

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Солоненко Анна Александровна  
Должность: Директор  
Дата подписания: 29.09.2023 12:17:34  
Уникальный программный ключ:  
d9ba9a2cd160ab4af...2fb478ab037f8b3050e51

**СГЦ.03**



**Федеральное агентство по рыболовству**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Астраханский государственный технический университет»**  
**Дмитровский рыбохозяйственный технологический институт (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Астраханский государственный технический университет»**  
*Система менеджмента качества в области образования, воспитания, науки и инноваций сертифицирована ООО «ДКС РУС» по международному стандарту ISO 9001:2015*

**Отделение среднего профессионального образования**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
дисциплины  
**СГЦ.03 Физическая культура**  
для специальности среднего профессионального образования:  
**35.02.09 Водные биоресурсы и аквакультура.**

Рабочая программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 35.02.09 Водные биоресурсы и аквакультура.

**Организация-разработчик:** Дмитровский рыбохозяйственный технологический институт (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Астраханский государственный технический университет» (ДРТИ ФГБОУ ВО «АГТУ»).

**Разработчик:**

Преподаватель  
отделения СПО ДРТИ  
ФГБОУ ВО «АГТУ»

Д.В. Сорокин

**Эксперт от работодателя:**

Директор ООО «НЦ  
Селекцентр»

**А.А. Кочетов**

Рассмотрена и одобрена на заседании цикловой комиссии общеобразовательных, общих гуманитарных и социально-экономических, математических и общих естественнонаучных дисциплин протокол № 1 от «31» августа 2023 г.

Председатель цикловой  
комиссии

И. В. Макшанова

## **Структура рабочей программы дисциплины социально-гуманитарного цикла**

### **1. Пояснительная записка.**

#### **1.1. Общая характеристика дисциплины.**

Рабочая программа дисциплины СГЦ.03 «Физическая культура» относится к социально-гуманитарному циклу учебного плана подготовки специалистов среднего звена по специальности 35.02.09 Водные биоресурсы и аквакультура в соответствии с требованиями ФГОС среднего профессионального образования.

Целью изучения курса является:

- формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психологической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

#### **1.2. Место дисциплины в учебном плане.**

Дисциплина СГЦ.03 «Физическая культура» входит в социально-гуманитарный цикл и является составной частью подготовки специалистов среднего звена по специальности 35.02.09 Водные биоресурсы и аквакультура. Форма промежуточного контроля – зачеты в 3-8 семестрах.

#### **1.3 Результат освоения дисциплины.**

В процессе изучения дисциплины «Физическая культура» студент овладевает ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

##### **уметь:**

- 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.

##### **знать:**

- 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.

#### **1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

Учебная нагрузка обучающихся по дисциплине социально-гуманитарного цикла СГЦ.03 «Физическая культура» составляет 180 часов, из них нагрузка обучающихся во взаимодействии с преподавателем – 174 часа, в том числе: лекционные занятия – 6 часов, практические занятия – 168 часов; внеаудиторная самостоятельная работа – 6 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Учебная нагрузка (всего)</b>	<b>108</b>
<b>Нагрузка во взаимодействии с преподавателем (всего)</b>	<b>108</b>
в том числе:	
лекционные занятия	<b>4</b>
практические занятия	<b>104</b>
<b>Внеаудиторная самостоятельная работа</b>	
<i>Промежуточная аттестация в форме зачетов в 3-8 семестрах</i>	

## 2.2 Тематический план и содержание дисциплины ОГСЭ.03. «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Здоровье сберегающие технологии физической культуры</b>			
Здоровье сберегающие технологии физической культуры	Практическое занятие.	10	2,3
	Самостоятельная работа		
<b>Раздел 2. Физкультурно–оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</b>			
Легкоатлетические упражнения как основа двигательной деятельности человека	Практическое занятие.	10	2
	Самостоятельная работа		
Спортивные игры как средство разносторонней физической подготовленности	Практическое занятие.	20	2
	Самостоятельная работа		
Гимнастика как средство развития двигательных качеств	Практическое занятие.	14	2
	Самостоятельная работа		
Общая физическая подготовка как основа гармоничного физического развития человека.	Практическое занятие.	14	2
	Самостоятельная работа		
<b>Раздел 3. Основы методики контроля за состоянием здоровья и физическим развитием</b>			
	Лекционное занятие	4	

Методика оценки функционального состояния ССС	Практическое занятие.	6	2
	Самостоятельная работа		
Методика оценки функционального состояния дыхательной системы	Практическое занятие.	6	2
	Самостоятельная работа		
Методика оценки функциональной деятельности ВНС	Практическое занятие.	6	2
	Самостоятельная работа		
Методика оценки уровня физического здоровья	Практическое занятие.	6	2
	Самостоятельная работа		
Методика аутогенной тренировки	Практическое занятие.	6	2
	Самостоятельная работа		
Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития	Практическое занятие.	6	2
	Самостоятельная работа		
<b>Учебная нагрузка (всего)</b>		<b>108</b>	
<b>Нагрузка во взаимодействии с преподавателем (всего)</b>		<b>108</b>	
<b>Лекционные занятия</b>		<b>4</b>	
<b>Практические занятия</b>		<b>104</b>	
<b>Внеаудиторная самостоятельная работа</b>			
<i>Промежуточная аттестация в форме зачетов в 3-8 семестрах</i>			

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).

### 3. Условия реализации рабочей программы дисциплины.

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

Реализация дисциплины СГЦ.03 «Физическая культура» осуществляется в спортивном зале.

*Спортивный зал:*

Спортивные площадки: волейбольная, баскетбольная.

Объекты для практических занятий: маты - 22 шт., скамьи - 7 шт., бревно гимнастическое – 2 шт., брусья гимнастические женские - 1 шт., брусья гимнастические мужские - 1 шт., гимнастический козёл – 5 шт., канат – 1 шт., кольца гимнастические – 1 шт., теннисный стол – 2 шт., штанга с гнутым грифом – 1 шт., штанга соревновательно - спортивная - 1 шт., перекладина универсальная – 1 шт., щит баскетбольный – 2 шт., граната для метания – 40 шт., комплект лыжный – 26 , мяч баскетбольный – 6 шт., мяч волейбольный – 13 шт., мяч футбольный – 13 шт., сетка в\б – 1 шт.

Обучающимся предоставляются кабинеты для самостоятельной работы студентов:

1) Библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет со следующим *оснащением*:

Комплект учебной мебели на 25 чел.

Рабочее место библиотекаря (абонемент, стул, компьютер в комплекте с системным блоком, монитором, клавиатурой и мышью - 2 шт., принтер – 1 шт.).

Технические средства обучения для самостоятельной работы студентов: компьютер – 4 шт. (в комплекте с системным блоком с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ДРТИ), принтер – 3 шт.

Шкаф (стеллаж) для хранения – 6 шт.

Стеллаж для хранения книг – 100 шт.

Тумба приставная с замком – 6 шт.

Стенды для книг (5 полок) – 2 шт.

Вешалка – 2 шт.

2) Компьютерный класс со следующим *оснащением*:

Рабочие места студентов: парты (2 пос. места) – 10 шт., стулья – 20 шт.

Рабочее место преподавателя: стол – 2 шт., стул – 1 шт.

Оборудование для самостоятельных занятий: компьютер в комплекте с системным блоком, монитором, клавиатурой и мышью, с программным обеспечением – 6 шт., принтер – 1 шт.

Шкаф (стеллаж) для хранения – 1 шт.

Аудиторная доска магнитно – маркерная – 1 шт.

Вешалка – 1 шт.

Тумба – 2 шт.

#### 3.2 Информационное обеспечение обучения

##### 3.2.1 Основная учебная литература:

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/489849>

##### 3.2.2 Дополнительная учебная литература:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/491233>

### **3.2.3 Официальные, справочно-библиографические и периодические издания:**

#### ***а) официальные издания:***

1. Конституция Российской Федерации. Последняя действующая редакция с Комментариями. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://constrf.ru/>
2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (последняя редакция). [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.consultant.ru/document/>
3. Национальный проект «Образование». [Электронный ресурс]. – Режим доступа: // <https://strategy24.ru/rf/>
4. Всемирная декларация об обеспечении выживания, защиты и развития детей (1990). [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://www.un.org/ru/documents/decl\\_conv/declarations/decl\\_child90.shtml](https://www.un.org/ru/documents/decl_conv/declarations/decl_child90.shtml)

#### ***б) справочно-библиографические издания:***

1. Учебно-методические пособия и справочники «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009). [Электронный ресурс]. – Режим доступа: // [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru)

#### ***в) периодические издания:***

1. Культура физическая и здоровье. – 2021. – №2. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/content/fizkultura\\_2021\\_v78\\_N2.pdf](http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/content/fizkultura_2021_v78_N2.pdf)
2. Культура физическая и здоровье. – 2021. – №1. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/content/fizkultura\\_2021\\_v77\\_N1.pdf](http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/content/fizkultura_2021_v77_N1.pdf)

### **3.2.4 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

1. Официальный сайт Федерального агентства по рыболовству. – <http://fish.gov.ru/>
2. Официальный сайт министерства промышленности и торговли Российской Федерации. – <http://minpromtorg.gov.ru/>
3. Официальный сайт Российского союза промышленников и предпринимателей. – <http://рспп.рф/>
4. Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: // [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru)
5. Федеральный портал «Российское образование». [Электронный ресурс]. – Режим доступа: // [www.edu.ru](http://www.edu.ru)
6. Официальный сайт Олимпийского комитета России. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: // [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)

### **3.2.5 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины:**

1. Сорокин Д.В. Методические указания для практических занятий по учебной дисциплине СГЦ.03 «Физическая культура» для студентов очной формы обучения специальности среднего профессионально образования 35.02.09 Водные биоресурсы и аквакультура. – Рыбное, 2023. [Электронный ресурс].– Режим доступа: <http://https://www.портал.дрги.рф>
2. Сорокин Д.В. Методические указания по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине СГЦ.03 «Физическая культура» для студентов очной формы обучения специальности среднего профессионально образования 35.02.09 Водные биоресурсы и аквакультура. – Рыбное, 2023. [Электронный ресурс].– Режим доступа: <http://https://www.портал.дрги.рф>

### **3.2.6 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса, включая перечень лицензионного программного обеспечения и информационных справочных систем**

*Перечень информационных технологий, используемых в учебном процессе*

<b>Наименование программного обеспечения</b>	<b>Назначение</b>
Образовательный портал Moodle	Образовательный портал ДРТИ построен на обучающей виртуальной среде Moodle и доступен по адресу <a href="https://www.портал.дрти.рф">https://www.портал.дрти.рф</a> из любой точки, имеющей подключение к сети Интернет, в том числе из локальной сети ДРТИ. Образовательный портал ДРТИ подходит как для организации online- классов, так и для традиционного обучения. Портал разделен на «открытую» (общедоступную) и «закрытую» части. Доступ к закрытой части осуществляется после предъявления персональной пары «логин-пароль» преподавателем или студентом.
Электронно-библиотечная система ДРТИ ФГБОУ ВО «АГТУ»	Обеспечивает доступ к электронно-библиотечным системам издательств, доступ к электронному каталогу книг, трудам преподавателей, учебно-методическим разработкам ДРТИ, периодическим изданиям.

*Возможность доступа к электронно-библиотечным системам*

<b>Наименование электронного ресурса, адрес сайта</b>	<b>Назначение</b>
ЭБС Юрайт <a href="http://www.urait.ru">www.urait.ru</a>	ЭБС Юрайт - ресурс, включающий электронные версии книг издательства "Юрайт". Издательство специализируется на издании учебной литературы для высших и средних специальных учебных заведений по новым образовательным стандартам. Включает в себя каталог грифованных учебников по социально-экономическому, гуманитарному и юридическому, естественнонаучному и техническому направлениям. Авторами учебников являются преподаватели ведущих вузов России. В ЭБС представлены учебники и учебные пособия для всех уровней профессионального образования от ведущих научных школ с соблюдением действующих требований ФГОС. В ЭБС присутствует возможность: индивидуального неограниченного доступа пользователей к содержимому из любой точки, в которой имеется подключение к сети Интернет; одновременного индивидуального доступа пользователей к содержимому; полнотекстового поиска по содержимому, формирования статистических отчетов по пользователям. Издания в ЭБС представлены с сохранением вида страниц (оригинальной верстки).
ЭБС «Лань» <a href="https://e.lanbook.com">https://e.lanbook.com</a>	ЭБС включает в себя как электронные версии книг издательства «Лань» и других ведущих издательств учебной литературы, так и электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам. Предоставляет возможность круглосуточного дистанционного индивидуального пользования, для каждого обучающегося из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет, с возможностью просмотра и скачивания на сайте в он-лайн режиме. Предоставляет право доступа к отдельным коллекциям, в частности таким, как «Инженерно-технические науки – Издательство Лань», «Информатика – Издательство Лань», «Химия – Издательство Лань», «Теоретическая механика – Издательство

Наименование электронного ресурса, адрес сайта	Назначение
	Лань».
<p>ЭБС Рыбохозяйственное образование  <a href="http://lib.klgtu.ru/jirbis2">http://lib.klgtu.ru/jirbis2</a></p>	<p>Информационный ресурс ФГБОУ ВО "КГТУ" состоит исключительно из учебных изданий рекомендованных Федеральными учебно-методическими объединениями в системе высшего образования и среднего профессионально образования. Издания в ЭБС представлены с сохранением вида страниц (оригинальной верстки). Пользование ЭБС не требует никакого дополнительного программного обеспечения или аппаратных устройств, достаточно иметь подключение к Интернету. Чтение электронной версии книг доступно в постраничном режиме, а при необходимости возможно цитирование. Удобный и современный контекстный поиск по всему хранилищу книг позволяет быстро найти нужную книгу. Доступ осуществляется по логину и паролю, логин и пароль доступа находятся на общем абонементе.</p>
<p>Цифровой образовательный ресурс IPRsmart (ЭБС IPRBOOKSHOP.RU)  <a href="http://www.iprbookshop.ru">www.iprbookshop.ru</a></p>	<p>Важнейший ресурс для получения качественного образования, предоставляющий доступ к учебным и научным изданиям, необходимым для обучения и организации учебного процесса. Использование ЭБС IPR BOOKS позволяет обучающемуся подготовиться к семинарам, зачетам и экзаменам, выполнить необходимые работы и проекты. Преподавателям ресурс будет полезен при составлении учебных планов и РПД, подготовке и проведении занятий, получении информации о новых публикациях коллег.</p> <p>Ресурс ЭБС IPRbooks объединяет новейшие информационные технологии и учебную лицензионную литературу, предназначенную для разных направлений обучения, с помощью которого можно получить необходимые знания, подготовиться к семинарам, зачетам и экзаменам, выполнить необходимые работы и проекты.</p> <p>Контент ЭБС IPRbooks представлен изданиями федеральных, региональных, вузовских издательств, научно-исследовательских институтов, ведущих авторских коллективов, содержание которых соответствует требованиям федеральных образовательных стандартов высшего, среднего профессионального, дополнительного профессионального образования, и ежедневно пополняется новыми актуальными изданиями. ЭБС IPRbooks содержит множество эксклюзивных изданий, которые не представлены в других ресурсах, в том числе издательств группы компаний IPRmedia: Вузовское образование, Профобразование, Ай</p>

Наименование электронного ресурса, адрес сайта	Назначение
	Пи Эр Медиа. Удаленный доступ посредством сети Интернет возможен с любого ПК. Работать с ЭБС IPR BOOKS можно так же с мобильных устройств в круглосуточном режиме удаленно (скачайте приложение IPRbooks Mobile Reader на App Store или Play Market, приложение для слабовидящих IPRbooks WV-Reader на App Store или Play Market).

*Перечень лицензионного учебного программного обеспечения*

Наименование программного обеспечения	Назначение
1С:Предприятие 8.0.	Комплект для обучения в высших и средних учебных заведениях
ABBYY FineReader 8.0 Corporate Edition	Система оптического распознавания текста
STDU Viewer	Программа для просмотра электронных документов
Google Chrome, Opera	Браузер
Windows NT	Графические, интерактивные, многозадачные оперативные системы корпорации Microsoft
Dr.Web	Антивирусные программные продукты
Microsoft Office	Приложения – офисные редакторы для работы с текстовыми документами, электронными таблицами, электронными сообщениями, базами данных, изображениями и т.д.
Moodle	Образовательный портал ДРТИ ФГБОУ ВО «АГТУ»
7-zip	Архиватор

*Перечень информационных справочных систем*

Наименование ИСС	Назначение
Справочно-правовая система «КонсультантПлюс»	Содержит российское и региональное законодательство, судебную практику, финансовые и кадровые консультации, консультации для бюджетных организаций, комментарии законодательства, формы документов, проекты нормативных правовых актов, международные правовые акты, правовые акты по здравоохранению, технические нормы и правила.

Сведения об обновлении информационного обеспечения обучения представлены в локальной сети ДРТИ по адресу: [Base\192.168.10.10\для обмена по дфагту\ИТ в обучении](http://Base\192.168.10.10\для обмена по дфагту\ИТ в обучении)

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>У2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>У3 пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.</p>	<p><b>Текущий контроль:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– тестовое задание;</li> <li>– практические занятия;</li> </ul> <p><b>Промежуточный контроль:</b> зачеты в 3-7 семестрах</p>
<p>З1 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>З2 основы здорового образа жизни;</p> <p>З3 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</p> <p>З4 средства профилактики перенапряжения.</p>	

## **5. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

### **5.1. Наличие соответствующих условий реализации**

Для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на основании письменного заявления дисциплина реализуется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья (далее – индивидуальных особенностей). Обеспечивается соблюдение следующих соответствующих условий: использование специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего такому обучающемуся необходимую техническую помощь, обеспечение доступа в здания и помещения, где проходит учебный процесс, другие условия, без которых невозможно или затруднено обучение по дисциплине.

### **5.2. Обеспечение соблюдения общих требований**

На основании письменного заявления обучающегося обеспечивается соблюдение следующих общих требований: проведение занятий для студентов-инвалидов и из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья в одной аудитории совместно с обучающимися, не имеющими ограниченных возможностей здоровья, если это не создает трудностей для обучающихся; присутствие в аудитории ассистента (ассистентов), оказывающего (их) обучающимся необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей на основании письменного заявления; пользование необходимыми обучающимся техническими средствами с учетом их индивидуальных особенностей.

### **5.3. Доведение информации до сведения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в доступной для них форме**

Все локальные нормативные и распорядительные акты ДРТИ ФГБОУ ВО «АГТУ» или головного вуза по вопросам, касающимся образовательной деятельности, доводятся до сведения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в доступной для них форме.

### **5.4. Реализация увеличения продолжительности прохождения промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья**

Продолжительность прохождения промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности увеличивается по письменному заявлению обучающегося с ограниченными возможностями здоровья; продолжительность экзамена и (или) зачета, проводимого в письменной форме, увеличивается не менее чем на 0,5 часа; продолжительность подготовки обучающегося к ответу на экзамене и (или) зачете / дифференцированном зачете, проводимых в устной форме, – не менее чем на 0,5 часа; продолжительность ответа обучающегося при устном ответе увеличивается не более чем на 0,5 часа.

## **6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ. АКТИВНЫЕ И ИНТЕРАКТИВНЫЕ ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ**

Дисциплина реализуется в рамках компетентностной модели обучения, которая относится к моделям активным, так как преподаватель и обучающийся выступают равными субъектами учебного процесса, имеют свои задачи и ответственность, но объединены единой образовательной целью. Подобная образовательная модель предполагает использование образовательных технологий с применением активных и интерактивных форм проведения занятий.

Задачами активных и интерактивных форм проведения занятий являются:

- активизация познавательной и мыслительной деятельности студентов;
- усвоение студентами учебного материала в качестве активных участников;
- развитие навыков рефлексии, анализа и критического мышления;
- усиление мотивации к изучению дисциплины и обучению в целом;
- создание благоприятной атмосферы на занятии;
- развитие коммуникативных компетенций у студентов;
- развитие навыков владения современными техническими средствами и технологиями обработки информации;
- формирование и развитие способности самостоятельно находить информацию и определять уровень ее достоверности;
- использование электронных форм, обеспечивающих четкое управление учебным процессом, повышение объективности оценки результатов обучения студентов;
- приближение учебного процесса к условиям будущей профессиональной деятельности.

Таким образом, активное и интерактивное обучение позволяет решать одновременно несколько задач, главной из которых является развитие коммуникативных умений и навыков. Данное обучение помогает установлению эмоциональных контактов между учащимися, обеспечивает воспитательную задачу, поскольку приучает работать в команде, прислушиваться к мнению своих товарищей, обеспечивает высокую мотивацию, прочность знаний, творчество и фантазию, коммуникабельность, активную жизненную позицию, ценность индивидуальности, свободу самовыражения, акцент на деятельность, взаимоуважение и демократичность. Использование активных и интерактивных форм в процессе обучения, как показывает практика, снимает нервную нагрузку обучающихся, дает возможность менять формы их деятельности, переключать внимание на узловые вопросы темы занятий. При проведении занятий планируется использовать такие активные и интерактивные формы, как применение электронных образовательных ресурсов, в том числе чтение традиционных лекций с мультимедийными презентациями; чтение интерактивных и проблемных лекций; проведение групповых дискуссий, деловых и ролевых игр; организация разборов конкретных ситуаций и др.

Тематический план и содержание дисциплины СГЦ.03 «Физическая культура» для заочной формы обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Здоровье сберегающие технологии физической культуры</b>			
Здоровье сберегающие технологии физической культуры	Практическое занятие.	2	2,3
	Самостоятельная работа	14	
<b>Раздел 2. Физкультурно–оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</b>			
Легкоатлетические упражнения как основа двигательной деятельности человека	Практическое занятие.	2	2
	Самостоятельная работа	16	
Спортивные игры как средство разносторонней физической подготовленности	Практическое занятие.	2	2
	Самостоятельная работа	18	
Гимнастика как средство развития двигательных качеств	Практическое занятие.	2	2
	Самостоятельная работа	16	
Общая физическая подготовка как основа гармоничного физического развития человека.	Практическое занятие.	2	2
	Самостоятельная работа	16	
<b>Раздел 3. Основы методики контроля за состоянием здоровья и физическим развитием</b>			
	Лекционное занятие		
Методика оценки	Практическое занятие.	1	2

функционального состояния ССС	Самостоятельная работа	2	
Методика оценки функционального состояния дыхательной системы	Практическое занятие.	1	2
	Самостоятельная работа	2	
Методика оценки функциональной деятельности ВНС	Практическое занятие.	1	2
	Самостоятельная работа	2	
Методика оценки уровня физического здоровья	Практическое занятие.	1	2
	Самостоятельная работа	2	
Методика аутогенной тренировки	Практическое занятие.	1	2
	Самостоятельная работа	2	
Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития	Практическое занятие.	1	2
	Самостоятельная работа	2	
<b>Учебная нагрузка (всего)</b>		<b>108</b>	
<b>Нагрузка во взаимодействии с преподавателем (всего)</b>		<b>16</b>	
<b>Лекционные занятия</b>			
<b>Практические занятия</b>		<b>16</b>	
<b>Внеаудиторная самостоятельная работа</b>		<b>92</b>	
<i>Промежуточная аттестация в форме зачетов в 3-8 семестрах</i>			

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).