

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Поверинов Игорь Владимирович

Должность: Проректор по учебной работе

Дата подписания: 22.04.2021 16:53:05

Уникальный программный ключ:

6d465b936eef331cede482bded6d12ab98216652f016465d53b72a2eab0de1b2

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**

**высшего образования**

**«Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова»**

**(ФГБОУ ВО «ЧГУ им. И.Н. Ульянова»)**

Экономический факультет

Кафедра физической культуры и спорта

**УТВЕРЖДАЮ**

Проректор по учебной работе

  
И.Е. Поверинов

«24» марта 2021 года

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### **ОГСЭ.04 Физическая культура**

для специальности

**38.02.06 Финансы**

Форма обучения: **очная, заочная**

Год начала подготовки: **2021**

Рабочая программа учебной дисциплины основана на требованиях Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.06 Финансы, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 05 февраля 2018 г. № 65.

*СОСТАВИТЕЛЬ:*

Преподаватель                      М.Н. Чапурин

*ОБСУЖДЕНО:*

на заседании кафедры физической культуры и спорта «23» марта 2021 г., протокол № 3

Заведующий кафедрой    Н.Ф. Тихонов

*СОГЛАСОВАНО:*

Цикловая (предметная) комиссия общегуманитарного и социально-экономического цикла «23» марта 2021 г., протокол № 1.

Председатель комиссии    О.Н. Широков

Начальник учебно-методического управления М.Ю. Митрофанова

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. **ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**
  - 1.1. Область применения рабочей программы учебного предмета
  - 1.2. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины
  - 1.3. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины
  
2. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**
  - 2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы
  - 2.2. Тематический план и содержание учебного предмета ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
  
3. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**
  - 3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению
  - 3.2 Перечень нормативных правовых документов, основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения учебного предмета
  - 3.3 Перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных, информационных справочных систем ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения учебного предмета
  
4. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## ОГСЭ.04 Физическая культура

### *1.1. Область применения рабочей программы учебного предмета*

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности СПО **38.02.06 Финансы**.

### *1.2. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:*

**Целью** дисциплины является использование средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

#### **Задачи изучения дисциплины:**

- сформировать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;
- использовать анализ и интерпретацию информации;
- сформировать собственное профессиональное и личностное развитие;
- сформировать способность работать в коллективе и команде;
- использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

#### **иметь практический опыт:**

- оценки индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- подготовки к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне";
- применения в тренировочном процессе доступных технических приёмов и двигательных действий базовых видов спорта;

#### **В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
- распознавать задачу и проблему в профессиональном и социальном контексте; анализировать задачу и проблему и выделять её составные части; организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;
- 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;
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся **должен уметь:**

- 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);
- владеть доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владеть доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владеть доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности.

**Требования к результатам освоения дисциплины:**

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

### **1.3. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

**Очная форма обучения:**

- максимальной учебной нагрузки обучающегося – 172 часа, в том числе:
  - обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 130 часов (в том числе практические занятия – 128 часов);
  - самостоятельной работы обучающегося – 42 часа.

**Заочная форма обучения:**

- максимальной учебной нагрузки обучающегося – 172 часа, в том числе:
  - обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 16 часов (в том числе практические занятия – 14 часов);
  - самостоятельной работы обучающегося – 153 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

#### Очная форма обучения:

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
	Форма обучения
	очная
Объем ОП (всего)	172
в том числе:	
Лекции	2
практические занятия	128
Самостоятельная работа	42
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет

#### Заочная форма обучения:

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
	Форма обучения
	очная
Объем ОП (всего)	172
в том числе:	
Лекции	2
практические занятия	14
Самостоятельная работа	153
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет

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

### Очная форма обучения:

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы	
1	2	3	4	
Тема 1. Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>32</b>	ОК2, ОК3, ОК4, ОК 06, ОК 07, ОК8	
	1. Физическая культура в общекультурном и профессиональном развитии человека.			
	2. Физическая культура в социальном развитии человека.			
	3. Основы здорового образа жизни.			
	4. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	<b>30</b>		
	<b>В том числе, практических занятий</b>			
	1. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.			2
	2. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.			2
	3. Основы здорового образа жизни студента.			2
	4. Средства и методы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры.			2
	5. Современные физкультурно-оздоровительные технологии.			2
	6. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культурой.			2
	7. Организация самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий.			2
8. Обучение упражнениям на гибкость.	4			

	9. Обучение упражнениям на формирование осанки.	4	
	10. Обучение упражнениям на развитие мышц спины.	2	
	11. Обучение упражнениям на развитие мышц рук.	2	
	12. Упражнения для развития мелкой моторики рук.	2	
	13. Обучение упражнениям на развитие и укрепление мышц брюшного пресса.	2	
<b>Тема 2. Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК2, ОК3, ОК4, ОК 06, ОК 07, ОК8
	1. Основы оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры.	<b>20</b>	
	2. Средства и методы оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура.		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>20</b>	
	1. Техника выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры.	4	
	2. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры.	6	
	3. Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности с учетом заболевания.	10	
<b>Тема 3. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК2, ОК3, ОК4, ОК 06, ОК 07, ОК8
	1. Основы терренкура и легкой атлетики.		
	2. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики.	<b>28</b>	
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>28</b>	
	1. Техника ходьбы.	6	
	2. Техника легкоатлетических упражнений.	6	
	3. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики.	8	



	4. Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки.	8	
<b>Тема 4. Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>20</b>	ОК2, ОК3, ОК4, ОК 06, ОК 07, ОК8
	1. Основы подвижных и спортивных игр.		
	2. Техника упражнений в подвижных и спортивных играх.	<b>20</b>	
	<b>В том числе, практических занятий</b>		
	1. Правила подвижных и спортивных игр.	4	
	2. Техника и тактика игровых действий.	4	
3. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр.	12		
<b>Тема 5. Лыжная подготовка в оздоровительной тренировке</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>30</b>	ОК2, ОК3, ОК4, ОК 06, ОК 07, ОК8
	1. Основы лыжной подготовки.		
	2. Техника способов передвижения на лыжах.	<b>30</b>	
	<b>В том числе, практических занятий</b>		
	1. Подготовка и правила использования лыжного инвентаря.	6	
	2. Техника основных способов передвижения на лыжах.	12	
3. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием упражнений из лыжных гонок.	12		
<b>Промежуточная аттестация</b>			
<b>Всего:</b>		<b>130</b>	

**Заочная форма обучения:**

<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся</b>	<b>Объем в часах</b>	<b>Коды компетенций, формированию которых способствует элемент</b>
------------------------------------	---	----------------------	--

1	2	3	программы 4	
<b>Тема 1. Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>0,5</b>	ОК2, ОК3, ОК4, ОК 06, ОК 07, ОК8	
	1. Физическая культура в общекультурном и профессиональном развитии человека.			
	2. Физическая культура в социальном развитии человека.			
	3. Основы здорового образа жизни.			
	4. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.			
	<b>В том числе, практических занятий</b>			<b>2</b>
	Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.			
	Средства и методы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры.			
	Организация самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий.			
	Обучение упражнениям на гибкость.			
	Обучение упражнениям на формирование осанки.			
Обучение упражнениям на развитие мышц рук.				
Обучение упражнениям на развитие и укрепление мышц брюшного пресса.				
<b>Тема 2. Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>0,5</b>	ОК2, ОК3, ОК4, ОК 06, ОК 07, ОК8	
	Основы оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры.			
	Средства и методы оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура.			
	<b>В том числе, практических занятий</b>			<b>3</b>
	Техника выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры.			
Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня				

	подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры.		
	Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности с учетом заболевания.		
<b>Тема 3. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>0,5</b>	ОК2, ОК3, ОК4, ОК 06, ОК 07, ОК8
	Основы терренкура и легкой атлетики.		
	Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики.		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>3</b>	
	Техника ходьбы.		
	Техника легкоатлетических упражнений.		
	Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики.		
	Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки.		
<b>Тема 4. Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>0,5</b>	ОК2, ОК3, ОК4, ОК 06, ОК 07, ОК8
	Основы подвижных и спортивных игр.		
	Техника упражнений в подвижных и спортивных играх.		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>3</b>	
	Правила подвижных и спортивных игр.		
	Техника и тактика игровых действий.		
	Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр.		
<b>Тема 5. Лыжная подготовка в оздоровительной тренировке</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК2, ОК3, ОК4, ОК 06, ОК 07, ОК8
	Основы лыжной подготовки.		
	Техника способов передвижения на лыжах.		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>3</b>	
	Подготовка и правила использования лыжного инвентаря.		

	Техника основных способов передвижения на лыжах.		
	Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием упражнений из лыжных гонок.		
<b>Промежуточная аттестация</b>		<b>6</b>	
<b>Всего:</b>		<b>16</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

#### **3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные спортивные объекты:

Спортивный зал:

- многофункциональный зал игровых видов спорта мини-футбол, большой теннис, баскетбол, волейбол, бадминтон.

Зал оборудован: стенки гимнастические; перекладины навесные универсальные для стенки гимнастической; гимнастические снаряды (перекладина, брусья,); тренажеры для занятий атлетической гимнастикой; маты гимнастические; ковер борцовский или татами; кольца баскетбольные, стойки баскетбольные, волейбольные, футбольные ворота, защита для баскетбольного щита и стоек, плакаты и рисунки для освоения техники различных видов спорта; информационные материалы по тестовым и зачетным нормативам.

Зал оборудован инвентарем для спортивных игр: скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные); гири 16, 24 кг; секундомеры; мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, мячи звенящие: футбольный, баскетбольный, волейбольный, для гандбола, настольный теннис для слепых шоудаун (стол, ракетки, мячи)

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:

- стадион с беговой дорожкой, футбольным полем, поле для спортивных игр, полоса препятствий;

- лыжная база и лыжная (зимой) трасса.

Шахматный клуб:

- парта для инвалидов с нарушениями опорно-двигательного аппарата, рабочий стол с регулируемыми ножками, парта универсальная с регулировкой высоты;

- шашки 64-клеточные для незрячих спортсменов, настольная игра шахматы тактильные с применением системы Брайля;

- тактильное домино для незрячих и слабовидящих;

- ноутбук Lenovo Idea Pad 330-17ICH CORE i5 8300H/8Gb с предоставленным ПО экранного доступа «Jaws for Windos Pro».

#### **3.2 Перечень нормативных правовых документов, основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения учебного предмета**

Законы. Указы. Постановления

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 05.12.2017)

Основная литература:

1. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/433532> (дата обращения: 01.12.2019).

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/437146> (дата обращения: 01.12.2019).

3. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/442510> (дата обращения: 01.12.2019).
4. Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «физическая культура». Легкая атлетика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 461 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05784-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/438782> (дата обращения: 01.12.2019).
5. Готовцев, Е. В. Методика обучения предмету «физическая культура». Школьный спорт. Лапта : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 402 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05993-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/438964> (дата обращения: 01.12.2019).

Дополнительная литература:

1. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету "физическая культура" в 2 ч. Часть 1 : учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 256 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05755-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/438771> (дата обращения: 01.12.2019).
2. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету "физическая культура" в 2 ч. Часть 2 : учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 441 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05757-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/438773> (дата обращения: 01.12.2019).
3. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2019 ; Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6 (Издательство Юрайт). — ISBN 978-5-7996-1902-2 (Изд-во Урал. ун-та). — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/429447> (дата обращения: 01.12.2019).
4. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/439006> (дата обращения: 01.12.2019).
5. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Е. Ловягина [и др.] ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 338 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-00690-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/437310> (дата обращения: 01.12.2019).
6. Мелёхин, А. В. Менеджмент физической культуры и спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. В. Мелёхин. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 479 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11156-9.

— Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/444563> (дата обращения: 01.12.2019).

7. *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, 2019. — 158 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07858-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/438786> (дата обращения: 01.12.2019).

8. *Бегидова, Т. П.* Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07862-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/438978> (дата обращения: 01.12.2019).

9. *Рубанович, В. Б.* Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 253 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11150-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/444547> (дата обращения: 01.12.2019).

10. Лечебная и адаптивная физическая культура. Плавание : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 399 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08973-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/442167> (дата обращения: 01.12.2019).

11. *Алхасов, Д. С.* Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, С. Н. Амелин. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 270 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08312-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/442337> (дата обращения: 01.12.2019).

12. *Филиппов, С. С.* Менеджмент физической культуры и спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / С. С. Филиппов. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 212 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11154-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/444560> (дата обращения: 01.12.2019).

13. *Корольков, А. Н.* Методика обучения физической культуре. Гольф : учебное пособие / А. Н. Корольков. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 113 с. — (Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-08485-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/438787> (дата обращения: 01.12.2019).

14. Лечебная физическая культура для младенцев с патологией цнс : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Г. Коновалова [и др.] ; под общей редакцией Н. Г. Коноваловой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 208 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10503-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/430640> (дата обращения: 01.12.2019).

15. *Михайлов, Н. Г.* Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 138 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07636-3. — Текст

: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/438685> (дата обращения: 01.12.2019).

16. *Бурухин, С. Ф.* Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 173 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07538-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/437753> (дата обращения: 01.12.2019).

**Перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных, информационных справочных систем ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения учебного предмета**

***Современные профессиональные базы данных (СПБД):***

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации: [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru).
2. Федеральный портал «Российское образование»: [portalobrazovaniya.ru](http://portalobrazovaniya.ru)
3. Официальный сайт Олимпийского комитета России: [olympic.ru](http://olympic.ru)
4. Сайт Министерства спорта Чувашской Республики: [www.sport.cap.ru](http://www.sport.cap.ru)

***Информационные справочные системы:***

[www.consultant.ru](http://www.consultant.ru) — Справочная правовая система «Консультант Плюс».

***Поисковые системы:***

Yandex, Google, Rambler, Yahoo и др.

***Электронно-библиотечные системы:***

1. Электронная библиотечная система ЭБС «Юрайт» <http://www.biblio-online.ru/>
2. Электронно-библиотечная система Электронные формы учебников издательства «Просвещение» Электронные формы учебников издательства «Просвещение» <https://license.prosv.ru>
3. Электронно-библиотечная система Электронные учебные издания издательства «Дрофа» <https://lecta.rosuchebnik.ru>

***Офисное программное обеспечение:***

Список лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения:

Свободно распространяемое программное обеспечение	<ul style="list-style-type: none"><li>• NVDA (программа для лиц со слабым зрением, помогает работать с компьютером);</li><li>• Консультант Плюс (сопровождение в рамках поддержки Российского образования)</li></ul>
Лицензионное программное обеспечение	<ul style="list-style-type: none"><li>• Desktop School ALNG LicSAPk MVL;</li><li>• Kaspersky Endpoint Security для бизнеса</li></ul>



### **3.3 Средства адаптации преподавания дисциплины к потребностям лиц с ограниченными возможностями**

В случае необходимости, обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (по заявлению обучающегося) могут предлагаться одни из следующих вариантов восприятия информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей, в том числе с применением электронного обучения и дистанционных технологий:

- для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; в форме аудиофайла (перевод учебных материалов в аудиоформат); индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации.

- для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; видеоматериалы с субтитрами; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации.

- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла; индивидуальные задания и консультации.

### **3.4 Использование в образовательном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий**

Наименование раздела, темы	Форма проведения занятий
Раздел 1. Лёгкая атлетика	Обучение технических элементов вида спорта на основе формирования ориентировочных основ двигательных действий второго и третьего типов с применением индивидуально-коллективных, коллективно-групповых форм занятий, а так же в форме пар сменного состава.
Раздел 2. Спортивные игры	
Раздел 3. Гимнастика.	
Раздел 4. Стрельба	

## **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

Оценка качества освоения учебной программы включает текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию по итогам освоения дисциплины.

Текущий контроль проводится в форме:

- сдача контрольных нормативов;
- написания и защиты рефератов.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме: аудиторной контрольной работы (3,4,5 семестр), дифференцированного зачета (6 семестр)

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания, практический опыт)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>В результате освоения дисциплины обучающийся должен <u>знать</u>:</b>	
<p>влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</p> <p>способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;</p> <p>распознавать задачу и проблему в профессиональном и социальном контексте;</p> <p>анализировать задачу и проблему и выделять её составные части, организовывать работу коллектива и команды;</p> <p>взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;</p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности;</p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<p>Оценка результатов сдачи контрольных нормативов №1 по разделу: легкая атлетика</p> <p>Оценка результатов сдачи контрольных нормативов №2 по теме: баскетбол, волейбол, футбол, бадминтон</p> <p>Оценка результатов сдачи контрольных нормативов №3 по разделу: гимнастика, атлетическая гимнастика</p> <p>Оценка результатов написания и защиты рефератов</p> <p>Оценка результатов сдачи контрольных нормативов</p> <p>Оценка результатов проведения аудиторной контрольной работы</p> <p>Оценка результатов проведения дифференцированного зачета</p>
<b>В результате освоения дисциплины обучающийся должен <u>уметь</u>:</b>	

<p>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);</p> <p>владеть доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>владеть доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>владеть доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>Оценка результатов сдачи контрольных нормативов №1 по разделу: легкая атлетика</p> <p>Оценка результатов сдачи контрольных нормативов №2 по теме: баскетбол, волейбол, футбол, бадминтон</p> <p>Оценка результатов сдачи контрольных нормативов №3 по разделу: гимнастика, атлетическая гимнастика</p> <p>Оценка результатов написания и защиты рефератов</p> <p>Оценка результатов сдачи контрольных нормативов</p> <p>Оценка результатов проведения аудиторной контрольной работы</p> <p>Оценка результатов проведения дифференцированного зачета</p>
<p><b>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен иметь практический опыт:</b></p>	
<p>оценки индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>подготовки к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне";</p> <p>применения в тренировочном процессе доступных технических приёмов и двигательных действий базовых видов спорта</p>	<p>Оценка выполнения нормативов.</p> <p>Оценка защиты рефератов.</p> <p>Оценка результатов аудиторной контрольной работы.</p> <p>Оценка результатов проведенного дифференцированного зачета.</p>

#### 4.2 Контроль и оценка результатов освоения общих и профессиональных компетенций

##### Общие компетенции

Результаты (освоенные общие)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
------------------------------	---------------------------------------	----------------------------------

<p>ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности</p>	<p>Умения: определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать</p> <p>Знания: номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации</p>	<p>Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающихся в процессе освоения учебной дисциплины</p>
<p>ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие</p>	<p>Умения: определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования</p> <p>Знания: содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования</p>	<p>При оценке применяется дихотомическая оценка.</p>
<p>ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами</p>	<p>Умения: организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности</p> <p>Знания: психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности</p>	
<p>ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе</p>	<p>Умения: описывать значимость своей специальности; применять стандарты анти-</p> <p>Знания: сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по специальности; стандарты антикоррупционного поведения и последствия его нарушения.</p>	
<p>ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;</p>	<p>Умения: соблюдать нормы экологической безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности</p> <p>Знания: правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности; пути обеспечения ресурсосбережения</p>	

<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;</p>	<p>Умения: 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: 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>	
--	---	--

*Лист дополнений и изменений*

№ п/ п	Прилагаемый к Рабочей программе учебной дисциплины документ, содержащий текст обновления	Решение кафедры		Подпись заведующего кафедрой	И.О. Фамилия заведующего кафедрой
		Дата	Протокол №		
1.	Приложение № 1				
2.	Приложение № 2				
3.	Приложение № 3				
4.	Приложение № 4				
5.	Приложение № 5				