведская стенка – 5 секций
Стол для настольного тенниса – 5 шт.
Стол ученический – 2 шт.
Стул ученический – 1 шт.

«Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования» - Инвентарная комната

Шкаф – 9 шт.
Сейф – 1 шт.
Гимнастические маты -8 шт.
Канат для перетягивания - 1 шт.
Мяч баскетбольный -30 шт.
Мяч волейбольный -30 шт.
Мяч футбольный - 20 шт.
Насосы для накачивания мячей -3 шт.
Ракетки для бадминтона -50 шт.
Воланы для игры в бадминтон -100 шт.
Скакалки -30 шт.
Обручи - 30 шт.

Аудитория №215 **«Стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы»**

Перечень основного оборудования:

1. Пистолет спортивный МР-46М - 4 шт.
2. Пистолет МР 71 - 2 шт.
3. Пистолет МР-79-9 ТМ - 1 шт.
4. Модель пистолета (WE) GLOCK 33 (TAN) WE-G007 - 8 шт.

5. Макет автомата Калашникова - 2 шт.
6. Радиостанция Midland портативная - 5 шт.
7. Пистолет газовоздушный - 1 шт.
8. Кобура унив. на пояс Black - 10 шт.
9. Пулеулавливатель - 4 шт.
10. Стол письменный - 7 шт.
11. Стул - 14 шт.
    Кафедра - 1 шт.
    Доска меловая - 1 шт.
12. Компьютер тип 3. 1 в составе: системный блок Credo КС36, монитор BenQ G900WAD, клавиатура, мышь - 1 шт.
    Интерактивная доска - 1 шт.
    Проектор - 1 шт.
    Шкаф для одежды – 1 шт.
    Учебно-наглядные пособия
    Операционная система MicrosoftWindows XP SP3
    Операционная система «Альт Образование»
    Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ»
    Adobe Reader XI (11.0.08) - Russian Adobe Systems Incorporated 10.11.2014 187, 00 MB 11.0.08
    Kaspersky Endpoint Security длябизнеса – Стандартный Russian Edition. 1500-2499 Node 1 year Educational Renewal Licence

Перечень программного обеспечения:

KasperskyEndpointSecurity для бизнеса – Стандартный RussianEdition. 1500-2499 Node 1 yearEducationalRenewalLicence

Операционнаясистема Microsoft Windows 10

Adobe Reader XI (11.0.08) - Russian Adobe Systems Incorporated 10.11.2014 187,00 MB 11.0.08

7-Zip 9.20

MicrosoftOffice Профессиональный плюс 2007

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

Перечень основного оборудования:

13. Беговая дорожка
14. Спортивная площадка
15. 2 стандартные ямы для прыжков в длину
    Трибуна

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

• стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой**,** маты гимнастические, канат, шест для лаза-ния, канат для

перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набив-ные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт-Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

В зависимости от возможностей, которыми располагают профессиональные образовательные организации, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования могут быть использованы:

- тренажерный зал;
- плавательный бассейн;
- лыжная база с лыжехранилищем;
- специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, гимнастики, хореографии, единоборств и др.);
- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, теннисом, мини-футболом, хоккеем;
- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

В зависимости от возможностей материально-технической базы и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен.

Для проведения учебно-методических занятий целесообразно использовать комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

Аудитория №215 **«Стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы»**

Перечень основного оборудования:

Пистолет спортивный МР-46М - 4 шт.
Пистолет МР 71 - 2 шт.
Пистолет МР-79-9 ТМ - 1 шт.
Модель пистолета (WE) GLOCK 33 (TAN) WE-G007 - 8 шт.
Макет автомата Калашникова - 2 шт.
Радиостанция Midland портативная - 5 шт.
Пистолет газовоздушный - 1 шт.

Кобура унив. на пояс Black - 10 шт.
Пулеулавливатель - 4 шт.
Стол письменный - 7 шт.
Стул - 14 шт.
Кафедра - 1 шт.
Доска меловая - 1 шт.
Компьютер тип 3. 1 в составе: системный блок Credo KC36, монитор BenQ G900WAD, клавиатура, мышь - 1 шт.
Интерактивная доска - 1 шт.
Проектор - 1 шт.
Шкаф для одежды – 1 шт.
Учебно-наглядные пособия
Операционная система MicrosoftWindows XP SP3
Операционная система «Альт Образование»
Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ»
Adobe Reader XI (11.0.08) - Russian Adobe Systems Incorporated 10.11.2014 187, 00 MB 11.0.08
Kaspersky Endpoint Security длябизнеса – Стандартный Russian Edition. 1500-2499 Node 1 year Educational Renewal Licence

Перечень программного обеспечения:
KasperskyEndpointSecurity для бизнеса – Стандартный RussianEdition. 1500-2499 Node 1 yearEducationalRenewalLicence
Операционнаясистема Microsoft Windows 10
Adobe Reader XI (11.0.08) - Russian Adobe Systems Incorporated 10.11.2014 187,00 MB 11.0.08
7-Zip 9.20
MicrosoftOffice Профессиональный плюс 2007

4.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Муллер А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Бакалавр. Прикладной курс). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL:https://www.biblio-online.ru/bcode/431985

2. Германов, Г. Н. Физическая культура в школе. Легкая атлетика : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 461 с. — (Бакалавр и магистр. Модуль). — ISBN 978-5-534-04548-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://www.biblio-online.ru/bcode/438860

3. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 160 с. — (Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://www.biblio-online.ru/bcode/430716

4. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.

6.Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение. М.: Юрайт, 2020. 170 с.

7.Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка / под ред. Зайцев А. А. М.: Юрайт, 2020. 228 с

Дополнительные источники

Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2018. - 256 с

Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Академия, 2018. - 288 с.

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. –М., 2017

1. *Бароненко, В.А.* Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - М.: Альфа-М, 2017. - 352 с.
2. *Виленский, М.Я. Физическая культура (спо) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2018. - 256*

Интернет-ресурсы

www. minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации). www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

Электронно-справочные системы:

1. **Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» –** база данных учебной, учебно-методической и научной литературы по основным изучаемым дисциплинам - http://www.biblioclub.ru
2. **Электронно-библиотечная система «Юрайт»: коллекция «Легендарные книги» и коллекция СПО –** электронные версии учебной и учебно-методической литературы по экономическим, юридическим, гуманитарным, инженерно-техническим и естественно-научным направлениям - http://www.urait.ru
3. **Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU –** крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования (электронные версии российских научных журналов) - http://elibrary.ru
4. **Государственная информационная система «Национальная электронная библиотека» –** фонд электронных версий печатных изданий, электронных изданий и ресурсов, мультимедийных изданий и др. - https://нэб.рф
5. **Электронная библиотека ТГУ**– база данных научных трудов преподавателей- https://elibrary.tsutmb.ru
6. **ЭБС «IPRbooks»** – база данных учебной и научной литературы, периодические издания, аудиокниги, видеокурсы, онлайн тесты по направлениям обучения http://iprbookshop.ru/
7. База данных Springer Materials. – URL: http://materials.springer.com/

Используемые образовательные платформы:
Дневник. ру., зоом.

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ

Результаты (освоенные	**Формы и методы контроля**

профессиональные и общие компетенции)	
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 команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. ОК-10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.	Тестовый контроль Экспертная оценка выполненных рефератов, сообщений, презентации; Наблюдение за выполнением практических заданий. Контрольные задания для определения и оценки уровня знаний. Текущий и рубежный контроль с применением ДОТ, выполнение контрольных заданий, контрольных и итоговых тестов с применением ЭО.

6. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Обучение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется в соответствии с:

Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 14.06.2013 №464);

Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса (утверждены 08.04.2014 г. № АК-44/05вн);

Требованиями к организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в профессиональных образовательных организациях, в том числе оснащенности образовательного процесса (утверждены 26.12.2013 № 06-2412вн). Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ среднего профессионального образования и профессионального обучения лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (утверждены МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ 10.04.2020г. № 05-398)

Лист внесения изменений в рабочую программу дисциплины

Номер	Текст изменения	Протокол заседания кафедры