Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Логинова Людмила Федоровна
Должность: Директор
Дата подписания: 17.12.2021 16:10:45
Уникальный программный ключ:
80d29d5cd2cec08f43bbdd398af5d0d3de192aa9

Автономная некоммерческая организация профессионального образования
«Московский областной гуманитарно-социальный колледж»

УТВЕРЖДЕНА
заседанием Педагогического Совета
протокол № 6 от 25.06.2020 г.
приказ директора об утв. ПССЗ
№ 06-03/63 П от 26.06.2020 г.
Директор Логинова Л.Ф.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

БД. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности
специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование

Квалификация выпускника:
специалист по информационным системам

Красково - 2020

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование».

Организация – разработчик: Автономная некоммерческая организация профессионального образования «Московский областной гуманитарно-социальный колледж»

Разработчики:

К. п. н., доц.	_____	Карпенко В.Б.
ученая степень, звание	*подпись*	*ФИО*

Рабочая программа учебной дисциплины утверждена на заседании Предметно-цикловой комиссии общеобразовательных дисциплин
протокол №6 от «23» июня 2020г.

Председатель Предметно-цикловой комиссии

К.и.н.	_____	Урбанович В.М.
ученая степень, звание	*подпись*	*ФИО*

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью ППССЗ в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование».

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина входит в общеобразовательную подготовку и относится к базовым дисциплинам.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть – предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

- *Содержание учебно-методических занятий* обеспечивает: формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; владение информацией об объективных и субъективных факторах, обусловившие возникновение физических упражнений и физическое воспитание; знакомство с явлением «упражняемости» с позиции общественно-исторической преемственности; умение использовать знания о

спортивных единоборствах и военного дела с позиции современного атлетического спорта.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить индивидуальную двигательную нагрузку с оздоровительной и профессиональной направленностью.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Для организации учебно-тренировочных занятий студентов по физической культуре кроме обязательных видов спорта (легкая атлетика, кроссовая подготовка, гимнастика, спортивные игры) дополнительно предлагаются нетрадиционные виды спорта (ритмическая и атлетическая гимнастика).

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, о состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности студента.

С этой целью до начала обучения в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ППССЗ СПО на базе основного общего образования, студенты проходят медицинский осмотр (диспансеризацию) и тестирование. Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в какой целесообразно заниматься обучающимся: в основной, подготовительной или специальной.

К основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.

К специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

Используя результаты медицинского осмотра студентов, их индивидуальные желания заниматься тем или иным видом двигательной активности, преподаватель физического воспитания распределяет студентов в учебные отделения: спортивное, подготовительное и специальное.

<u>На спортивное</u> отделение зачисляются студенты основной медицинской группы, имеющие сравнительно высокий уровень физического развития и физической подготовленности, выполнившие стандартные контрольные нормативы, желающие заниматься одним из видов спорта, культивируемых в СПО. Занятия в спортивном отделении направлены в основном на подготовку к спортивным соревнованиям в избранном виде спорта.

На подготовительное отделение зачисляются студенты основной и подготовительной медицинских групп. Занятия носят оздоровительный характер, направлены на совершенствование общей и профессиональной двигательной подготовки.

В специальное отделение зачисляются студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Занятия с этими студентами нацелены на устранение функциональных отклонений и недостатков в их физическом развитии, формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укрепление здоровья и поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих ***результатов:***

личностных:

- Л.Р.1 готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- Л.Р.2 сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, к целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью; неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- Л.Р.3 потребность к самостоятельному использованию физической культуры, как составляющей доминанты здоровья;
- Л.Р.4 приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности; формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- Л.Р.6 готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- Л.Р.7 способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- Л.Р.8 способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- Л.Р.9 формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- Л.Р.10 принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- Л.Р.11 умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- Л.Р.12 патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной;
- Л.Р.13 готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметных:

- М.Р.1 способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, в оздоровительной и социальной практике;
- М.Р.2 готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- М.Р.3 освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии, экологии, ОБЖ;
- М.Р.4 готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- М.Р.5 формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- М.Р.6 умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных:

- П.Р.1 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «готов к труду и обороне» (ГТО) ;
- П.Р.2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- П.Р.3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- П.Р.4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- П.Р.5 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

для слепых и слабовидящих обучающихся:

- сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;
- сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;
- овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- овладение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Всего часов
Объем учебной дисциплины	118
в том числе:	
Теоретическое обучение	4
Практические занятия	114
Форма промежуточной аттестации	*Дифференцированные зачеты*

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) *(если предусмотрены)*	Объем часов	Уровень освоения
1	**2**	**3**	**4**
	Первый семестр		
Тема 1 Цель и задачи дисциплины «физическая культура». Основы знаний о физической культуре	**Лекции:** 1.Современное состояние физической культуры и спорта. 2.Роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста в области экономических и социально-гуманитарных наук. 3.Определение понятий: физическое воспитание, физическое развитие, здоровье, физическая культура.	2	1

	4. Охрана здоровья населения России в Основах Законодательства РФ. 5. Особенности организации физического воспитания в учреждениях СПО (валеологическая и профессиональная). 6.Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок, стадиона)		
	Средства текущего контроля: Групповое собеседование		
Тема 2 История возникновения и развития физической культуры	**Лекции:** 1.Объективные и субъективные факторы, обусловившие возникновение физических упражнений и физическое воспитание. 2.Общественно-историческая преемственность и явление «упражняемости». Метательные движения, игры, развлечения, танцы (пляски) – основа физической подготовки древнего человека. 3.Институты педагогической направленности в родовом обществе. 4.Влияние географической среды и природных условий на содержание физического воспитания. 5.Спортивные единоборства и военное дело. Зачатки атлетического спорта и состязаний как потребность подготовки к вооруженным схваткам	2	2
	Средства текущего контроля: Групповое собеседование		
Тема 3 Тестирование общей физической подготовленности	**Практические занятия:** Выявление базового уровня двигательной подготовленности: 1.Бег 20 м - на время. 2. «Челночный бег» 3х10 м - на время. 3.Подтягивание на перекладине (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки) – количество раз. 4.Приседания на одной ноге – количество раз. 5.Наклон вперед – условные баллы. 6. 3-х минутный бег с подсчетом метража, пройденной дистанции	10	2
	Средства текущего контроля: Мониторинг результатов		
Тема 4 Основы легкой атлетики и кроссовой подготовки	**Практические занятия:** 1.Определение легкой атлетики. Характеристика видов, входящих в данный вид спорта. 2.Особенности стартов в беге на различные дистанции и финиширование. Специальные упражнения бегуна. 3.Эстафетный бег и его разновидности. Способы передачи эстафетной палочки: в	18	2

	ходьбе, в беге. 4.Бег по пересеченной местности-кросс. Особенности преодоления препятствий. Бег в гору и под гору. 5.Прыжки: их виды и способы. Прыжки в длину с места и с небольшого разбега. Прыжки в высоту через резиновый жгут (с места, с 3-х шагов разбега на небольшой высоте) 6.Метания и их виды. Имитация техники толкания ядра и метания гранаты. Толкание набивного мяча. 7.Техника безопасности и особенности страховки и самостраховки при занятиях легкой атлетикой.		
	Средства текущего контроля: Индивидуальное и групповое собеседование Оценка техники выполнения движения		
Тема 5 Основы ритмической гимнастики	**Практические занятия:** 1.Общеразвивающие упражнения под музыкальное сопровождение 2.Упражнения в паре с партнером упражнения с мячом, обручем. 3.Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением 4.Упражнения для коррекции нарушения осанки 5.Упражнения в положении стоя, лежа 6.Упражнения у гимнастической стенки, скамейки, балетного станка. 7.Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. 8.Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26-30 движений	20	2
	Средства текущего контроля: Индивидуальное и групповое собеседование Оценка техники выполнения движения		
Второй семестр			
Тема 6 Основы атлетической гимнастики	**Практические занятия:** 1.Техника безопасности занятий. 2.Упражнения с эспандерами, амортизаторами из резины 3.Упражнения с гантелями, гирей 4.Упражнения со штангой 5.Упражнения на тренажерах. 6.Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп	16	2
	Средства текущего контроля: Индивидуальное и групповое собеседование Оценка техники выполнения движения		
Тема 7 Основы	**Практические занятия:** Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов:	16	2

спортивной аэробики	1.Подскоки, амплитудные махи ногами 2.Упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное выполнение подряд. 3.Кувырки вперед и назад 4.Ппадение в упор лежа 5.Перевороты вперед, назад, в сторону 6.Подъем разгибом с лопаток 7.Шпагаты 8.Сальто 9.Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой		
	Средства текущего контроля: Индивидуальное и групповое собеседование Оценка техники выполнения движения		
Тема 8 Основы футбола	**Практические занятия:** 1.Удары по летящему мячу средней частью подъема ноги 2.Удары головой на месте и в прыжке 3.Остановки мяча ногой и грудью 4.Отбор мяча, обманные движения 5.Техника игры вратаря 6.Тактика зашиты, тактика нападения 7.Правила игры. 8.Техника безопасности игры. 9.Игра по упрощенным правилам.	18	2
	Средства текущего контроля: Индивидуальное и групповое собеседование. Оценка техники отдельных элементов. Оценка действий в игровой ситуации		
Тема 9 Тестирование общей физической подготовленности	**Практические занятия:** Выявление уровня развития основных физических качеств за истекший учебный год. 1.Быстрота – бег 20 м на время. 2.Сила верхних конечностей – для юношей подтягивания на перекладине, для девушек сгибания и разгибания рук в упоре лежа (количество раз). 3.Сила нижних конечностей – приседания на одной ноге (правой, левой). 4.Ловкость – «челночный бег» – 3х10 м на время. 5.Гибкость – наклон вперед (условные баллы). 6.Выносливость – 3-х минутный бег	16	2
	Средства текущего контроля: Мониторинг результатов		
	Всего:	118	

ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Содержание обучения	***Характеристика основных видов учебной деятельности обучающегося (на уровне учебных действий)***
Теоретическая часть	
1.Современное состояние физической культуры и спорта. Роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста в области экономических и социально-гуманитарных наук. Определение понятий: физическое воспитание, физическое развитие, здоровье, физическая культура.	▪ Знать современное состояние физической культуры и спорта; ▪ уметь обосновать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний; ▪ знать оздоровительные системы физического воспитания; ▪ владеть понятийным аппаратом физической культуры; ▪ уметь вести диалог по физкультурно-спортивной тематике; ▪ знать формы и содержание физических упражнений
2. Охрана здоровья населения России в Основах Законодательства РФ. Особенности организации физического воспитания в учреждениях СПО (валеологическая и профессиональная). Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок, стадиона).	▪ Демонстрировать мотивацию и стремление к самостоятельным занятиям; ▪ владеть информацией о нормативно-законодательных актах в деле охраны здоровья населения РФ; ▪ уметь организовать занятия физическими упражнениями различной направленности, используя знания особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек; ▪ владеть информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО). ▪ демонстрировать соблюдение техники безопасности занятий физическими упражнениями в различных условиях
Практическая часть	

Учебно-методические занятия *История возникновения и развития физической культуры*	▪ Уметь охарактеризовать объективные и субъективные факторы, обусловившие возникновение физических упражнений и физическое воспитание; ▪ обосновывать явление «упражняемости» с позиции общественно-исторической преемственности; ▪ владеть информацией о физической подготовке древнего человека на основе игр, плясок (ритуальных танцев), метаний; ▪ умение использовать знания о спортивных единоборствах и военного дела в Древнем мире как зачаток современного атлетического спорта
Учебно-тренировочные занятия	
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	▪ Освоить технику легкоатлетических упражнений (специальных упражнений бегуна, кроссовый бег, бег на короткие и средние дистанции), высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; эстафетный бег, бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на различные дистанции; ▪ уметь выполнить технически грамотно (на технику): прыжки в длину ▪ метание набивного мяча, имитацию техники толкания ядра. ▪ Сдать контрольные нормативы.
Гимнастика	▪ Освоить технику общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, с набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнять упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки); ▪ выполнять комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.
Спортивные игры (футбол)	▪ Освоить основные игровые элементы; ▪ знать правила соревнований по

	избранному игровому виду спорта; ▪ развивать координационные способности, совершенствовать ориентации в пространстве, скорость реакции, дифференцировку пространственных, временных и силовых параметров движения; ▪ развивать личностно-коммуникативные качества: совершенствовать восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; ▪ развивать волевые качества, инициативность, самостоятельность; ▪ уметь выполнять технику игровых элементов на оценку; ▪ участвовать в соревнованиях по данному виду спорта
Ритмическая гимнастика	▪ Уметь составить и выполнить индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью; ▪ составить, освоить и выполнить в группе комплекс упражнений из 26–30 движений.
Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Знать средства и методы тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой; ▪ уметь осуществлять контроль за состоянием здоровья; ▪ освоить технику безопасности занятий.
Спортивная аэробика	▪ Уметь составить и выполнить с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы; ▪ знать технику безопасности при занятии спортивной аэробикой; ▪ уметь осуществлять самоконтроль; ▪ участвовать в спортивных мероприятиях

Внеаудиторная самостоятельная работа	▪ Овладеть спортивным мастерством в избранном виде спорта; ▪ участвовать в соревнованиях; ▪ уметь осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике.); ▪ соблюдать технику безопасности.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Методические рекомендации к выполнению внеаудиторной самостоятельной работы

Самостоятельная работа - это планируемая работа студентов, выполняемая по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия.

Самостоятельная работа выполняет ряд функций, среди которых особенно выделяются:

- развивающая (повышение культуры умственного труда, приобщение к творческим видам деятельности, обогащение интеллектуальных способностей студентов);
- ориентирующая и стимулирующая (процессу обучения придается ускорение и мотивация);
- воспитательная (формируются и развиваются профессиональные качества специалиста);
- исследовательская (новый уровень профессионально-творческого мышления);
- информационно-обучающая (учебная деятельность студентов на аудиторных занятиях).

Одним из основных видов деятельности студента является самостоятельная работа, которая включает в себя изучение лекционного материала, учебников и учебных пособий, первоисточников, подготовку сообщений, выступления на групповых занятиях, выполнение заданий преподавателя.

Целью самостоятельных занятий является самостоятельное более глубокое изучение студентами отдельных вопросов курса с использованием рекомендуемой дополнительной литературы и других информационных источников.

Задачами самостоятельной работы студентов являются:

- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов;
- углубление и расширение теоретических знаний;
- формирование умения использовать справочную литературу;
- развитие познавательных способностей и активности студентов: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;

Внеаудиторная **самостоятельная работа** включает такие формы работы, как:

1. Индивидуальные занятия (домашние занятия):

- изучение программного материала дисциплины (работа с учебником и конспектом лекции);
- изучение рекомендуемых литературных источников;
- конспектирование источников;
- выполнение контрольных работ;
- работа со словарями и справочниками;
- работа с электронными информационными ресурсами и ресурсами Internet;
- составление плана и тезисов ответа на лекции;
- выполнение тестовых заданий;
- решение задач;

- подготовка презентаций;
- ответы на контрольные вопросы;
- аннотирование, реферирование, рецензирование текста;
- написание эссе, тезисов, докладов, рефератов;
- работа с компьютерными программами;
- подготовка к зачету (дифференцированному зачету), экзамену и другим формам контроля.

2. Групповая **самостоятельная работа** студентов:

- подготовка к занятиям, проводимым с использованием активных форм обучения (круглые столы, деловые игры);
- анализ деловых ситуаций (мини-кейсов) и др;
- участие в Интернет - конференциях.

3. Получение консультаций для разъяснений по вопросам изучаемой дисциплины.

Наиболее часто при изучении дисциплины используются следующие виды самостоятельной работы студентов:

- поиск (подбор) литературы (в том числе электронных источников информации) по заданной теме;
- подготовка рефератов;
- подготовка докладов.

Реферат - форма письменной работы. Как правило, реферат является самостоятельным библиографическим исследованием студента, носящим описательно-аналитический характер. Объем реферата может достигать 10-15 страниц. Подготовка реферата подразумевает самостоятельное изучение студентом нескольких литературных источников (монографий, научных статей и т.д.) по теме, не рассматриваемой подробно на лекции, систематизацию материала и краткое его изложение. Цель написания реферата - привитие навыков краткого и лаконичного представления собранных материалов и фактов в соответствии с требованиями, предъявляемыми к научным отчетам, обзорам и статьям.

Работа студента над рефератом включает следующие операции:

- рассмотрение темы (по её названию);
- выявление литературных источников по данной теме;
- ознакомление с содержанием источников, направленным на осмысление его внешней и внутренней структуры;
- работа над выделением главных смысловых компонентов текста (ключевых слов и предложений);
- отбор наиболее важных сведений из выделенных фрагментов;
- составление «связок» из отобранного материала в соответствии с логикой изложения фактов;
- написание реферата.

Реферат в структурном отношении должен включать:

- содержание;
- введение;
- собственно реферативную часть (изложение основных положений по плану с соответствующими названиями и нумерацией);
- заключение;
- список использованной литературы.

Текст реферата должен иметь связанное, цельное построение. Содержание реферата должна пронизывать главная идея, которая объединяет все информационные элементы источников, а также приводимые факты. При этом допускается сохранение отдельных структурных элементов оригинала. Однако не допустимо простое переписывание положение литературных источников. Язык должен быть кратким, ясным, доступным.

Реферат оценивается исходя из следующих критериев:

- поставлена ли цель в работе;

- сумел ли студент самостоятельно составить логический план к теме и реализовать его;

- каков научный уровень реферата;

- собран ли достаточный фактический материал;

- удалось ли раскрыть тему;

- показана ли связь рассматриваемой темы с современными проблемами науки и общества, со специальностью студента;

- каков авторский вклад в систематизацию, структурирование материала, в составлении заключения; - достигнута ли цель работы.

Углубленному изучению материала по отдельным разделам дисциплины способствует подготовка студентами докладов.

Доклад – это самостоятельная работа, анализирующая и обобщающая публикации по заданной тематике, предполагающая выработку и обоснование собственной позиции автора в отношении рассматриваемых вопросов. Написанию доклада предшествует изучение широкого круга первоисточников, монографий, статей, обобщение личных наблюдений. Работа над докладом способствует развитию самостоятельного, творческого мышления, учит применять полученные знания на практике при анализе различных актуальных проблем. Рекомендуемое время доклада - 10-12 минут.

Непременным условием закрепления теоретических и практических знаний студентов является выполнение ими домашних заданий.

Колледж обеспечивает учебно-методическую и материально-техническую базу для организации самостоятельной работы студентов.

Библиотека колледжа обеспечивает:

- учебный процесс необходимой литературой и информацией (комплектует библиотечный фонд учебной, методической, научной, периодической, справочной и художественной литературой в соответствии с учебными планами и программами, в том числе на электронных носителях);

- доступ к основным информационным образовательным ресурсам, информационной базе данных, в том числе библиографической, возможность выхода в Интернет.

Предметно-цикловые комиссии разрабатывают: учебно-методические материалы, программы, пособия, материалы по учебным дисциплинам в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами. Учебные программы раскрывают рекомендуемый режим и характер различных видов учебной работы (в том числе самостоятельной работы над рекомендованной литературой). Для подготовки к занятиям, текущему контролю и промежуточной аттестации студенты могут воспользоваться электронной библиотекой Колледжа, где они имеют возможность получить доступ к учебно-методическим материалам как библиотеки Колледжа, так и иных электронных библиотечных систем. В свою очередь, студенты могут взять на дом необходимую литературу на абонементе в библиотеки Колледжа, а также воспользоваться читальным залом.

3.2. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины Физической культуры осуществляется при наличии зала спортивных игр, тренажерного зала, гимнастического зала, стрелкового тира (электронный).

Шведские стенки, баскетбольные щиты, маты, гимнастические скамейки, обручи, скакалки, мячи. Тренажеры, штанги, гантели, атлетическое оборудование. Зеркала гимнастические, хореографический станок, мячи, скакалки, обручи, гимнастические коврики, переносная аудио аппаратура. Электронные мишени, пистолеты, огневые рубежи. Баскетбольные щиты, волейбольная сетка, ворота.

3.3. Информационное обеспечение обучения

Основная литература
Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/465965
Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/448586
Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/448769
Дополнительная литература
Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/456547
Каткова А.М. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс] : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский педагогический государственный университет, 2018. — 64 с. — 978-5-4263-0617-2. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/79030.html

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

1. Научно-методический журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»
2. Научно-методический журнал «Вестник спортивной науки»
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» - http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml
4. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации - http://minstm.gov.ru
5. Официальный сайт Олимпийского комитета России - www.olympic.ru
6. Сайт Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту
7. Федеральный портал «Российское образование» - http://www.edu.ru
8. Энциклопедия спорта

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Сдача контрольно-зачетных нормативов, участие в спортивных мероприятиях, судейство соревнований по футболу. Демонстрация различных комплексов упражнений. Оценка теоретических знаний.