

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Грызлова Алена Фёдоровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 14.08.2024 16:07:19
Уникальный программный ключ:
def4c1aae4956ccb60c796114b0245db1bc83492776b2fb6b418be863d2dac15

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Национальный открытый институт г. Санкт-Петербург»

| | |
|--|--|
| Рабочая программа рассмотрена и одобрена педагогическим советом АНО ВО «Национальный открытый институт г. Санкт-Петербург» Протокол № 3/24-уч «01» марта 2024 г. | УТВЕРЖДАЮ Ректор АНО ВО «Национальный открытый институт г. Санкт-Петербург» _____ А.Ф. Грызлова «01» марта 2024 г. |
|--|--|

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность: 38.02.03 Операционная деятельность в логистике

Квалификация выпускника: операционный логист

Форма обучения: очная, заочная

Санкт-Петербург

2024

При разработке рабочей программы учебной дисциплины в основу положены:

- 1) ФГОС СПО по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике, утвержденный приказом Минпросвещения России от 21.04.2022 г., № 257.
- 2) Учебный план по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике, утвержденный ректором АНО ВО «Национальный открытый институт г. Санкт-Петербург» «01» марта 2024 г.

Автор программы: Д.М. Безносикова

Должность: преподаватель _____ / Д.М. Безносикова /

Рабочая программа учебной дисциплины одобрена
на заседании предметно-цикловой комиссии
Социально-гуманитарного цикла
(Протокол № 3 от 01 марта 2024 г.)

Председатель предметно-цикловой комиссии _____ канд. ф. наук О.И. Елисеенко
(подпись) (Ф.И.О.)

| СОДЕРЖАНИЕ | |
|---|----|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 1.1. Область применения рабочей программы дисциплины | 4 |
| 1.2. Место дисциплины в структуре учебного плана | 4 |
| 1.3. Цели и задачи дисциплины, требования к результатам освоения дисциплины | 4 |
| 1.4. Количество часов на освоение учебной дисциплины | 5 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 5 |
| 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы | 5 |
| 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины | 6 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 18 |
| 3.1. Требования к материально-техническому обеспечению | 18 |
| 3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины | 25 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 26 |
| 5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ, ВНОСИМЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ | 28 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы дисциплины

Программа учебной дисциплины Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ООП) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании при повышении квалификации в области 08 Финансы и экономика.

1.2. Место дисциплины в структуре учебного плана:

Учебная дисциплина **Физическая культура** представляет собой дисциплину профессиональной подготовки, социально-гуманитарного цикла (СГЦ).

1.3. Цели и задачи дисциплины, требования к результатам освоения дисциплины:

Цели освоения дисциплины СГ.04. Физическая культура:

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 профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно- биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций, умений и знаний:

| Код компетенции | Содержание | Планируемые результаты обучения, необходимые для освоения компетенции |
|-----------------|--|---|
| ОК 01. | Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам. | Умения: распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составлять план действия; определять необ- |

| | | |
|--------|--|--|
| | | <p>ходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; использовать приобретенные знания в практических навыках</p> <p>Знания: историю развития логистики; развитие логистики в современном мире; актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности</p> |
| ОК 02. | Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности. | <p>Умения: определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска, применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; использовать современное программное обеспечение; использовать различные цифровые средства для решения профессиональных задач; организовывать эффективную работу</p> <p>Знания: номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации, современные средства и устройства информатизации; порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности в том числе с использованием цифровых средств; методические и технические методы, способы выполнения профессиональных задач</p> |
| ОК 03. | Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую | <p>Умения: определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самооб-</p> |

| | | |
|--------|---|--|
| | <p>деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.</p> | <p>разования; выявлять достоинства и недостатки коммерческой идеи; презентовать идеи открытия собственного дела в профессиональной деятельности; оформлять бизнес-план; рассчитывать размеры выплат по процентным ставкам кредитования; определять инвестиционную привлекательность коммерческих идей в рамках профессиональной деятельности; презентовать бизнес идею; определять источники финансирования; принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях</p> <p>Знания: содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования; основы предпринимательской деятельности; основы финансовой грамотности; правила разработки бизнес-планов; порядок выстраивания презентации; кредитные банковские продукты; основы дисциплины «Безопасность жизнедеятельности»</p> |
| ОК 08. | <p>Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p> | <p>Умения: самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации; использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности</p> <p>Знания: систему методов управления, стили и принципы управления; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения</p> |

*Консультации для обучающихся предусмотрены из времени, отводимого на изучение дисциплины и из объема времени, выделенного на промежуточную аттестацию. Формы проведения консультаций (групповые, индивидуальные, письменные, устные). Распределение часов консультаций осуществляется с учетом номенклатуры дисциплин, междисциплинарных курсов, профессиональных модулей, выносимых на промежуточную аттестацию. **Объем часов,

предусмотренный на проведение промежуточной аттестации, включает часы на проведение экзаменов, консультаций, подготовку. Экзамены проводятся в период экзаменационных сессий, установленных графиком учебного процесса, в день, освобожденный от других видов занятий. Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета проводится за счет часов, отведенных на освоение дисциплины.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины.

Максимальная учебная нагрузка обучающегося при очной форме обучения 236 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 118 часов; из них лекций - нет, 118 часов практических занятий и 118 часов самостоятельной работы.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.

| Вид учебной работы | Объем часов |
|---|---------------------------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 236 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 118 |
| в том числе: | |
| лекции | - |
| практические занятия | 118 |
| лабораторные работы | - |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 118 |
| в том числе: | - |
| Выполнение домашних заданий, прохождение тренировочных и контрольных тестов | - |
| Вариативная часть | 102 |
| Итоговая аттестация в форме | дифференцированный зачёт в 6 семестре |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем в часах | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы | Уровень освоения |
|--|--|--------------------|---|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Раздел 1. Физическая культура 2 курс | | 236 144 | ЛР 1-17 ОК 01., ОК 02., ОК 03., ОК 08. | 1, 2, 3 |
| <i>Тема 1. Физическая культура и спорт в воспитании студентов. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Оздоровительная и лечебная физическая культура.</i> | <p>Содержание учебного материала:</p> <p>Практические занятия:</p> <p>1. Психофизические основы физической культуры и спорта. Основы здорового образа жизни.</p> <p>2. Характеристика психофизиологических состояний занимающихся физической культурой и спортом и способы их сознательной регуляции.</p> <p>3. Утомление при физической и умственной деятельности. Гипокинезия и гиподинамия.</p> <p>4. Массовый спорт и спорт высших достижений. Единая Всероссийская спортивная классификация. Студенческий спорт.</p> <p>5. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>6. Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом.</p> | 18 | ЛР 1-17 ОК 01., ОК 02., ОК 03., ОК 08. | 1, 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся* | 18 | ЛР 1-17 ОК 01., ОК 02., ОК 03., ОК 08. | 3 |
| <i>Тема 2. Легкая атлетика. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.</i> | <p>Содержание учебного материала:</p> <p>1. Правила техники безопасности при занятии физической культурой</p> <p>2. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.</p> <p>3. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции с низкого и высокого старта.</p> | 18 | ЛР 1-17 ОК 01., ОК 02., ОК 03., ОК 08. | 1, 2 |

| | | | | |
|---|---|---------|--|---|
| Прыжок в длину с места. Метания. | 4. Техника прыжка в длину с места. Практические занятия: 1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Общая физическая подготовка (ОФП). Техника бега и ходьбы по дистанции. 2. Общая физическая подготовка (ОФП). Обучение технике низкого старта. 3. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. 4. Стартовый разгон. Техника беговых упражнений. 5. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: 30 метров и 60 метров (контрольный норматив). 6. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. 7. Общая физическая подготовка (ОФП). Эстафетный бег. 8. Способы передачи эстафетной палочки. Совершенствование способов передачи эстафетной палочки. 9. Бег 100 м, эстафетный бег 4х100 м, 4х400 м. 10. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции 500 м, 1000 м. 11. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). 12. Общая физическая подготовка (ОФП). Прыжок в длину с места. 13. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». 14. Совершенствование техники прыжка в длину с места (контрольный норматив). 15. Общая физическая подготовка (ОФП). Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. 16. Метания. Метание снарядов (мячей для большого тенниса и гранат). 17. Выполнение контрольно-тестовых заданий и нормативов. | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся* | 18 | ЛР 1-17 ОК 01., ОК 02., ОК 03., ОК 08. | 3 |
| Содержание учебного материала: | 18 | ЛР 1-17 | 1, 2 | |

| | | | | |
|---|--|----|--|------|
| Тема 3. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов. | 1. Общеразвивающие упражнения. 2. Упражнения в паре с партнером. 3. Упражнения с гантелями. 4. Упражнения с набивными мячами. 5. 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). 6. Упражнения для коррекции зрения. 7. Упражнения с обручем (девушки). | | ОК 01., ОК 02., ОК 03., ОК 08. | |
| | Практические занятия: 1. Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс. 2. Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс. 3. Развитие силовой выносливости. 4. Комплекс силовых упражнений. 5. Выполнение ОРУ. 6. Комплекс ОРУ с набивными мячами. | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся* | 18 | ЛР 1-17 ОК 01., ОК 02., ОК 03., ОК 08. | 3 |
| Тема 4. Спортивные игры. | Содержание учебного материала: Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. Мини-футбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. | 18 | ЛР 1-17 ОК 01., ОК 02., ОК 03., ОК 08. | 1, 2 |
| | Практические занятия: 1. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. | | | |

| | | | | |
|---|---|-----------|--|------|
| | <p>2. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.</p> <p>3. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.</p> <p>4. Выполнение контрольно-тестовых заданий и нормативов.</p> | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся* | 18 | ЛР 1-17 ОК 01., ОК 02., ОК 03., ОК 08. | 3 |
| | 3 курс | 92 | ЛР 1-17 ОК 01., ОК 02., ОК 03., ОК 08. | |
| Тема 5. Виды спорта (по выбору). | <p>Содержание учебного материала:</p> <p>1. Спортивная аэробика. Обучение комплексам упражнений. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.</p> <p>2. Ритмическая гимнастика (девушки). Обучение комплексам упражнений.</p> <p>3. Атлетическая гимнастика (юноши). Обучение комплексам упражнений.</p> | 7 | ЛР 1-17 ОК 01., ОК 02., ОК 03., ОК 08. | 1, 2 |
| | <p>Практические занятия:</p> <p>1. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов.</p> <p>2. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд.</p> <p>3. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.</p> | | | |

| | | | | |
|--|--|---|--|------|
| | <p>4. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.</p> <p>5. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.</p> <p>6. Обучение круговому методу тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандером, амортизаторами из резины.</p> | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся* | 7 | ЛР 1-17 ОК 01., ОК 02., ОК 03., ОК 08. | 3 |
| Тема 6. Виды спорта (по выбору Настольный теннис) | <p>Содержание учебного материала:</p> <p>1. Настольный теннис. Обучение комплексам упражнений. Техника безопасности при занятии настольным теннисом.</p> <p>2. Обучение комплексам упражнений.</p> <p>3. Индивидуальные тактические действия в настольном теннисе.</p> <p>4. Совершенствование техники передачи мяча.</p> | 7 | ЛР 1-17 ОК 01., ОК 02., ОК 03., ОК 08. | 1 |
| | <p>Практические занятия:</p> <p>1. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении. Учебная игра.</p> <p>2. Нападающие удары с передачи из разных зон, обманные удары, блок. Учебная игра.</p> <p>3. Учебно-тренировочная игра в настольный теннис.</p> <p>4. Прием контрольных нормативов.</p> | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся* | 7 | ЛР 1-17 ОК 01., ОК 02., ОК 03., ОК 08. | 3 |
| Тема 7. Виды спорта (по выбору Силовая подготовка). | <p>Содержание учебного материала:</p> <p>1. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук.</p> <p>2. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди.</p> <p>3. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.</p> | 8 | ЛР 1-17 ОК 01., ОК 02., ОК 03., ОК 08. | 1, 2 |

| | | | | |
|--|---|---|--|---|
| | <p>4. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног.</p> <p>5. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы спины.</p> <p>Практические занятия:</p> <p>1. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук.</p> <p>2. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы груди.</p> <p>3. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса.</p> <p>4. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног.</p> <p>5. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины.</p> <p>6. Обучение развитию общей и силовой выносливости.</p> <p>7. Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки.</p> <p>8. Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений.</p> <p>9. Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения.</p> <p>10. Прием контрольных нормативов</p> | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся* | 8 | ЛР 1-17 ОК 01., ОК 02., ОК 03., ОК 08. | 3 |
| Тема 8. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Спортивная ходьба. | <p>Содержание учебного материала:</p> <p>1. Техника бега и ходьбы по дистанции.</p> <p>2. Спортивная ходьба.</p> <p>3. Выносливость.</p> <p>4. Кроссовая подготовка.</p> <p>Практические занятия:</p> | 8 | ЛР 1-17 ОК 01., ОК 02., ОК 03., ОК 08. | 1 |

| | | | | |
|---|---|---|--|------|
| | <p>1. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.</p> <p>2. Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг).</p> <p>3. Техника бега и ходьбы на дистанции 1000 метров, 2000 метров (контрольный норматив).</p> <p>4. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов.</p> <p>5. Сдача контрольно-тестовых заданий и нормативов.</p> | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся* | 8 | ЛР 1-17 ОК 01., ОК 02., ОК 03., ОК 08. | 3 |
| <p>Тема 9. Атлетическая гимнастика.</p> <p>Упражнения с собственным весом и отягощениями.</p> | <p>Содержание учебного материала:</p> <p>1. Силовая гимнастика, упражнения для развития различных групп мышц.</p> <p>2. Упражнения на координацию движений.</p> <p>3. Круговая тренировка.</p> | 8 | ЛР 1-17 ОК 01., ОК 02., ОК 03., ОК 08. | 1 |
| | <p>Практические занятия:</p> <p>1. Развитие силы мышц брюшного пресса и спины. Круговая тренировка.</p> <p>2. Развитие силы мышц рук и ног. Круговая тренировка.</p> <p>3. Прием контрольных нормативов.</p> | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся* | 8 | ЛР 1-17 ОК 01., ОК 02., ОК 03., ОК 08. | 3 |
| <p>Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).</p> | <p>Содержание учебного материала:</p> <p>1. Силовая гимнастика, упражнения для развития различных групп мышц.</p> <p>2. Упражнения на координацию движений.</p> <p>3. Круговая тренировка.</p> | 8 | ЛР 1-17 ОК 01., ОК 02., ОК 03., ОК 08. | 1, 2 |
| | <p>Практические занятия:</p> <p>1. Развитие силы мышц брюшного пресса и спины. Круговая тренировка.</p> <p>2. Развитие силы мышц рук и ног. Круговая тренировка.</p> <p>3. Прием контрольных нормативов.</p> | | | |

| | | | | |
|--------------------------------------|-------------------------------------|------------|--|---|
| | Самостоятельная работа обучающихся* | 8 | ЛР 1-17 ОК 01., ОК 02., ОК 03., ОК 08. | 3 |
| Обязательная учебная нагрузка | | 118 | - | - |
| Максимальная учебная нагрузка | | 236 | - | - |

Самостоятельная работа обучающихся, освобождённых от практических занятий, в том числе на постоянной основе по медицинским показаниям Написание рефератов.

Примерные темы рефератов.

1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.
2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической направленности.
3. Характеристика психофизиологических состояний человека и использование двигательной активности для их коррекции
4. Исторические аспекты изменений правил игры в настольный теннис (волейбол, баскетбол).
5. История Олимпийского движения: от Древней Греции до современности.
6. Виды спорта, их развитие. Успехи российских спортсменов на международных соревнованиях.
7. Анатомия человеческого тела и влияние физической культуры на состояние здоровья.
8. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.
9. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности финансового работника
10. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата.
11. Профилактика профессиональных заболеваний с помощью средств физической культуры.
12. Упражнения для коррекции зрения, их использование в профессиональной деятельности.
13. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста.
14. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности специалиста.

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения: 1 - ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств); 2 - репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством) 3 - продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

2.2.1. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура (для обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ)

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем в часах | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы | Уровень освоения |
|--|---|---------------|---|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Раздел 1. Физическая культура (для обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ) | | 236 | ЛР 1-17 ОК 01., ОК 02., ОК 03., ОК 08. | 1, 2, 3 |
| Тема 1. | Содержание учебного материала: 1. Понятие о теории и истории физической культуры. История физической культуры. 2. Понятийный аппарат теории и методики физического воспитания. 3. Цель и задачи физического воспитания. Система физического воспитания в Российской Федерации. 4. Спорт в системе физического воспитания студентов. Научные основы здорового образа жизни. | 9 | ЛР 1-17 ОК 01., ОК 02., ОК 03., ОК 08. | 1 |
| | Практические занятия: 1. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях. 2. Методика занятий физическими упражнениями. 3. Основы здорового образа жизни студента. 4. Средства и методы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры. 5. Обучение упражнениям на формирование осанки. 6. Обучение упражнениям на развитие мышц спины. | 9 | ЛР 1-17 ОК 01., ОК 02., ОК 03., ОК 08. | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся* | 19 | ЛР 1-17 ОК 01., ОК 02., ОК 03., ОК 08. | 3 |
| Тема 2. | Содержание учебного материала: | 10 | ЛР 1-17 | 1 |

| | | | | |
|----------------|---|----|---|---|
| | <p>1. Физическая культура в общекультурном и профессиональном развитии человека.</p> <p>2. Физическая культура в социальном развитии человека.</p> <p>3. Основы здорового образа жизни.</p> <p>4. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> | | ОК 01., ОК 02., ОК 03., ОК 08. | |
| | <p>Практические занятия:</p> <p>1. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.</p> <p>2. Основы здорового образа жизни студента.</p> <p>3. Средства и методы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры.</p> <p>4. Современные физкультурно-оздоровительные технологии.</p> <p>5. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культурой.</p> <p>6. Организация самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий.</p> <p>7. Обучение упражнениям на гибкость.</p> <p>8. Обучение упражнениям на развитие мышц рук.</p> <p>9. Упражнения для развития мелкой моторики рук.</p> <p>10. Обучение упражнениям на развитие и укрепление мышц брюшного пресса.</p> | 10 | ЛР 1-17 ОК 01., ОК 02., ОК 03., ОК 08. | 2 |
| | <p>Самостоятельная работа обучающихся*</p> | 19 | ЛР 1-17 ОК 01., ОК 02., ОК 03., ОК 08. | 3 |
| Тема 3. | <p>Содержание учебного материала:</p> <p>1. Основы оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры.</p> <p>2. Средства и методы оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура.</p> | 10 | ЛР 1-17 ОК 01., ОК 02., ОК 03., ОК 08. | 1 |
| | <p>Практические занятия:</p> <p>1. Техника выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры.</p> | 10 | ЛР 1-17 ОК 01., ОК 02., ОК 03., ОК 08. | 2 |

| | | | | |
|----------------|--|----|--|---|
| | <p>2. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры.</p> <p>3. Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности с учетом заболевания.</p> | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся* | 19 | ЛР 1-17 ОК 01., ОК 02., ОК 03., ОК 08. | 3 |
| Тема 4. | <p>Содержание учебного материала:</p> <p>1. Основы терренкура и легкой атлетики.</p> <p>2. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики.</p> | 10 | ЛР 1-17 ОК 01., ОК 02., ОК 03., ОК 08. | 1 |
| | <p>Практические занятия:</p> <p>1. Техника ходьбы.</p> <p>2. Техника легкоатлетических упражнений. 3. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики. 4. Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки.</p> | 10 | ЛР 1-17 ОК 01., ОК 02., ОК 03., ОК 08. | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся* | 19 | ЛР 1-17 ОК 01., ОК 02., ОК 03., ОК 08. | 3 |
| Тема 5. | <p>Содержание учебного материала:</p> <p>1. Основы подвижных и спортивных игр.</p> <p>2. Техника упражнений в подвижных и спортивных играх.</p> | 10 | ЛР 1-17 ОК 01., ОК 02., ОК 03., ОК 08. | 1 |
| | <p>Практические занятия:</p> <p>1. Правила подвижных и спортивных игр.</p> <p>2. Техника и тактика игровых действий.</p> <p>3. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр.</p> | 10 | ЛР 1-17 ОК 01., ОК 02., ОК 03., ОК 08. | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся* | 19 | ЛР 1-17 | 3 |

| | | | | |
|--------------------------------------|---|------------|--|---|
| | | | ОК 01., ОК 02., ОК 03., ОК 08. | |
| Тема 6. | Содержание учебного материала: 1. Производственная гимнастика. 2. Пилатес. 3. Дыхательная гимнастика. 4. Самомассаж. | 10 | ЛР 1-17 ОК 01., ОК 02., ОК 03., ОК 08. | 1 |
| | Практические занятия: 1. Составление и проведение комплекса упражнений типа производственной гимнастики. 2. Составление и проведение комплекса упражнений для снятия напряжения. 3. Дыхательная гимнастика. 4. Общая физическая подготовка (ОФП) Самомассаж. | 10 | ЛР 1-17 ОК 01., ОК 02., ОК 03., ОК 08. | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся* | 23 | ЛР 1-17 ОК 01., ОК 02., ОК 03., ОК 08. | 3 |
| Обязательная учебная нагрузка | | 118 | - | - |
| Максимальная учебная нагрузка | | 236 | - | - |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения: 1 - ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств); 2 - репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством) 3 - продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

Самостоятельная работа обучающихся*, освобождённых от практических занятий на постоянной основе по медицинским показаниям

Написание рефератов. **Примерные темы рефератов.**

1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.
2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической направленности.
3. Характеристика психофизиологических состояний человека и использование двигательной активности для их коррекции
4. Исторические аспекты изменений правил игры в настольный теннис (волейбол, баскетбол).
5. История Олимпийского движения: от Древней Греции до современности.
6. Виды спорта, их развитие. Успехи российских спортсменов на международных соревнованиях.
7. Анатомия человеческого тела и влияние физической культуры на состояние здоровья.
8. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.
9. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности финансового работника
10. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата.
11. Профилактика профессиональных заболеваний с помощью средств физической культуры.
12. Упражнения для коррекции зрения, их использование в профессиональной деятельности.
13. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профиограммы специалиста.
14. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности специалиста.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы предполагает наличие учебного кабинета: универсальный спортивный зал, тренажёрный зал, оборудованных раздевалкой с душевыми кабинами (договор на сетевую форму обучения).

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары); оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы). гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом:

лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;

учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;

лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

Оснащенность помещения для самостоятельной работы: 17 посадочных мест. Доска для письма маркером – 1 шт., рабочие места студентов, оборудованные ПК с доступом в сеть университета – 17 шт., мультимедийный проектор – 1 шт., АРМ преподавателя для работы с мультимедиа – 1 шт. (системный блок, мониторы – 2 шт.), стол – 18 шт., стул – 18 шт. Доступ к сети «Интернет», в электронную информационно-образовательную среду института. Перечень лицензионного программного обеспечения: Операционная система Microsoft Windows XP Professional: Microsoft Open License 16020041 от 23.01.200. Операционная система Microsoft Windows 7 Professional Microsoft Open License 49379550 от 29.11.2011. Microsoft Office 2007 Standard Microsoft Open License 42620959 от 20.08.2007

Реализация элементов практической подготовки

Практическая подготовка при реализации учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) организуется путем проведения практических занятий, практикумов, лабораторных работ и иных аналогичных видов учебной деятельности, предусматривающих участие обучающихся в выполнении отдельных элементов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью. Практическая подготовка может включать в себя отдельные занятия лекционного типа, которые предусматривают передачу учебной информации обучающимся, необходимой для последующего выполнения работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

Воспитательная составляющая программы

Воспитательная система в Институте направлена на формирование и развитие интеллектуальной, культурной, творческой, нравственной личности обучающегося, будущего специалиста, сочетающего в себе профессиональные знания и умения, высокие моральные и патриотические качества, обладающего правовой и коммуникативной культурой, активной гражданской позицией. Учебная дисциплина СГЦ.04. Физическая культура способствует развитию личностных результатов ЛР 1-17 в соответствии с Программой воспитания обучающихся.

Применение электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

При реализации образовательной программы образовательная организация вправе применять электронное обучение (ЭО) и дистанционные образовательные технологии (ДОТ). 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.

Особенности организации образовательной деятельности для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Адаптация рабочей программы дисциплины проводится при реализации адаптивной образовательной программы (при предоставлении индивидуальной программы реабилитации или абилитации (ИПРА) инвалида разрабатывается в соответствии с его потребностями) – в целях обеспечения права инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на получение профессионального образования, создания необходимых для получения среднего профессионального образования условий, а также обеспечения достижения обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья результатов формирования практического опыта. Информация о специальных условиях, созданных для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, размещена на сайте Института. Для обучения инвалидов и лиц с ОВЗ, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата обеспечиваются условия беспрепятственного доступа в учебные помещения, столовую, туалетные, другие помещения (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов и др.).

Оборудование учебного кабинета для обучающихся с различными видами ограничения здоровья

Оснащение кабинета должно отвечать особым образовательным потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Кабинет должен быть оснащен оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения для обучающихся с различными видами ограничений здоровья. Кабинет, в котором обучаются лица с нарушением слуха, должен быть оборудован индукционными системами (индукционными петлями). Для слабовидящих обучающихся в кабинете предусматривается наличие компьютерной техники для просмотра учебной информации при помощи видео-увеличителей, использование клавиатуры со шрифтом Брайля. Для обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата кабинет должен быть оборудован адаптивными партами с регулировкой высоты. Вышеуказанное оснащение устанавливается в кабинете при наличии обучающихся по адаптированной образовательной программе с учетом имеющегося типа

нарушений здоровья у обучающегося. При необходимости предоставляются бесплатно специальные учебники и учебные пособия, иная учебная литература. Имеется возможность предоставления услуг ассистента, оказывающего обучающимся с ОВЗ необходимую техническую помощь, в том числе услуг сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения

Применяемые при реализации рабочей программы формы и методы контроля проводятся с учетом ограничения здоровья обучающихся. Целью текущего контроля является своевременное выявление затруднений и отставания обучающегося с ограниченными возможностями здоровья и внесение коррективов в учебную деятельность. Форма промежуточной аттестации устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При проведении промежуточной аттестации обучающемуся предоставляется время на подготовку к ответу, увеличенное не более чем в три раза от установленного для подготовки к ответу обучающимся, не имеющим ограничений по состоянию здоровья. Форма проведения аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей. Для студентов с ОВЗ предусматривается доступная форма предоставления заданий оценочных средств, а именно:

- в печатной или электронной форме (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
- в печатной форме или электронной форме с увеличенным шрифтом и контрастностью (для лиц с нарушениями слуха, речи, зрения);
- методом чтения ассистентом задания вслух (для лиц с нарушениями зрения).

Обучающимся с инвалидностью увеличивается время на подготовку ответов на контрольные вопросы. Для таких обучающихся предусматривается доступная форма предоставления ответов на задания, а именно:

- письменно на бумаге или набором ответов на компьютере (для лиц с нарушениями слуха, речи);
- выбором ответа из возможных вариантов с использованием услуг ассистента (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
- устно (для лиц с нарушениями зрения, опорно-двигательного аппарата). При необходимости для обучающихся с инвалидностью процедура оценивания результатов обучения может проводиться в несколько этапов.

Методические рекомендации по обучению лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Освоение дисциплины обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах. Предполагаются специальные условия для получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья. Профессорско-педагогический состав знакомится с

психолого-физиологическими особенностями обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, индивидуальными программами реабилитации инвалидов (при наличии). При необходимости осуществляется дополнительная поддержка преподавания тьюторами, психологами, социальными работниками, прошедшими подготовку ассистентами. Медицинские ограничения регламентированы «Перечнем медицинских противопоказаний Министерства здравоохранения Российской Федерации». В соответствии с Приказом Минобрнауки России от 24.07.2015 N 754), в курсе предполагается использовать социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе. Подбор и разработка учебных материалов производятся с учетом предоставления материала в различных формах: аудиальной, визуальной, с использованием специальных технических средств и информационных систем. Освоение дисциплины средств и информационных систем лицами с ОВЗ осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения (персонального и коллективного использования). Материально-техническое обеспечение предусматривает приспособление аудиторий к нуждам лиц с ОВЗ. Обучающиеся с нарушенным слухом нуждаются в большей степени в использовании разнообразного наглядного материала в процессе обучения. Сложные для понимания темы должны быть снабжены как можно большим количеством схем, диаграмм, рисунков, компьютерных презентаций, другим наглядным материалом. Звуковую информацию нужно дублировать зрительной, для лучшего усвоения необходимо каждый раз писать на доске используемые термины. Предъявляемая видеoinформация может сопровождаться текстовой бегущей строкой или сурдологическим переводом. Слабовидящим следует предоставить возможность использовать звукозаписывающие устройства и компьютеры во время занятий. При лекционной форме занятий обучающемуся с плохим зрением следует разрешить пользоваться диктофоном. Все записанное на доске должно быть озвучено. Медиа материалы также следует использовать и адаптировать с учетом индивидуальных особенностей обучения лиц с ОВЗ. Форма проведения аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей. Для студентов с ОВЗ предусматривается доступная форма предоставления заданий оценочных средств, а именно:

- в печатной или электронной форме (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
- в печатной форме или электронной форме с увеличенным шрифтом и контрастностью (для лиц с нарушениями слуха, речи, зрения);
- методом чтения ассистентом задания вслух (для лиц с нарушениями зрения). Студентам с инвалидностью увеличивается время на подготовку ответов на контрольные вопросы. Для таких студентов предусматривается доступная форма предоставления ответов на задания, а именно: письменно на бумаге или набором ответов на компьютере (для лиц с нарушениями слуха, речи);
- выбором ответа из возможных вариантов с использованием услуг ассистента (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
- устно (для лиц с нарушениями зрения, опорно-двигательного аппарата).

При необходимости для обучающихся с инвалидностью процедура оценивания результатов обучения может проводиться в несколько этапов.

Образовательные технологии

Учебный процесс при преподавании курса основывается на использовании традиционных, инновационных и информационных образовательных технологий. Традиционные образовательные технологии представлены практическими занятиями. Инновационные образовательные технологии используются в виде широкого применения активных и интерактивных форм проведения занятий. Информационные образовательные технологии реализуются путем активизации самостоятельной работы студентов в информационной образовательной среде.

Занятия семинарского типа

Семинарские занятия представляют собой детализацию теоретического материала, проводятся в целях закрепления курса и охватывают все основные разделы. Основной формой проведения семинаров является обсуждение наиболее проблемных и сложных вопросов по отдельным темам, а также разбор примеров и ситуаций в аудиторных условиях. В обязанности преподавателя входят: оказание методической помощи и консультирование студентов по соответствующим темам курса. Активность на семинарских занятиях оценивается по следующим критериям: • ответы на вопросы, предлагаемые преподавателем; • участие в дискуссиях; • выполнение проектных и иных заданий; • ассистирование преподавателю в проведении занятий. Ответ должен быть аргументированным, развернутым, не односложным, содержать ссылки на источники. Доклады и оппонирование докладов проверяют степень владения теоретическим материалом, а также корректность и строгость рассуждений. Оценивание заданий, выполненных на семинарском занятии, входит в накопленную оценку.

Самостоятельная работа обучающихся

Самостоятельная работа студентов – это процесс активного, целенаправленного приобретения студентом новых знаний, умений без непосредственного участия преподавателя, характеризующийся предметной направленностью, эффективным контролем и оценкой результатов деятельности обучающегося.

Цели самостоятельной работы:

- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов;
- углубление и расширение теоретических знаний;
- формирование умений использовать нормативную и справочную документацию, специальную литературу;
- развитие познавательных способностей, активности студентов, ответственности и организованности;
- формирование самостоятельности мышления, творческой инициативы, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развитие исследовательских умений и академических навыков.

Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами студентов в зависимости от цели, объема, уровня сложности, конкретной тематики. Технология организации самостоятельной работы студентов включает использование информационных и материально-технических ресурсов образовательного учреждения. Перед выполнением обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель может проводить инструктаж по выполнению задания. В инструктаж включается:

- цель и содержание задания;
- сроки выполнения;
- ориентировочный объем работы;
- основные требования к результатам работы и критерии оценки;

- возможные типичные ошибки при выполнении. Инструктаж проводится преподавателем за счет объема времени, отведенного на изучение дисциплины. Контроль результатов внеаудиторной самостоятельной работы студентов может проходить в письменной, устной или смешанной форме. Студенты должны подходить к самостоятельной работе как к наиболее важному средству закрепления и развития теоретических знаний, выработке единства взглядов на отдельные вопросы курса, приобретения определенных навыков и использования профессиональной литературы. Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации. При самостоятельной проработке курса обучающиеся должны:

- просматривать основные определения и факты;
- повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учетом рекомендованной по данной теме литературы;
- изучить рекомендованную основную и дополнительную литературу, составлять тезисы, аннотации и конспекты наиболее важных моментов;
- самостоятельно выполнять задания, аналогичные предлагаемым на занятиях;
- использовать для самопроверки материалы фонда оценочных средств;
- выполнять домашние задания по указанию преподавателя.

Выполнение домашнего задания

Домашнее задание оценивается по следующим критериям:

- степень и уровень выполнения задания;
- аккуратность в оформлении работы;
- использование специальной литературы;
- сдача домашнего задания в срок.

Оценивание домашних заданий входит в накопленную оценку.

Эссе (реферат)

Реферат — индивидуальная письменная работа обучающегося, предполагающая анализ изложения в научных и других источниках определенной научной проблемы или вопроса. Написание реферата практикуется в учебном процессе в целях приобретения студентом необходимой профессиональной подготовки, развития умения и навыков самостоятельного научного поиска: изучения литературы по выбранной теме, анализа различных источников и точек зрения, обобщения материала, выстраивания логики изложения, выделения главного, формулирования выводов. Содержание реферата студент докладывает на семинаре, кружке, научной конференции. Предварительно подготовив тезисы доклада, студент в течение 10-15 минут должен кратко изложить основные положения своей работы. После доклада автор отвечает на вопросы, затем выступают оппоненты, которые заранее познакомились с текстом реферата, и отмечают его сильные и слабые стороны. Как правило, реферат имеет стандартную структуру: титульный лист, содержание, введение, основное содержание темы, заключение, список использованных источников, приложения. Оценивается оригинальность реферата, актуальность и полнота использованных источников, системность излагаемого материала, логика изложения и убедительность аргументации, оформление, своевременность срока сдачи, защита реферата перед аудиторией.

Групповые и индивидуальные консультации

Во время выполнения обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы и при необходимости преподаватель может проводить консультации за счет общего бюджета времени, отведенного на контактную работу.

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины

а) основная литература:

1. 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, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495018>

2. Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии: учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Л. Литош. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 156 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13349-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496408>

б) дополнительная литература:

1. 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, 2022. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/487323>

2. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры: учебное пособие для среднего профессионального образования / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова ; под общей редакцией Г. Н. Германова. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 531 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-12100-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495386>

3. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495254>

4. Рипа, М. Д. Методы лечебной и адаптивной физической культуры: учебное пособие для среднего профессионального образования / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 158 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07858-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492782>

Нормативно-законодательные документы:

1. Конституция Российской Федерации
2. Гражданский кодекс Российской Федерации, ч. 1, 2, 3, 4 (в действующей редакции)
3. Трудовой кодекс Российской Федерации от 30 декабря 2001 г. N 197-ФЗ (ТК РФ) (в действующей редакции).

Интернет ресурсы:

- Сайт Министерства спорта РФ [Электронный ресурс]: Официальный сайт. – Режим доступа: <http://government.ru/department/60/events/>

2. Лечебная физкультура и спортивная медицина. Научно-практический журнал [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://lfksport.ru/>

3. Научный портал Теория.Ру [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.teoriya.ru>

4. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.olympic.ru>

5. Российская спортивная энциклопедия [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.libsport.ru/>

6. Сайт Департамента физической культуры и спорта города [Электронный ресурс]: Официальный сайт. - Режим доступа: <http://www.mosSPORT.ru>

7. Адаптивная физическая культура. Ежеквартальный журнал [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.afkonline.ru/>
8. Лечебная физкультура и спортивная медицина. Научно-практический журнал [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://lfksport.ru/>
9. Научный портал Теория.Ру [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.teoriya.ru>
10. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.minstm.gov.ru>
11. Официальный сайт Паралимпийского комитета России [Электронный ресурс]. Режим доступа <https://paralymp.ru/>
- д) **Перечень учебно-методических материалов, разработанных ППС кафедры**
1. Обучающий курс в системе дистанционного обучения НОИ г. СПб.
 2. Д.М. Безносикова Учебно-методическое пособие для проведения практических работ и самостоятельной работы по учебной дисциплине.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения | <i>Критерии оценки</i> | <i>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</i> |
|---|---|--|
| <p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; - средства профилактики перенапряжения. | <p>Демонстрация понимания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зон физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений</p> | <p>Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование</p> |
| <p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности. | <p>Демонстрация умения применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности, пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности</p> | <p>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.</p> |
| Для инвалидов и лиц с ОВЗ | | |

| | | |
|--|---|--|
| <p>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</p> <ul style="list-style-type: none"> - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); - средства профилактики перенапряжения; - перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины; - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности). | <ul style="list-style-type: none"> - владение основными средствами и методами оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования; - ценностями физической культуры и спорта для успешной социальнокультурной и профессиональной деятельности; - навыки выполнения двигательных действий из оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры, элементов базовых видов спорта для улучшения морфофункционального состояния; - владение разнообразными методиками применения средств оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для улучшения морфофункционального состояния; - самостоятельное составление и освоение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, физкультурно-оздоровительных занятий различной направленности с соблюдением техники безопасности; - владение основными методиками самоконтроля при занятиях оздоровительной физической культурой. | <p>Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем индивидуально для каждого обучающегося в процессе проведения практических занятий, приема функциональных проб и контрольных испытаний имеющегося заболевания.</p> |
|--|---|--|

5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ, ВНОСИМЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ

| Номер изменения | Дата | Страницы с изменениями | Перечень и содержание откорректированных разделов рабочей программы |
|-----------------|------|------------------------|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |