

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»
Факультет культуры и искусств
Кафедра дизайна и изобразительного искусства

УТВЕРЖДАЮ:

Декан факультета культуры и искусств

Т.М. Кожевникова

«30» января 2020 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Общего гуманитарного и социально-экономического цикла

«ОГСЭ.05 Физическая культура /Адаптационная физическая культура»
подготовки специалистов среднего звена по специальности

«54.02.01 Дизайн (по отраслям)»

Основная образовательная программа среднего профессионального образования

Дизайн (по отраслям)

Квалификация

«Дизайнер, преподаватель»

Год набора 2020

Тамбов 2020

Разработчики: Платонова Я. В.

Платонова Я. В., к. п.н., преподаватель
кафедры физического воспитания
ФГБОУ ВО ТГУ имени Г.Р. Державина.

Эксперты: Пятахин А. М.

Пятахин А. М., к. п.н., доцент кафедры
физического воспитания
ФГБОУ ВО ТГУ имени Г.Р. Державина.

Филатова К. В.

Филатова К. В. к.п.н., доцент кафедры
дизайна и изобразительного искусства
ФГБОУ ВО ТГУ имени Г.Р. Державина.

Рабочая программа разработана на основе ФГОС СПО и утверждена на
заседании кафедры дизайна и изобразительного искусства
«12» декабря 2019 года протокол № 19.

Зав. кафедрой


(подпись)

Мамонова М.И.

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы (ОПОП) в соответствии с ФГОС СПО 54.02.01 Дизайн (по отраслям).

Место дисциплины в структуре ОПОП: общий гуманитарный социально-экономический учебный цикл. Изучается в 5,6,7,8 семестр.

1.2 Цель учебной дисциплины – требования к результатам освоения

Целью дисциплины является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

уметь:

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

знать:

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

- основы здорового образа жизни.

В процессе освоения дисциплины у студентов должны быть сформированы следующие общие компетенции (ОК):

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.

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)	228
Аудиторная учебная работа (всего)	114
в том числе:	
лекционные занятия	-
практические занятия	114
лабораторные занятия	-
курсовой проект (работа) (если предусмотрено)	-

Внеаудиторная (самостоятельная) работа	114
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовым проектом (работой) (если предусмотрено)	-
иные формы самостоятельной работы (при их наличии)	-
Консультации	-
Промежуточная аттестация в форме	Зачет

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы по семестрам

5 семестр

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	68
Аудиторная учебная работа (всего)	34
в том числе:	
лекционные занятия	-
практические занятия	34
лабораторные занятия	-
курсовой проект (работа) (если предусмотрено)	-
Внеаудиторная (самостоятельная) работа	34
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовым проектом (работой) (если предусмотрено)	-
иные формы самостоятельной работы (при их наличии)	-
Консультации	-
Промежуточная аттестация в форме	-

6 семестр

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	76
Аудиторная учебная работа (всего)	38
в том числе:	
лекционные занятия	-
практические занятия	38
лабораторные занятия	-
курсовой проект (работа) (если предусмотрено)	-
Внеаудиторная (самостоятельная) работа	38
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовым проектом (работой) (если предусмотрено)	-
иные формы самостоятельной работы (при их наличии)	-
Консультации	-
Промежуточная аттестация в форме	-

7 семестр

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	48
Аудиторная учебная работа (всего)	24
в том числе:	
лекционные занятия	-
практические занятия	24
лабораторные занятия	-
курсовой проект (работа) (если предусмотрено)	-
Внеаудиторная (самостоятельная) работа	24
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовым проектом (работой) (если предусмотрено)	-
иные формы самостоятельной работы (при их наличии)	-
Консультации	-
Промежуточная аттестация в форме	-

8 семестр

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	36
Аудиторная учебная работа (всего)	18
в том числе:	
лекционные занятия	-
практические занятия	18
лабораторные занятия	-
курсовой проект (работа) (если предусмотрено)	-
Внеаудиторная (самостоятельная) работа	18
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовым проектом (работой) (если предусмотрено)	-
иные формы самостоятельной работы (при их наличии)	-
Консультации	-
Промежуточная аттестация в форме	Зачет

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

2.2.1. Содержание лекций

Не предусмотрены

2.2.2. Практические занятия

№ п/ п	Содержание разделов и тем	Технология проведения	Трудоемк. (ч.)
5 семестр			
Раздел 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА			
1	Обучение и совершенствование техники высокого и низкого старта	Комбинированная форма практического занятия	4
2	Обучение и совершенствование техники стартового разгона, бега по прямой, финиширования.	Комбинированная форма практического занятия	6
3	Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции	Комбинированная форма практического занятия	6
4	Обучение и совершенствование техники эстафетного бега	Комбинированная форма практического занятия	6
5	Обучение и совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	Комбинированная форма практического занятия	6
6	Воспитание специальных качеств легкоатлета	Комбинированная форма практического занятия	6
<i>Промежуточная аттестация в форме</i>			-
6 семестр			
Раздел 2. ГИМНАСТИКА			
1	Обучение и совершенствование техники строевых упражнений.	Комбинированная форма практического занятия	6
2	Обучение совершенствование техники общеразвивающих упражнений.	Комбинированная форма практического занятия	8
3	Обучение и совершенствование техники акробатических упражнений.	Комбинированная форма практического занятия	8

4	Обучение совершенствование техники упражнений художественной гимнастики.	Комбинированная форма практического занятия	8
5	Воспитание специальных качеств гимнаста		8
<i>Промежуточная аттестация в форме</i>			-
7 семестр			
Раздел 3. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА.			
1	Обучение и совершенствование техники бега по прямой с различной скоростью, равномерный бег	Комбинированная форма практического занятия	8
2	Обучение и совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)	Комбинированная форма практического занятия	8
3	Подвижные игры с элементами легкой атлетики, Воспитание специальных качеств легкоатлета	Комбинированная форма практического занятия	8
<i>Промежуточная аттестация в форме</i>			-
8 семестр			
Раздел 4. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА			
1	Обучение и совершенствование техники лыжных ходов	Комбинированная форма практического занятия	2
2	Обучение и совершенствование техники подъемов и спусков	Комбинированная форма практического занятия	2
3	Обучение и совершенствование техники поворотов и торможений	Комбинированная форма практического занятия	2
4	Совершенствование техники лыжных ходов в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	Комбинированная форма практического занятия	2
5	Обучение элементам тактики лыжных гонок	Комбинированная форма практического занятия	2
Раздел 5. СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ			
1	Обучение и совершенствование техники и тактики игры в баскетбол	Комбинированная форма практического занятия	8
<i>Промежуточная аттестация в форме</i>			<i>Зачет</i>

Комбинированная форма практического занятия (Учебно-тренировочные занятия). В ходе комбинированного занятия решается комплекс дидактических целей: сообщение новых знаний; организация самостоятельного изучения нового учебного материала; формирование на основе усвоенных знаний общих компетенций; повторение и закрепление пройденного материала; уточнение, обобщение и систематизация полученных знаний; экспериментальное подтверждение теоретических положений; выработка умений и навыков самостоятельного умственного труда; контроль, анализ и оценка знаний и умений обучающихся, корректировка учебного процесса на основе результатов проверки, уточнение и дополнение знаний, подкрепление умений; развитие познавательных способностей обучающихся. При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья студентов, дает индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий тем или иным видом спорта. Таким образом, в рамках комбинированного занятия обучающемуся необходимо быть готовым к разнообразным видам деятельности как теоретического, так и практического характера, *в том числе с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.*

5 семестр

Раздел 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Тема 1. Обучение и совершенствование техники высокого и низкого старта

Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Профилактика травматизма. Специальные беговые упражнения. Основы техники выполнения высокого и низкого старта. Старты из различных исходных положений (до 40 м).

Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей

Тема 2. Обучение и совершенствование техники стартового разгона, бега по прямой, финиширования.

Биомеханические основы техники бега. Специальные беговые упражнения. Основы техники стартового разгона (5-6 м), бега по прямой (70-80 м), финиширования (5-7 м). Ускорения из высокого и низкого старта (40 м). Бег с ускорением (30 м), с максимальной скоростью (60 м), изменением темпа и ритма шагов (100 м).

Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей.

Тема 3. Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции

Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Специальные беговые упражнения. Бег 100 м (по секундомеру).

Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей.

Тема 4. Обучение и совершенствование техники эстафетного бега

Правила соревнований по легкой атлетике. Специальные беговые упражнения. Основы техники приема, владения и передачи эстафетной палочки. Имитация движений на месте в парах. Основы техники бега по виражу. Эстафетный бег 4×100 м. Эстафетный бег 4×400 м.

Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей.

Тема 5. Обучение и совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»

Биомеханические основы техники прыжков. Специальные беговые упражнения. Прыжки и многоскоки, Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (разгон, опорная нога, толчковая нога, подъем ног, работа стоп, работа рук). Прыжки с разбега от 5 до 15 беговых шагов.

Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (на результат)

Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей.

Тема 6. Воспитание специальных качеств легкоатлета

Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метанием. Воспитание скоростных способностей. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.

Воспитание скоростно-силовых способностей. Прыжки и многоскоки. Прыжки через препятствия и на точность приземления, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений. Броски набивного мяча двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырёх шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. Эстафеты, круговая тренировка.

Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

6 семестр Раздел 2. ГИМНАСТИКА

Тема 1. Обучение и совершенствование техники строевых упражнений.

Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Профилактика травматизма. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. Общеразвивающие упражнения без предметов в ходьбе и на месте. Прыжки через скакалку с максимальной интенсивностью до 1 мин (3-4 повт.). Поднимание туловища из положения лежа на спине с максимальной интенсивностью до 30 с. (5-6 повт.)

Самостоятельная работа обучающихся по учебнику. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Тема 2. Обучение совершенствование техники общеразвивающих упражнений.

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Общеразвивающие упражнения без предметов в ходьбе. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами (весом до 5кг), с эспандерами. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с. (на рез-ат). Прыжки через скакалку за 30 с. (кол-во раз). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа в различных вариантах (40-50 раз). Ритмическая гимнастика.

Общеразвивающие упражнения без предметов в ходьбе. Общеразвивающие упражнения с гантелями, с эспандерами. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (на рез-ат). Упражнения для совершенствования координации движений. Ритмическая гимнастика

Тренировка в гимнастике для развития и совершенствования основных двигательных способностей.

Тема 3. Обучение и совершенствование техники акробатических упражнений.

Влияние гимнастических упражнений на телосложение, воспитание волевых качеств. Общеразвивающие упражнения без предметов в ходьбе и на месте. Акробатические элементы: «мост», стойка на лопатках, «колесо», «ласточка», кувырок вперед в группировке, кувырок назад в группировке, кувырок назад через одно плечо, стойка на голове (юноши). Тест на координацию движений (на зачет).

Общеразвивающие упражнения без предметов в ходьбе и на месте. Акробатические элементы: «мост», стойка на лопатках, «колесо», «ласточка», кувырок вперед в группировке, кувырок назад в группировке, кувырок назад через одно плечо, стойка на голове (юноши). Комбинации из освоенных элементов (на зачет).

Тренировка в гимнастике для развития и совершенствования основных двигательных способностей.

Тема 4. Обучение совершенствование техники упражнений художественной гимнастики.

Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями. Общеразвивающие упражнения без предметов в ходьбе и на месте. Комбинации упражнений с обручами и лентами. Комплекс упражнений для воспитания гибкости. Воспитание координационных способностей. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке. Акробатические упражнения.

Тренировка в гимнастике для развития и совершенствования основных двигательных способностей.

Тема 5. Воспитание специальных качеств гимнаста

Виды соревнований по гимнастике и рекорды. Воспитание силовых способностей и силовой выносливости. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Общеразвивающие упражнения в парах. Подтягивания. Выполнение теста - наклон вперед из положения сидя ноги врозь (см). Круговая тренировка, эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.

Тренировка в гимнастике для развития и совершенствования основных двигательных способностей.

7 семестр

Раздел 3. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА.

Тема 1. Обучение и совершенствование техники бега по прямой с различной скоростью, равномерный бег

Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Специальные беговые упражнения. Варианты челночного бега. Бег с преодолением препятствий и на местности. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин.

Специальные беговые упражнения. Кросс (2000 м - девушки, 3000 м - юноши (по секундомеру).

Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей.

Тема 2. Обучение и совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)

Биомеханические основы метаний. Специальные общеразвивающие и беговые упражнения. Техника метания (разбег, основная стойка, положение рук, работа корпуса, финальное усилие, торможение). Метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений (6-7 раз)

Специальные общеразвивающие и беговые упражнения. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши) на результат.

Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей.

Тема 3. Подвижные игры с элементами легкой атлетики, Воспитание специальных качеств легкоатлета

Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Воспитание координационных способностей. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками. Подвижные игры: «Гонки преследования», «Звездная эстафета», «Кто дальше прыгнет», «Кенгуру», «Школа мяча», «Мяч в стенку», «Сорви ленточку».

Воспитание выносливости. Длительный бег - кросс (юноши - до 25 мин., девушки - до 20 мин), бег с препятствиями, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка.

Самостоятельная работа обучающихся по учебнику. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста

Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

8 семестр

Раздел 4. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 1. Обучение и совершенствование техники лыжных ходов

Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Общеразвивающие упражнения на лыжах на месте. Ходьба на 3 км. Ступающий шаг, передвижение «елочкой» и «полуелочкой», передвижение одновременным бесшажным ходом, передвижение попеременным бесшажным ходом (под уклон), передвижение попеременным двухшажным ходом. Переход с одновременных ходов на попеременные.

Самостоятельная работа обучающихся по учебнику. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.

Тема 2. Обучение и совершенствование техники подъемов и спусков

Правила проведения самостоятельных занятий. Общеразвивающие упражнения на лыжах на месте. Ходьба на 3 км. Подъем ступающим шагом, «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой». Спуск в высокой стойке на лыже с небольшим уклоном. Спуск в основной стойке. Спуск в низкой стойке. Спуск в стойке для отдыха. Подвижные игры: «Кто дальше?», «Кто больше соберет флажков?», «Арка», «Снайперы».

Тренировка в ходьбе на лыжах для развития и совершенствования основных двигательных способностей.

Тема 3. Обучение и совершенствование техники поворотов и торможений

Правила соревнований. Общеразвивающие упражнения на лыжах на месте. Ходьба на 3 км. Повороты на месте переступание вокруг носков и пяток лыж. Поворот на месте махом. Поворот переступанием в движении. Торможение «плугом» и «плугом». Торможение падением.

Подвижные игры на лыжах.

Тренировка в ходьбе на лыжах для развития и совершенствования основных двигательных способностей.

Тема 4. Совершенствование техники лыжных ходов в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни

Основы биомеханики бега на лыжах. Общеразвивающие упражнения на лыжах на месте. Ходьба на 5 км. Выработка равновесия на скользящей опоре. Движение полшагом. Скольжение на одной лыже. Приемы лыжных ходов: равнинный участок – одновременный бесшажный ход и попеременный двухшажный; подъемы – ступающим, скользящим, «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой»; спуски – в основной, низкой или стойке отдыха; повороты – переступанием.

Тренировка в ходьбе на лыжах для развития и совершенствования основных двигательных способностей.

Тема 5. Обучение элементам тактики лыжных гонок

Основные элементы тактики в лыжных гонках. Виды соревнований и рекорды. Распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Общеразвивающие упражнения на лыжах на месте. Ходьба на 3 км.

Тренировка в ходьбе на лыжах для развития и совершенствования основных двигательных способностей.

Раздел 5. СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Тема 1. Обучение и совершенствование техники и тактики игры в баскетбол

Техника безопасности при занятиях спортивными и подвижными играми. Первая помощь при травмах. Общеразвивающие упражнения в ходьбе и на месте. Техника владения телом: комбинации из передвижений и остановок игрока. Стартовые стойки, рывок, остановка, поворот, изменения направления бега. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Терминология спортивной игры. Правила игры. Общеразвивающие упражнения в ходьбе и на месте. Техника владения мячом: ловли мяча одной и двумя руками, с последующей передачей партнеру, с переходом на ведение, с последующим броском по корзине. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Общеразвивающие упражнения в ходьбе и на месте. Передачи мяча: двумя руками от груди, от груди с отскоком, от головы, снизу; одной рукой (правой и левой), подбрасывание мяча или передача из рук в руки, от бедра одной или двумя руками, одной рукой от плеча, «крюком» правой и левой рукой, откидка одной или двумя руками, одной рукой с отскоком мяча от пола, передача за спиной. Учебная игра в баскетбол. Тактика нападения, тактика защиты.

Общеразвивающие упражнения в ходьбе и на месте. Ведение мяча: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой, поворот при ведении мяча, ведение мяча с поворотом, перевод мяча за спиной, перевод мяча между ногами. Учебная игра в баскетбол. Тактика нападения, тактика защиты.

Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Общеразвивающие упражнения в ходьбе и на месте. Броски мяча в корзину: бросок с места, бросок в прыжке, броски из-под корзины или с близкого расстояния, бросок двумя руками от груди, броски одной рукой в движении сверху и снизу, подбор и добивание мяча в корзину.

Штрафные броски: одной рукой, двумя руками от груди, двумя руками снизу. Учебная игра в баскетбол. Тактика нападения, тактика защиты.

Самостоятельная работа обучающихся по учебнику. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

Тренировка в спортивных играх для развития и совершенствования основных двигательных способностей.

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

Виды занятий	Виды используемых технологий	Методические разъяснения
Дистанционное занятие	<p>Оффлайн или онлайн технологии: вебинары, видеоконференции, виртуальные практические занятия и т.д.</p> <p>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.</p> <p>Индивидуальные и групповые консультации, реализуемые во всех технологических средах: электронная почта, chat-конференция, форумы, видеоконференции и т.д.</p>	<p>Занятие проводится с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.</p> <p>Дистанционные образовательные технологии предполагают удаленный режим работы.</p>
Электронное занятие	<p>Технологии интерактивного обучения, групповой и коллективной работы на основе использования свободных ресурсов, размещенных в интернете, электронных образовательных ресурсов, включенных в комплект учебника, методических материалов и электронных образовательных ресурсов, разработанных преподавателями</p>	<p>Занятие проводится 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.</p>

2.2.4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

№ п/п	Содержание разделов и тем	Технология проведения	Трудоемк. (ч.)
5 семестр			
Раздел 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА			
1	Обучение и совершенствование техники высокого и низкого старта	подготовка к практическим занятиям	4
2	Обучение и совершенствование техники стартового разгона, бега по прямой, финиширования.	подготовка к практическим занятиям	6
3	Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции	подготовка к практическим занятиям	6
4	Обучение и совершенствование техники эстафетного бега	подготовка к практическим занятиям	6
5	Обучение и совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	подготовка к практическим занятиям	6
6	Воспитание специальных качеств легкоатлета	подготовка к практическим занятиям	6
<i>Промежуточная аттестация в форме</i>			-
6 семестр			
Раздел 2. ГИМНАСТИКА			
1	Обучение и совершенствование техники строевых упражнений.	подготовка к практическим занятиям	6
2	Обучение и совершенствование техники общеразвивающих упражнений.	подготовка к практическим занятиям	8
3	Обучение и совершенствование техники акробатических упражнений.	подготовка к практическим занятиям	8
4	Обучение и совершенствование техники упражнений художественной гимнастики.	подготовка к практическим занятиям	8
5	Воспитание специальных качеств гимнаста		8
<i>Промежуточная аттестация в форме</i>			-

7 семестр			
Раздел 3. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА.			
1	Обучение и совершенствование техники бега по прямой с различной скоростью, равномерный бег	подготовка к практическим занятиям	8
2	Обучение и совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)	подготовка к практическим занятиям	8
3	Подвижные игры с элементами легкой атлетики, Воспитание специальных качеств легкоатлета	подготовка к практическим занятиям	8
<i>Промежуточная аттестация в форме</i>			-
8 семестр			
Раздел 4. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА			
1	Обучение и совершенствование техники лыжных ходов	подготовка к практическим занятиям	2
2	Обучение и совершенствование техники подъемов и спусков	подготовка к практическим занятиям	2
3	Обучение и совершенствование техники поворотов и торможений	подготовка к практическим занятиям	2
4	Совершенствование техники лыжных ходов в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	подготовка к практическим занятиям	2
5	Обучение элементам тактики лыжных гонок	подготовка к практическим занятиям	2
Раздел 5. СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ			
1	Обучение и совершенствование техники и тактики игры в баскетбол	подготовка к практическим занятиям	8
<i>Промежуточная аттестация в форме</i>			<i>Зачет</i>

Вопросы и задания 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 ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Рекомендации по практическому обучению

Отработка умений и выработка практических навыков студентов в первую очередь связана с их деятельностью на практических занятиях. Практическое занятие предназначается для углубленного изучения дисциплины и овладения методологией применительно к особенностям изучаемой отрасли науки. Во многом подготовленность студента к практическому занятию определяет развитие его когнитивной сферы, рост профессионального мастерства, формирование компетенций согласно реализуемой ОП СПО. В связи с этим, студент должен:

- иметь при себе на практическом занятии рекомендованную преподавателем литературу и иные учебные материалы;
- заблаговременно в соответствии с рекомендованными литературными источниками проработать теоретический материал, соответствующей темы занятия;
- при подготовке к практическим занятиям использовать не только лекции, конспекты, основную и дополнительную учебную литературу, но и материалы учебных порталов, российских, а при необходимости международных баз данных, РИНЦ, если этого требует изучение дисциплины ОП СПО или отдельного ее раздела (темы);
- в процессе подготовки к практическому занятию сформулировать, а впоследствии задать преподавателю вопросы по материалу, вызвавшему затруднения в его понимании и освоении, а также при выполнении заданий, выделенных преподавателем для самостоятельной работы студента;
- в ходе практического занятия давать конкретные, четкие ответы по существу вопросов;
- на практическом занятии доводить каждую задачу до окончательного решения, демонстрировать понимание проведенных расчетов (анализов, ситуаций), в случае затруднений обращаться к преподавателю.

При проверке указанных заданий оценивается оригинальность, самостоятельность, творческий подход, логичность изложения, практикоориентированность и др.

Рекомендации по электронному обучению и применению дистанционных образовательных технологий.

Согласно ст. 16 Федерального закона №273-ФЗ от 29.12.2012 «Об Образовании в Российской Федерации» 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 контроля, 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 - физкультурно-оздоровительного зала (ФОЗ), спортивное сооружение «Стадион», стрелковый тир.

Физкультурно-оздоровительный зал (ФОЗ)

Ворота гандбольные (минифутбол) - 2 шт.

Гимнастический снаряд (шведская стенка) - 4 шт.

Гимнастические маты - 10 шт.

Маты для прыжков в высоту - 4 шт.

Канат для перетягивания - 1 шт.

Мяч баскетбольный - 30 шт.

Мяч волейбольный - 30 шт.

Мяч футбольный - 20 шт.
Насосы для накачивания мячей - 3 шт.
Палка гимнастическая - 50 шт.
Ракетки для настольного тенниса - 40 шт.
Стол для настольного тенниса - 10 шт.
Ракетки для бадминтона - 50 шт.
Воланы для игры в бадминтон - 100 шт.
Секундомеры - 12 шт.
Сетка, ворота – минифутбол- 2 шт.
Сетка с креплениями (настольный теннис) - 10 шт.
Бодибар 2 кг. - 10 шт.
Бодибар 3 кг. - 10 шт.
Скакалки - 30 шт.
Обручи - 30 шт.
Спортивные тренажеры - 4 шт.
Гимнастические скамейки - 10 шт.
Спортивное сооружение «Стадион»
Гимнастический снаряд (шведская стенка) - 14 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.
Спортивные тренажеры - 4 шт.
Гимнастические скамейки - 6 штук
Щиты для баскетбола - 2 шт.
Стойки для волейбола - 2 шт.
Сетка для волейбола - 1 шт.
Электронное табло - 1 шт.

Стрелковый тир

Пистолеты пневматические спортивные МР-46М - 4 шт.
Пистолеты МР -654К - 4 шт.
ММГ АК 74С - 1 шт.
ММГ СВД с оптическим прицелом. - 1 шт.
Пистолет пневматический Glock- 9 шт.
SigSauer - 1 шт.
Стол - 5 шт.
Стулья - 10 шт.
Телевизор LD - 1 шт.
Наглядные пособия - 1 шт.

4.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Поливаев, А. Г. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Соревнования по игровым видам спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 103 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13056-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/viewer/bazovye-i-novye-vidy-fizkulturno-sportivnoy-deyatelnosti-sorevnovaniya-po-igrovym-vidam-sporta-448847#page/1>
2. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/viewer/sportivnye-igry-pravila-taktika-tehnika-448840#page/1>
3. Алхасов, Д. С. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 176 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11533-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/viewer/organizaciya-i-provedenie-vneurochnoy-deyatelnosti-po-fizicheskoy-kulture-445527#page/1>
4. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/viewer/fizicheskaya-podgotovka-sdachy-normativov-kompleksa-gto-445464#page/1>

Дополнительная литература:

1. Пельменев, В. К. История физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 184 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13023-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://bibliobooks.ru/viewer/istoriya-fizicheskoy-kultury-448720#page/1>
2. Энциклопедия педагогической валеологии: основные медико-психологические, экологосоциологические, педагогические и специальные термины, определения и понятия / под ред. Г.А. Рябиной ; Всемирная научная ассоциация, Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет. Санкт-Петербург: Издательский дом «Петрополис», 2010. 432 с. URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=253938

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.edu.ru> – федеральный портал «Российское образование».
2. <http://window.edu.ru> – информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам».
3. <http://fcior.edu.ru> – федеральный центр информационно-образовательных ресурсов.
4. <http://pedlib.ru/> - Педагогическая библиотека

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 - www.biblio-online.ru
3. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU – электронные версии российских научно-технических журналов - <http://elibrary.ru>
4. Государственная информационная система «Национальная электронная библиотека»– фонд электронных версий печатных изданий, электронных ресурсов, мультимедийных изданий и др. - <https://rusneb.ru/>
5. Polpred.com Обзор СМИ – электронный архив публикаций информагентств (коллекции: внешняя торговля, политика в РФ и за рубежом; образование, наука в РФ и за рубежом) - <http://polpred.com>
6. Электронная библиотека ТГУ– база данных научных трудов преподавателей- <https://elibrary.tsutmb.ru>

Периодические издания:

1. Теория и практика физической культуры: науч.-теорет.журнал, 1981-2020 гг. Периодичность выхода: 12 номеров в год
2. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: науч.-метод.журнал, 2003-2020 гг. Периодичность выхода: 6 номеров в год

Официальные издания

1. Вестник образования России: журнал, 2002-2019 гг. (№1-24) 2020 г. (№1-24). Периодичность выхода: 24 номера в год
2. Собрание законодательства Российской Федерации: офиц.издание, 2014-2020 гг. Периодичность выхода: 52 номера в год
3. Российская газета: обществ.-полит.газета, 2020 Периодичность 69 раз в год.

Используемые образовательные платформы:

Дневник.ru

zoom

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен: уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Выполнение нормативов, выполнение практического задания, в том числе с применением ДОТ и ЭО
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:	Выполнение нормативов, выполнение практического задания,

<p>знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</p>	<p>в том числе с применением ДОТ и ЭО</p>
--	---

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 оснащённости 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 оснащённости образовательного процесса (утверждены 26.12.2013 № 06-2412вн).

Методические рекомендации 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 10.04.2020 г. №05-398)