

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Арктический государственный агротехнологический университет»  
Колледж технологий и управления

Регистрационный  
номер 24-01/18

УТВЕРЖДАЮ



Проректор по учебно -  
методической работе

Халдеева М.Н.

« 06 » \_\_\_\_\_ 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Дисциплина            **ОГСЭ.04 Физическая культура**  
Специальность        19.02.10 Технология продукции общественного питания  
Квалификация        техник – технолог  
Уровень ППССЗ        базовая  
Срок освоения ППССЗ 3 года 10 месяцев  
Форма обучения      очная  
Общая трудоемкость 324 ч.

Якутск 2020



## СОДЕРЖАНИЕ

<b>№</b>	<b>Наименование раздела</b>	<b>Стр.</b>
1	Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины	3
2	Структура и содержание учебной дисциплины	5
3	Условия реализации учебной дисциплины	12
4	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	16

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.04 Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 19.02.10 «Технология продукции общественного питания».

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной подготовке работников

### 1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы

Дисциплина «Физическая культура» относится в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

Освоение дисциплины способствует формированию компетенций:

ОК 2 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;

ОК 3 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях нести за них ответственность;

ОК 6 Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

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

Дисциплина состоит из следующих целей:

развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации;

приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

**Задачи:** направленные на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

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

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

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

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

- основы здорового образа жизни.

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 324 часа, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 162 часа;
- самостоятельной работы обучающегося 162 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>324</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>162</b>
в том числе:	
практические занятия	160
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>162</b>
самостоятельная учебная нагрузка, включая игровые виды подготовки (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях)	
<b>Итоговая аттестация в форме - зачета</b>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Введение.</b>	Роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; в сохранении и укреплении его здоровья. Федеральный закон РФ от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ». Основные понятия: физическая культура, физическое воспитание, физкультурная деятельность, спорт, физическое развитие, физическая подготовка, физическая подготовленность, физическое совершенство. Физические упражнения как средство физического воспитания. Современное состояние физической культуры и спорта. Цели и задачи учебной дисциплины «Физическая культура». Основные положения организации физического воспитания в учебном заведении. Внеаудиторная самостоятельная работа и итоговая аттестация студентов по дисциплине «Физическая культура». Правила техники безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке.	2	1
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>	Решение образовательных, оздоровительных, воспитательных задач путем обучения, закрепления, совершенствования подводящих и специальных упражнений, выполняемых в процессе занятий легкой атлетикой на аудиторных и самостоятельных занятиях. Использовать различные методы и средства обучения, учитывая различные индивидуальные особенности физического психологического плане. Методики самооценки работоспособности, усталости и утомления. Применение средств физической культуры для обеспечения умственной и физической работоспособности. Влияние биологических ритмов на работоспособность.	54	1
<b>Тема 1.1. Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов</b>	<b>Практические занятия</b> 1. Ознакомление с техникой выполнения. Специально - беговые упражнения бегуна 2. Ознакомление с техникой высокого и низкого стартов 3. Совершенствование техники выполнения, специально- беговых упражнений бегуна 4. Совершенствование техники высокого и низкого стартов	10	2,3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся №1</b> По форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	12	
<b>Тема 1.2. Техника бега на короткие и средние дистанции</b>	<b>Практические занятия</b> 1. Техника бега на короткие и средние дистанции. Ознакомление с техникой бега на короткие и средние дистанции 2. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование	10	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся №2</b> По форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	12	

<b>Тема 1.3</b> <b>Техника эстафетного бега</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>10</b>		
	1.	Техника эстафетного бега. Ознакомление с техникой эстафетного бега. Изучение техники эстафетного бега и передачи эстафетной палочки			
	2.	Совершенствование техники эстафетного бега			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся №3</b>		<b>12</b>		
	По форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП				
<b>Раздел 2.</b> <b>Гимнастика</b>	Выполнение строевых упражнений: строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания. Фигурная маршировка. Управление строем при проведении студентами (учащимися) строевых упражнений с учебной группой. Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) с гимнастическими предметами: палкой, мячом, обручем, скакалкой, гантелями, набивным и малым мячом. Выполнение ОРУ на гимнастической скамейке и со скамейкой. Упражнения на перекладине: подъемы, опускания, перемахи, обороты, соскоки. Висы и упоры. Отжимание в упоре лежа на полу.		<b>46</b>		<b>1,2</b>
<b>Тема 2.1</b> <b>Строевые упражнения</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>8</b>		
	1.	Строевые упражнения. Строевые приемы на месте. Условные обозначения гимнастического зала.			
	2.	Перестроение из 1 шеренги в 2, 3 и обратно. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, по 3 и обратно. Перестроение из одной шеренги в 3, 4 «Уступом» и обратно.			
	3.	Движение в обход, остановка группы в движении. Движение по диагонали, противходом, «змейкой», по кругу. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3, 4 поворотом в движении.			
	4.	Размыкание приставными шагами, по распоряжению.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся №4</b>		<b>6</b>	<b>1,2,3</b>	
	По форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП				
<b>Тема 2.2</b> <b>Общеразвивающие упражнения</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>8</b>		
	1.	Техника общеразвивающих упражнений. Раздельный способ проведения ОРУ.			
	2.	Основные и промежуточные положения прямых рук. Основные положения согнутых рук.			
	3.	Основные стойки ногами. Наклоны, выпады, приседы.			
	4.	Упражнения сидя и лежа. Поточный способ проведения ОРУ.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся №5</b>		<b>8</b>		
	По форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП				
<b>Тема 2.3</b> <b>Техника</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>10</b>		
	1.	Техника акробатических упражнений. Ознакомление с техникой акробатических			

акробатических упражнений		упражнений.	8	
	2.	Изучение техники акробатических упражнений выполнение комплекса акробатических упражнений.		
	3.	Совершенствование техники акробатических упражнений.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся №6</b>			
По форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП				
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>	Лыжная подготовка. Выбор лыж, палок, снаряжения; посадка лыжника. Ходьба на лыжах: повороты на месте, строевые упражнения с лыжами и на лыжах; имитационные упражнения. Обучение технике передвижения на лыжах различными ходами; скользящий шаг; переходы с хода на ход; способы подъемов и торможений; стойка при спусках; повороты в движении. Выполнение комплекса упражнений для разминки перед соревнованиями.		46	1
<b>Тема 3.1. Техника передвижения на лыжах</b>	<b>Практические занятия</b>		12	
	1.	Техника попеременного двушажного хода.		
	2.	Ознакомление с техникой передвижения классическим и коньковым стилями.		
	3.	Изучение техники попеременного двушажного хода.		
	4.	Совершенствование техники попеременного двушажного хода.		
<b>Самостоятельная работа обучающихся №7</b>		10	2,3	
По форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.				
<b>Тема 3.2 Прохождение дистанции</b>	<b>Практические занятия</b>		14	
	1.	Прохождение дистанции 3, 5, 10км.		
	2.	Ознакомление с техникой прохождения дистанции.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся №8</b>			
По форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП		12		
<b>Раздел 4. Спортивные игры (волейбол)</b>	Совершенствование технической подготовки: техники нападения (действия без мяча, действия с мячом), техники защиты (действия без мяча, действия с мячом, блокирование) и тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые командные действия). Интегральная подготовка. Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства. Выполнение основных технических и тактических приемов игры: передача мяча двумя руками сверху, прием снизу, прямой нападающий удар, подача нижняя и верхняя прямая, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил. Нормативы по технике игры. Контрольные игры и соревнования.		54	1
<b>Тема 4.1. Техника приёма и передачи мяча</b>	<b>Практические занятия</b>		8	2,3
	1.	Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками.		
	2.	Ознакомление с техникой приёма и передачи мяча сверху двумя руками.		

сверху двумя руками	3.	Изучение техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками.	12	
	4.	Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся №9</b>			
По форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.				
Тема 4.2. Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками	Практические занятия		8	
	1.	Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками.		
	2.	Ознакомление с техникой приёма и передачи мяча снизу двумя руками.		
	3.	Изучение техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками.		
	4.	Совершенствование техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками.		
<b>Самостоятельная работа обучающихся №10</b>		8		
1.		По форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.		
Тема 4.3. Техника верхней и нижней подачи мяча	<b>Практические занятия</b>		8	
	1.	Техника подачи мяча.		
	2.	Ознакомление с техникой подачи мяча.		
	3.	Изучение техники подачи мяча.		
	4.	Совершенствование техники подачи мяча.		
<b>Самостоятельная работа обучающихся №11</b>		10		
По форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП				
Тема 4.4. Двусторонняя игра	<b>Практические занятия</b>		6	
	1.	Двусторонняя игра.		
	2.	Ознакомление с техникой двусторонней игры.		
<b>Самостоятельная работа обучающихся №12</b>		8		
По форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.				
Раздел 5. Спортивные игры (баскетбол)	Совершенствование технической подготовки: техники нападения (техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину), техники защиты (техника передвижения, техника овладения мячом) и тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые, командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые, командные действия). Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства. Выполнение основных технических и тактических приемов игры: ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча с места и в движении, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил. Нормативы по технике игры. Контрольные игры и соревнования.		52	1
Тема 5.1. Техника ведения и	<b>Практические занятия</b>		8	2,3
	1.	Техника ведения и передачи мяча.		

<b>передачи мяча.</b>	2.	Ознакомление с техникой ведения и передачи мяча	<b>8</b>	
	3.	Изучение техники приёма и передачи мяча.		
	4.	Совершенствование техники приёма и передачи мяча.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся №13</b>			
По форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП				
<b>Тема 5.2. Комбинационные действия</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>10</b>	
	1.	Изучение комбинационных действий защиты и нападения		
	2.	Ознакомление с комбинационными действиями защиты и нападения.		
	3.	Совершенствование комбинационных действий защиты и нападения.		
<b>Самостоятельная работа обучающихся №14</b>		<b>8</b>		
По форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП				
<b>Тема 5.3. Штрафные броски двусторонняя игра</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>10</b>	
	1.	Изучение правильности выполнения штрафных бросков.		
	2.	Изучение правил двусторонней игры		
	3.	Ознакомление с правильностью выполнения штрафных бросков.		
	4.	Совершенствование штрафных бросков. Двусторонняя игра.		
<b>Самостоятельная работа обучающихся №15</b>		<b>8</b>		
По форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП				
<b>Раздел 6. Общая физическая подготовка</b>	Система физического воспитания в РФ: задачи, принципы, направления, формы, средства. Общая и специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, профессионально-прикладная физическая подготовка. Общее представление о комплексе средств физического воспитания: физические упражнения; использование оздоровительных сил природы; использование гигиенических факторов; использование специально изготовленного инвентаря, технических средств и тренажерных устройств; идеомоторные, психогенные и аутогенные средства. Классификация физических упражнений и методов их выполнения. Основы обучения движениям: двигательное действие, двигательное умение, двигательный навык, этапы обучения.		<b>36</b>	<b>1</b>
<b>Тема 6.1. Общая физическая подготовка</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>10</b>	<b>2,3</b>
	1.	Техника выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию.		
	2.	Ознакомление с техникой выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовыми упражнениями, выполнения упражнений на подвижность и координацию.		
	3.	Совершенствование техники выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнения упражнений на подвижность и координацию.		

	<b>Самостоятельная работа обучающихся №16</b>		<b>8</b>	
	По форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП			
<b>Тема 6.2. Профессионально – прикладная физическая подготовка</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>10</b>	
	1.	Воспитание физических качеств и двигательных способностей.		
	2.	Ознакомление с техникой выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей.		
	3.	Совершенствование техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся №17</b>		<b>12</b>	
По форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП				
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>			<b>324</b>	
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>			<b>162</b>	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>			<b>162</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

№ п/п	Наименование дисциплины (модуля), практик в соответствии с учебным планом	Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
1	ОГСЭ.04 Физическая культура	<p>Спортивный зал Место для стрельбы</p> <p>Учебно – физкультурный корпус. Республика Саха (Якутия), г. Якутск, ш.Сергеляхское, 3 км, д.3.</p> <p>Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий Стадион «Гуймаада». Республика Саха (Якутия), г. Якутск, ул. Лермонтова, 64</p>	<p>1.Зал игровой (18м*36м) 2.Зал борцовский (12м*12м) 3.Мат борцовский (комплект) 4.Зал тренажерный (12м*12м) 5.Беговая дорожка (5м*80м) (160 м по кругу) 6.Форма баскетбольная (2 шт) 7.Ворота футбольные (2 шт) Инвентарь: 1.Мячи: баскетбольный (20 шт), волейбольный (10 шт),футбольный (10 шт) 2.Штанга (3 шт) 3.Гантели (2,5 кг – 15кг )(10 шт) 4.Гири (16 кг – 24 кг)(3 шт) 5.Мячи медицинские (10 шт) 6.Обруч гимнастический (10 шт) 7.Скакалка (10 шт) 8.Стойка волейбольная (комплект с сеткой) (2 шт) Оборудование: 1.Компьютер PCIRUCOPP 320*4 5500/4 GB – 1 2.Монитор Philips 200 V4L – 1. 3.Принтер лазерный ML-1615, шкаф для документов (2 шт) Оснащение: 1.Шкаф - кабинка для одежды металлический (40 шт) 2.Стол для настольного тенниса (2 шт) 3.Конь гимнастический (1шт) 4.Перекладина гимнастическая передвижная (1 шт) 5.Станок тренажерный для жима лежа (3 шт) 6.Станок тренажерный для жима лежа – (3 шт) 7.Мишень – (3шт)</p>
2		<p>Компьютерный класс №1.217</p> <p>Главный учебный корпус, Республика Саха (Якутия), г.Якутск, ш.Сергеляхское, 3 км, д.3.</p>	<p>Учебная мебель: 1.Стол письменный для студентов – 6шт 2.Стол письменный для преподавателя – 1 шт 3.Стулья – 29шт 4.Стол компьютерный – 16шт 5.Стенд информационный из ПВХ – 2 шт Оборудование: 1.Компьютер студенческий: (С/Б Neon 230, 19" LGFlatronW1934S-SN) – 15шт 2.Стол преподавательский – 1шт 3.Проектор (EP752, DPL, 1024x788, 2800 ANStLm, 2200:1) – 1шт 4.Ноутбук (AserAspire) – 1 шт 5.Звуковое оборудование (FenderPassportP250) – 1шт 6.Экран (Starflex, 150x150) – 1 шт Программное обеспечение: Windows 7 Лицензия 68175250</p>

			№ лицензиата 98185460ZZE1903 от 06.03.2017 г. MicrosoftOffice 2016 Сублицензионный договор ГК 1009 от 11.11.2016 г. Kaspersky Endpoint Security for Business от 28.04.2018 AdobeReader ПО «Визуальная студия тестирования». Комплекс для создания тестов и тестирования
--	--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### 3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

#### Основные источники:

№	Наименование	Авторы	Год и место издания	Используется при изучении разделов	Семестр	Количество экземпляров	
						В библиотеке	На кафедре
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Физическая культура	А.Б. Муллер., Н.С. Дядичкина., Ю.А.Богащенко	ЭБС Юрайт 2016	1-6	1-6	ЭБС Юрайт	ЭБС Юрайт

#### Дополнительные источники:

№	Наименование	Авторы	Год и место издания	Используется при изучении разделов	Семестр	Количество экземпляров	
						В библиотеке	На кафедре
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Физическая культура	Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский.	ЭБС Юрайт, 2017	1-6	1-6	ЭБС Юрайт	ЭБС Юрайт

#### Перечень электронных ресурсов:

№	Наименование
1	Электронная - библиотечная системе издательства «Лань»: <a href="http://e.lanbook.com;">http://e.lanbook.com;</a>
2	Электронный ресурс издательства «ЮРАЙТ»;
3	Научная электронная библиотека Elibrary.ru;
4	Сайт библиотеки: <a href="http://nlib.ysaa.ru/">http://nlib.ysaa.ru/;</a>
5	Moodle.ysaa.ru

**Перечень информационных справочных систем:**

№	Наименование
1	справочно- правовая система Консультант Плюс, версия Проф;
2	федеральный портал Российское образование <a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/</a> ;

**3.3. Условия реализации учебной дисциплины для студентов-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

**3.3.1. Образовательные технологии.**

С целью оказания помощи в обучении студентов-инвалидов и лиц с ОВЗ применяются образовательные технологии с использованием универсальных, специальных информационных и коммуникационных средств.

Для основных видов учебной работы применяются:

Контактная работа:

- лекции – проблемная лекция, лекция-дискуссия, лекция-диалог, лекция-консультация, лекция с применением дистанционных технологий и привлечением возможностей Интернета;
- практические (семинарские) занятия - практические задания;
- групповые консультации – опрос, работа с лекционным и дополнительным материалом;
- индивидуальная работа с преподавателем - индивидуальная консультация, работа с лекционным и дополнительным материалом, беседа, морально-эмоциональная поддержка и стимулирование, дистанционные технологии.

Формы самостоятельной работы устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге или на компьютере).

В качестве самостоятельной подготовки в обучении используется - система дистанционного обучения Moodle.

Самостоятельная работа:

- работа с книгой и другими источниками информации, план-конспекты;
- творческие самостоятельные работы;
- дистанционные технологии.

При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для консультаций и выполнения заданий.

**3.3.2. Специальное материально-техническое и учебно-методическое обеспечение.**

При обучении по дисциплине используется система, поддерживающая дистанционное образование -«Moodle» ([moodle.yasa.ru](http://moodle.yasa.ru)), ориентированная на организацию дистанционных курсов, а также на организацию взаимодействия между преподавателем и обучающимися посредством интерактивных обучающих элементов курса.

*Для обучающихся лиц с нарушением зрения предоставляются:*

- видеоувеличитель-монокуляр для просмотра LevenhukWise 8x25;
- электронный ручной видеоувеличитель видео оптик “wu-tv”;
- возможно также использование собственных увеличивающих устройств;
- версия сайта академии <http://www.yasa.ru/> для слабовидящих.

*Для обучающихся лиц с нарушением слуха предоставляются:*

- аудитории со звукоусиливающей аппаратурой (колонки, микрофон);
- компьютерная техника в оборудованных классах;
- учебные аудитории с мультимедийной системой с проектором;
- аудитории с интерактивными досками в аудиториях;
- учебные пособия, методические указания в форме электронного документа (пункт 3.2. настоящей рабочей программы);

*Для обучающихся лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата предоставляются:*

- система дистанционного обучения Moodle;
- учебные пособия, методические указания в форме электронного документа (пункт 3.2. настоящей рабочей программы);

### **3.3.3. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.**

Контроль результатов обучения осуществляется в процессе проведения практических занятий, выполнения индивидуальных самостоятельных работ (пункт 4. настоящей рабочей программы).

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации инвалидов и лиц с ОВЗ имеются фонды оценочных средств в ИС «Тестирование».

Формы и сроки проведения рубежного контроля определяются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.), и может проводиться в несколько этапов.

При необходимости, предоставляется дополнительное время для подготовки ответов на зачете, аттестация проводится в несколько этапов (по частям), во время аттестации может присутствовать ассистент, аттестация прерывается для приема пищи, лекарств, во время аттестации используются специальные технические средства.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Уметь</b>	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	экспертное наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий, занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Экспертная оценка умений студентов при выполнении фрагмента учебно-тренировочного занятия; тестовых заданий и учебных нормативов на контрольных работах; зачетах и дифференцированном зачете.
<b>Знать</b>	
роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;	экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий. Занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.
основ здорового образа жизни.	экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий. Занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.

**ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ  
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура»

одобрена на 2018/2019 учебный год.

Протокол № \_\_\_\_\_ заседания кафедры от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 201 \_\_\_\_ г.

Ведущий преподаватель \_\_\_\_\_

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура»

одобрена на 2018/2019 учебный год.

Протокол № \_\_\_\_\_ заседания кафедры от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 201 \_\_\_\_ г.

Ведущий преподаватель \_\_\_\_\_

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура»

одобрена на 2018/2019 учебный год.

Протокол № \_\_\_\_\_ заседания кафедры от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 201 \_\_\_\_ г.

Ведущий преподаватель \_\_\_\_\_

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура»

одобрена на 2018\_/2019 учебный год.

Протокол № \_\_\_\_\_ заседания кафедры от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 201 \_\_\_\_ г.

Ведущий преподаватель \_\_\_\_\_

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура»

одобрена на 2018/2019 учебный год.

Протокол № \_\_\_\_\_ заседания кафедры от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 201 \_\_\_\_ г.

Ведущий преподаватель \_\_\_\_\_

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_