

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ВЫСШИЙ КОЛЛЕДЖ «ПОЛИТЕХНИК»



УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УМР

Е.Ю. Кузнецов

«29» апреля 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по специальности 15.02.08 Технология машиностроения

РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА

Предметно-цикловой комиссией

Протокол № 5

«28» апреля 2022 г.

Председатель ПЦК \_\_\_\_\_ /Савина Т.А./



Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования специальности 15.02.08 Технология машиностроения.

Организация-разработчик: Высший колледж ПГТУ «Политехник»

Разработчик:

Бочкарева М.П., преподаватель высшей квалификационной категории  
Высшего колледжа ПГТУ «Политехник».

Рецензент (внутренний)

Скоробогатова А.А., заместитель директора по УВР, преподаватель  
высшей квалификационной категории Высшего колледжа ПГТУ  
«Политехник».

Рецензент (внешний)

Т.В. Комлева, руководитель физического воспитания ГБПОУ РМЭ  
«Йошкар-Олинский строительный техникум».

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. АННОТАЦИЯ
2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1. АННОТАЦИЯ

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена среднего профессионального образования по специальности 15.02.08 Технология машиностроения.

Цель дисциплины - формирование мировоззрения и культуры личности, обладающей гражданской позицией, нравственными качествами, чувством ответственности, способностью успешной социализации в обществе, способностью использовать разнообразные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи и трудового коллектива для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности.

Общий объем учебной нагрузки по дисциплине составляет 332 часа, нагрузка во взаимодействии с преподавателем - 166 часов, часов самостоятельной работы – 166.

Содержание дисциплины включает изучение следующих тем (разделов):

1. Легкая атлетика.
2. Метание гранаты
3. Волейбол.
4. Лыжная подготовка.
5. Гимнастика.
6. Баскетбол.
7. Футбол.
8. Легкая атлетика.

В результате освоения учебной дисциплины ОГСЭ.04.Физическая культура обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС СПО по специальности 15.02.08 Технология машиностроения умениями, знаниями, которые формируют **компетенции**:

| Код результата обучения                     | Результат обучения   |
|---|--|
| 1   | 2  |
| <b>Общие и профессиональные компетенции</b> |  |
| ОК 02                                       | Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.     |
| ОК 03                                       | Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.  |
| ОК 04                                       | Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития. |
| ОК 06                                       | Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.   |
| ОК 08                                       | Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.    |

|         |  |
|---------|--|
| ПК 1.4. | Разрабатывать и внедрять управляющие программы обработки деталей.                                    |
| ПК 1.5. | Использовать системы автоматизированного проектирования технологических процессов обработки деталей. |
| ПК 2.2. | Участвовать в руководстве работой структурного подразделения.  |

Текущий контроль успеваемости осуществляется в процессе проведения практических занятий, обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины. Формы текущего контроля успеваемости: в процессе проведения практических занятий, выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Форма промежуточной аттестации - зачет (3,5,7 семестры), дифференцированный зачет (4,6,8 семестры).

## **2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена**

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура относится к дисциплинам общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла профессиональной подготовки ППССЗ и реализуется с 3 по 8 семестры.

### **2.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины**

| <b>Код ОК,<br/>ПК</b>   | <b>Умения</b>   | <b>Знания</b>  |
|---|---|--|
| ОК 02<br>ОК 03<br>ОК 04<br>ОК 06<br>ОК 08<br>ПК 1.4<br>ПК 1.5<br>ПК 2.2 | -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>- основы здорового образа жизни |

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Вид учебной работы   | Объем в часах |
|--|---------------|
| <b>Объем учебной дисциплины</b>                                      | 332           |
| <b>Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b> | 166           |
| в том числе:   | -             |
| лабораторные занятия   | -             |
| практические занятия   | 156           |
| контрольные работы   | -             |
| курсовая работа (проект)   | -             |
| Самостоятельная работа   | 166           |
| Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета  |               |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура»

| Наименование разделов и тем     | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся                                       |   | Объем часов | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент учебной дисциплины |
|---------------------------------|--|---|-------------|--|
| 1                               | 2  |   | 3           | 4  |
| Раздел 1. Легкая атлетика       |  |   | 48          | ОК 02<br>ОК 03<br>ОК 04<br>ОК 06<br>ОК 08<br>ПК 1.4<br>ПК 1.5<br>ПК 2.2        |
| Тема 1.1. Техника безопасности. | Содержание учебного материала  |   | 2           |  |
|                                 | 1  | Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. |             |  |
|                                 | Самостоятельная работа обучающихся   |   | 2           |  |
| 1                               | Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Техника безопасности на занятиях по спортивным играм.        |   |             |  |
| Тема 1.2. Короткие дистанции.   | Содержание учебного материала  |   | 2           |  |
|                                 | 1  | Бег на короткие дистанции.  |             |  |
|                                 | Практические занятия   |   | 6           |  |
|                                 | 1  | Обучение и совершенствование низкого старта и стартового разгона. Скоростно - силовая подготовка.   |             |  |
|                                 | 2  | Скоростно-силовая подготовка. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.   |             |  |
|                                 | 3  | Бег 100 м – зачет. Игры на местности с элементами легкой атлетики.  |             |  |
|                                 | Самостоятельная работа обучающихся   |   | 8           |  |
| 1                               | Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Выполнение специально-беговых упражнений. Развитие скорости. |   |             |  |



|                                    |   |  |    |   |
|------------------------------------|---|--|----|---|
| Тема 1.3.<br>Средние дистанции.    | Содержание учебного материала   |  | 2  |   |
|                                    | 1   | Бег на средние дистанции.  |    |   |
|                                    | Практические занятия  |  | 8  |   |
|                                    | 1   | Высокий старт и бег по дистанции. Совершенствование высокого старта и бега по дистанции. |    |   |
|                                    | 2   | Совершенствование техники бега на средние дистанции.                                     |    |   |
|                                    | 3   | Общие развивающие упражнения для легкоатлетов. Развитие скоростной выносливости.         |    |   |
|                                    | 4   | Бег 1000 м – зачет. Игры на местности с элементами легкой атлетики.                      |    |   |
|                                    | Самостоятельная работа обучающихся  |  | 8  |   |
| 1                                  | Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Выполнение специально-беговых упражнений. Развитие скоростной выносливости. |  |    |   |
| Тема 1.4.<br>Длинные дистанции.    | Практические занятия  |  | 4  |   |
|                                    | 1   | Совершенствование бега по дистанции.   |    |   |
|                                    | 2   | Общая физическая подготовка. Бег 3000 м – зачет.   |    |   |
|                                    | Самостоятельная работа обучающихся  |  | 6  |   |
|                                    | 1   | Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Кросс, развитие выносливости.        |    |   |
| Раздел 2. Метание гранаты          |   |  | 14 | ОК 02<br>ОК 03<br>ОК 04<br>ОК 06<br>ОК 08<br>ПК 1.4<br>ПК 1.5<br>ПК 2.2 |
| Тема 2.1. Техника метания гранаты  | Практические занятия  |  | 6  |   |
|                                    | 1   | Обучение метанию гранаты   |    |   |
|                                    | 2   | Развитие взрывной силы, упражнения для поясничного и плечевого отдела.                   |    |   |
|                                    | 3   | Метание гранаты - зачет  |    |   |
|                                    | Самостоятельная работа обучающихся  |  | 8  |   |
|                                    | 1 Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Кросс, метание гранаты.   |  |    |   |
| Раздел 3. Волейбол                 |   |  | 52 |   |
| Тема 3.1.<br>Стойки и перемещения. | Содержание учебного материала   |  | 2  |   |
|                                    | 1   | Краткие сведения о виде спорта. Стойки и перемещения.                                    |    |   |

|   |  |   |           |       |
|---|--|---|-----------|-------|
|   | <b>Практические занятия</b>  |   | 6         |       |
|   | 1  | Совершенствование стоек и перемещений.  |           |       |
|   | 2  | Развитие общей скоростной выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.                        |           |       |
|   | 3  | Контроль за стойками и перемещениями во время игры.   |           |       |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  |   | 8         |       |
| 1                                       | Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Перемещения в различных стойках. |   |           |       |
| Тема 3.2.<br>Нижняя и верхняя передача. | <b>Практические занятия</b>  |   | 10        |       |
|   | 1  | Обучение нижней передаче мяча.  |           |       |
|   | 2  | Совершенствование нижней передачи мяча.   |           |       |
|   | 3  | Обучение верхней передаче мяча.   |           |       |
|   | 4  | Совершенствование верхней передачи мяча.  |           |       |
|   | 5  | Учебная игра в волейбол – контроль.   |           |       |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  |   | 8         |       |
|   | 1  | Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Общеразвивающие упражнения для верхних конечностей. |           |       |
| Тема 3.3. Подача мяча.                  | <b>Практические занятия</b>  |   | 10        |       |
|   | 1  | Обучение нижней подаче мяча.  |           |       |
|   | 2  | Совершенствование нижней подачи мяча.   |           |       |
|   | 3  | Обучение верхней подаче мяча.   |           |       |
|   | 4  | Совершенствование верхней подачи мяча.  |           |       |
|   | 5  | Учебная игра, приемы передачи и подачи мяча, контроль.  |           |       |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  |   | 8         |       |
|   | 1  | Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Развитие ловкости.                                  |           |       |
| <b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>      |  |   | <b>60</b> | ОК 02 |
| Тема 4.1. Техника безопасности.         | <b>Содержание учебного материала</b>   |   |           | ОК 03 |
|   |  |   |           | ОК 04 |
|   |  |   |           | ОК 06 |

|   |   |  |                                     |
|---|---|--|-------------------------------------|
|   |   |  | ОК 08<br>ПК 1.4<br>ПК 1.5<br>ПК 2.2 |
|   | Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке.  | 2  |                                     |
| Тема 4.2. Классический ход.               | <b>Практические занятия</b>   |  |                                     |
|   | 1   | Краткие сведения о виде спорта. Подбор инвентаря, смазка лыж. Обучение технике передвижения одновременным бесшажным ходом. |                                     |
|   | 2   | Совершенствование техники передвижения одновременным бесшажным ходом.  |                                     |
|   | 3   | Обучение попеременного двухшажного хода.   |                                     |
|   | 4   | Совершенствование попеременного двухшажного хода.  |                                     |
|   | 5   | Обучение техники одновременного хода (стартовый вариант).  |                                     |
|   | 6   | Совершенствование техники одновременного хода (стартовый вариант).   |                                     |
|   | 7   | Совершенствование классического хода – зачет   |                                     |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> |   |  |                                     |
| 1   | Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Передвижения на лыжах классическими ходами. | 12   |                                     |
| Тема 4.3. Коньковый ход.                  | <b>Практические занятия</b>   |  |                                     |
|   | 1   | Техника одновременного конькового хода.  |                                     |
|   | 2   | Совершенствование одновременного конькового хода.  |                                     |
|   | 3   | Техника попеременного конькового хода.   |                                     |
|   | 4   | Совершенствование техники попеременного конькового хода  |                                     |
|   | 5   | Коньковый ход – зачет.   |                                     |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   |  |                                     |
|   | 1   | Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Передвижения на лыжах коньковыми ходами.                               | 10                                  |
| Тема 4.4. Спуски и подъемы.               | <b>Практические занятия</b>   |  |                                     |
|   | 1   | Обучение спускам и подъемам.   |                                     |
|   | 2   | Совершенствование спусков и подъемов.  |                                     |

|                                       |   |  |           |        |
|---------------------------------------|---|--|-----------|--------|
|                                       | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> |  | 8         |        |
|                                       | 1   | Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях.  |           |        |
| <b>Раздел 5. Гимнастика</b>           |   |  | <b>40</b> | ОК 02  |
| Тема 5.1. Акробатика                  | <b>Практические занятия</b>               |  | 6         | ОК 03  |
|                                       | 1   | Краткие сведения о виде спорта. Акробатические упражнения – комбинация.                        |           | ОК 04  |
|                                       | 2   | Развитие гибкости, комплекс упражнений на гибкость.  |           | ОК 06  |
|                                       | 3   | Совершенствование акробатических упражнений. Акробатические упражнения - зачёт.                |           | ОК 08  |
|                                       | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> |  | 8         | ПК 1.4 |
|                                       | 1   | Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Упражнения для развития координации.       |           | ПК 1.5 |
| Тема 5.2. Опорный прыжок согнув ноги. | <b>Практические занятия</b>               |  | 4         | ПК 2.2 |
|                                       | 1   | Обучение прыжку согнув ноги  |           |        |
|                                       | 2   | Совершенствование прыжка согнув ноги через коня  |           |        |
|                                       | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> |  | 8         |        |
|                                       | 1   | Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Силовые упражнения для нижних конечностей. |           |        |
| Тема 5.3. Опорный прыжок в шпагате.   | <b>Практические занятия</b>               |  | 6         |        |
|                                       | 1   | Подводящие упражнения  |           |        |
|                                       | 2   | Обучение прыжку в шпагате  |           |        |
|                                       | 3   | Совершенствование прыжка в шпагате через коня  |           |        |
|                                       | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> |  | 8         |        |
|                                       | 1   | Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Силовые упражнения для нижних конечностей. |           |        |
| <b>Раздел 6. Баскетбол</b>            |   |  | <b>46</b> | ОК 02  |
| Тема 6.1. Стойки и перемещения        | <b>Практические занятия</b>               |  | 6         | ОК 03  |
|                                       | 1   | Краткие сведения о виде спорта. Обучение стойкам и перемещениям.                               |           | ОК 04  |
|                                       | 2   | Обучение стойкам и перемещениям  |           | ОК 06  |

|                                    |                                    |  |  |        |  |
|------------------------------------|------------------------------------|--|--|--------|--|
|                                    | 3                                  | Совершенствование стоек и перемещений  |  | ОК 08  |  |
|                                    | Самостоятельная работа обучающихся |  | 5  | ПК 1.4 |  |
|                                    | 1                                  | Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Перемещения в различных позициях атакующего игрока с мячом.                  |  | ПК 1.5 |  |
|                                    | Практические занятия               |  | 6  | ПК 2.2 |  |
|                                    | 1                                  | Обучение передачи мяча: из-за головы, от груди, от левого плеча одной рукой, от правого плеча одной рукой, с боку снизу, сверху. |  |        |  |
| 2                                  | Совершенствование передачи мяча.   |  |  |        |  |
| Тема 6.2. Передачи мяча            | 3                                  | Развитие ловФОСт.  |  |        |  |
|                                    | Самостоятельная работа обучающихся |  | 5  |        |  |
|                                    | 1                                  | Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Передачи мяча в различных позициях атакующего игрока с мячом.                |  |        |  |
|                                    |                                    |  |  |        |  |
|                                    | Тема 6.3. Ведение мяча             | Практические занятия   |  | 6      |  |
|                                    |                                    | 1  | Обучение ведению мяча правой левой рукой.  |        |  |
| 2                                  |                                    | Ведение мяча с броском в кольцо, по прямой, змейкой.   |  |        |  |
| 3                                  |                                    | Совершенствование ведения мяча. Развитие ловкости.   |  |        |  |
| Самостоятельная работа обучающихся |                                    | 5  |  |        |  |
| 1                                  |                                    |  | Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Ведение мяча в различных позициях атакующего игрока с мячом. |        |  |
| Тема 6.4.Броски по кольцу.         | Практические занятия               |  | 8  |        |  |
|                                    | 1                                  | Обучение броску мяча по кольцу с ведением.   |  |        |  |
|                                    | 2                                  | Совершенствование броска мяча по кольцу с ведением.  |  |        |  |
|                                    | 3                                  | Обучение броску мяча со штрафной линии.  |  |        |  |
|                                    | 4                                  | Совершенствование броска мяча со штрафной линии.   |  |        |  |
|                                    | Самостоятельная работа обучающихся |  | 5  |        |  |
|                                    | 1                                  | Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Броски мяча по кольцу в различных позициях.                                  |  |        |  |
| Раздел 7. Футбол                   |                                    |  | 41   | ОК 02  |  |
|                                    | Практические занятия               |  | 6  | ОК 03  |  |
|                                    | 1                                  | Краткие сведения о виде спорта. Обучение стойкам и перемещениям.   |  | ОК 04  |  |

|  |                                    |  |    |     |     |
|--|------------------------------------|--|----|-----|-----|
|  | 2                                  | Совершенствование стоек и перемещений.   |    | ОК  | 06  |
|  | 3                                  | Развитие скоростных качеств.   |    | ОК  | 08  |
|  | Самостоятельная работа обучающихся |  | 5  | ПК  | 1.4 |
|  | 1                                  | Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Перемещения в различных позициях атакующего игрока с мячом.  |    | ПК  | 1.5 |
|  |                                    |  |    | ПК  | 2.2 |
| Тема 7.2. Передачи мяча.                   | Практические занятия               |  | 8  |     |     |
|  | 1                                  | Обучение передачи мяча внутренней, наружной, верхней частью стопы.   |    |     |     |
|  | 2                                  | Совершенствование передачи мяча.   |    |     |     |
|  | 3                                  | Развитие скоростных качеств, упражнения с мячом на скорость.   |    |     |     |
|  | 4                                  | Совершенствование остановки и передачи мяча в парах.   |    |     |     |
|  | Самостоятельная работа обучающихся |  | 6  |     |     |
|  | 1                                  | Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Общеразвивающие упражнения для баскетболистов.               |    |     |     |
| Тема 7.3. Ведение мяча и удары по воротам. | Практические занятия               |  | 8  |     |     |
|  | 1                                  | Обучение ударам по воротам внутренней частью стопы.  |    |     |     |
|  | 2                                  | Совершенствование ударам по воротам внутренней частью стопы.   |    |     |     |
|  | 3                                  | Развитие скоростных качеств, эстафеты с элементами футбола.  |    |     |     |
|  | 4                                  | Контроль игры в футбол.  |    |     |     |
|  | Самостоятельная работа обучающихся |  | 8  |     |     |
|  | 1                                  | Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Упражнения для развития скорости.                            |    |     |     |
| Раздел 8. Легкая атлетика                  |                                    |  | 31 | ОК  | 02  |
| Тема 8.1.                                  | Практические занятия               |  | 4  | ОК  | 03  |
|  | 1                                  | Скоростно-силовая подготовка. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.                              |    | ОК  | 04  |
|  | 2                                  | Бег 100 м – зачет. Игры на местности с элементами легкой атлетики.   |    | ОК  | 06  |
|  | Самостоятельная работа обучающихся |  | 6  | ОК  | 08  |
|  | 1                                  | Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Выполнение специально-беговых упражнений. Развитие скорости. |    | ПК  | 1.4 |
|  |                                    |  | ПК | 1.5 |     |
|  |                                    |  | ПК | 2.2 |     |

|                                 |   |   |     |
|---------------------------------|---|---|-----|
| Тема 8.2.<br>Средние дистанции. | Практические занятия  |   | 6   |
|                                 | 1   | Развитие выносливости. Совершенствование высокого старта и бега по дистанции.     |     |
|                                 | 2   | Бег 1000м – зачет. Игры на местности с элементами легкой атлетики.                |     |
|                                 | 3   | Развитие скоростной выносливости.   |     |
|                                 | Самостоятельная работа обучающихся  |   | 6   |
| 1                               | Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Выполнение специально-беговых упражнений. Развитие скоростной выносливости. |   |     |
| Тема 8.3.<br>Длинные дистанции. | Практические занятия  |   | 2   |
|                                 | 1   | Общая физическая подготовка. Бег 3000 м – зачет.                                  |     |
|                                 | Самостоятельная работа обучающихся  |   | 5   |
|                                 | 1   | Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Кросс, развитие выносливости. |     |
|                                 | Дифференцированный зачет  |   | 2   |
|                                 | ВСЕГО   |   | 332 |

## **4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **4.1. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины**

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, тренажерного зала для ОФП.

А) Спортивный комплекс: спортивный зал.

#### **Оснащенность.**

**Мультимедийное оборудование:** компьютер - 1 шт. (процессор IntelPentium E2140/512Mb/ 160Gb/CR/DVD+RW), монитор LCDSamsung 19), мультимедийный проектор Mitsubishi SL 2V, музыкальный центр HousB – 1 шт., выносные колонки, микрофон, магнитофон HousB- 1 шт., флеш-накопитель с записями комплексов упражнений.

**Средства обучения:** шведская стенка 8 секций; перекладина гимнастическая универсальная никелированная – 1 шт.; мячи баскетбольные - 15 шт.; мячи футбольные - 6 шт.; мячи волейбольные - 10 шт.; маты гимнастические 14 шт.; конь гимнастический переменной высоты – 1 шт.; мостик гимнастический подпружиненный – 1 шт.; стол теннисный 3 шт.; велотренажер – 1 шт.; козел гимнастический переменной высоты – 1 шт.; волейбольная сетка – 1 шт., ракетка для настольного тенниса - 2 шт., ракетка для бадминтона- 2 шт., мячи для настольного тенниса - 3 шт., щиты, ворота сетки, оборудование для силовых упражнений: штанга – 2 шт.. Гири – 6 шт.. гантели- 8 шт.. блины – 23 шт., оборудование для занятий аэробикой: скакалки - 25 шт., гимнастические коврики - 25 шт., секундомеры, лыжная база с лыжехранилищем, мастерская для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками, лыжный инвентарь – 25 компл. (лыжи, ботинки, лыжные палки, мази)

Б) Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

#### **Оснащенность:**

##### **Средства обучения:**

футбольное поле с искусственным покрытием, беговые дорожки по кругу, счетчик кругов – 1 шт., стартовые колодки – 6 шт., указатели дорожек – 6 шт., эстафетные палочки – 16 шт., 2 оборудованных теннисных корта, оборудованные площадки для пляжного волейбола – 2 шт., площадка с элементами полосы препятствий.

В) Стрелковый тир.

#### **Оснащенность:**

**Мультимедийное оборудование:** компьютер P-100/8/1Gb/1,44 – 1 шт., монитор 17 Samsung – 1 шт., сист. блок Celeron-D 330/120 GbDDR 256 Mb – 1 шт., монитор 17 Benq – 1 шт., системный блок AMD\*2 - 3 шт., монитор 17 TFTBeng – 2 шт.

**Средства обучения:** стрелковый электр. тренажер «Скатт-профес» – 2 шт., Электронная стрелковая мишенная установка "Рекорд" -S-10 – 4 шт., установка бег кабан – 1 шт., установка мишень ГДР - 1 шт., винтовка ИЖ-38 – 3 шт., винтовка пневмат. ИЖ-38 – 1 шт., винтовка 4,5мм пневм. мод. 312 – 1



шт., винтовка пневм. ГДР – 1 шт., винтовка МЛГ-550 – 1 шт., винтовка пневмат МЛГ – 1 шт, винтовка пневмат. «Файн-602» - 1 шт., винтовка спортивная WALTERLG300 дерев. ложе – 1 шт., винтовка пневмат. ИЖ – 1 шт., пистолет пневм. ИЖ-53 к.4 – 3 шт., пистолет пневматический МР-654К к.4,5 мм – 1 шт., пистолет пневмат. ИЖ – 46 – 1 шт., пистолет пневмат. ИЖ-33 – 1 шт., пистолет ИЖ-46 – 1 шт., прибор ВК-4 исп.-5 – 1 шт.

Г) Тренажерный зал общефизической подготовки.

#### **Оснащенность:**

**Средства обучения:** монокулятор 7\*25 – 1 шт., прибор Аргус-3 – 1 шт., прожектор ПЗС – 35 – 1 шт., труба зрит ЭРТ-460 – 2 шт., щит управления – 2 шт., лыжи фишер – 1 шт., мишени железные – 10 шт., наушники «Эллур» противозумные – 3 шт., зрительная труба – 1 шт., тренажер наутил груд – 1 шт., тренажер наут бицепс – 1 шт., тренажер зад пов бед – 1 шт., тренажер пер пов бед – 1 шт., тренажер стан д/жим– 1 шт., тренажер икроножст – 1 шт., тренажер для ног – 1 шт., тренажер машина А-3 – 1 шт.

#### **Перечень лицензионного программного обеспечения:**

- Microsoft Access (лицензия №IM123460);
- Microsoft Office Standard (лицензия №66059532 OPEN 96044930ZZE1711);
- Microsoft Project Professional (лицензия №IM123460);
- Microsoft Visio Professional (лицензия №IM123460);
- Microsoft Visual Studio Enterprise (лицензия №IM123460);
- Microsoft Windows Enterprise (лицензия №IM123460);
- Агент Dr.Web (лицензия № QS34-NC7C-SD53-K5L2);
- Справочная правовая система «Консультант Плюс» (контракт №2023\_CB\_3 от 29.12.2022г);
- Комплект ГАРАНТ-Мастер (Лицензия №12-40272-000898);
- Комплект ПО для решения основных пользовательских задач (Свободно распространяемое ПО);

## **4.2. Информационное обеспечение учебной дисциплины**

### **Основная и дополнительная литература**

| № п/п                      | Список используемой литературы ( <i>печатные издания, электронные издания за последние 5 лет</i> )  | Количество экземпляров, имеющихся в библиотеке, или ссылка на ЭБС                   |
|----------------------------|---|---|
| <b>ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА</b> |   |   |
| 1.                         | Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <a href="https://znanium.com/catalog/product/1905554">https://znanium.com/catalog/product/1905554</a> (дата обращения: 28.09.2023). – Режим доступа: по подписке.<br><b><a href="https://znanium.com/read?id=418066">https://znanium.com/read?id=418066</a></b> | <a href="https://znanium.com/read?id=418066">https://znanium.com/read?id=418066</a> |
| 2.                         | Карасева, Т. В. Лечебная физическая культура при заболеваниях нервной системы : учебное пособие / Т.В.  | <a href="https://znanium.com/read?id=416096">https://znanium.com/read?id=416096</a> |

|                           |  |   |
|---------------------------|--|---|
|                           | Карасёва, А.С. Махов, С.Ю. Толстова. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 164 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-016984-2. - Текст : электронный. - URL: <a href="https://znanium.com/catalog/product/1896446">https://znanium.com/catalog/product/1896446</a> (дата обращения: 28.09.2023). – Режим доступа: по подписке.<br><a href="https://znanium.com/read?id=416096">https://znanium.com/read?id=416096</a> |   |
| ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА |  |   |
| 1.                        | <b>Лечебная физическая культура при травмах</b> : учебное пособие / Т.В. Карасева, А.С.Махов, А.И. Замогильнов, С.Ю. Толстова; под общ. ред. Т.В. Карасевой. – Москва: ИНФРА – М, 2022.- 140 с. – (Среднее профессиональное образование)- Режим доступа: <a href="https://znanium.com/read?id=376212">https://znanium.com/read?id=376212</a>   | <a href="https://znanium.com/read?id=376212">https://znanium.com/read?id=376212</a>                   |
| 2.                        | <b>Жданов, С.И.</b> Баскетбол в физическом воспитании студентов: учебно-методическое пособие / С.И. Жданов; науч. ред. С.С. Коровин. - 2-е изд, стер. - Москва: ФЛИНТА, 2020. - 103 с. - ISBN 978-5-9765-4421-5. - Текст: электронный. - URL: <a href="https://znanium.com/catalog/product/1839534">https://znanium.com/catalog/product/1839534</a> (дата обращения: 17.07.2023).  | <a href="https://znanium.com/catalog/product/1839534">https://znanium.com/catalog/product/1839534</a> |

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в форме текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация имеет целью определить степень достижения запланированных результатов обучения по дисциплине за период обучения. Форма промежуточной аттестации – зачет, дифференцированный зачет.

Текущий контроль успеваемости осуществляется в процессе проведения практических занятий, обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины.

Формы текущего контроля успеваемости: в процессе проведения практических занятий, выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

| №  | Наименование темы | Код формируемой компетенции   | Результаты обучения по дисциплине   |  | Формы контроля  |
|----|-------------------|---|---|--|---|
|    |                   |   | уметь   | знать  |   |
| 1. | Легкая атлетика   | ОК 02<br>ОК 03<br>ОК 04<br>ОК 06<br>ОК 08<br>ПК 1.4<br>ПК 1.5<br>ПК 2.2 | -использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | -о роли физической культуры в общеобразовательном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>-основы здорового образа жизни. | практические занятия, выполнение индивидуальных заданий |
| 2. | Метание гранаты   | ОК 02<br>ОК 03<br>ОК 04<br>ОК 06<br>ОК 08<br>ПК 1.4<br>ПК 1.5<br>ПК 2.2 | -использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | -о роли физической культуры в общеобразовательном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>-основы здорового образа жизни. | практические занятия, выполнение индивидуальных заданий |
| 3. | Волейбол          | ОК 02<br>ОК 03<br>ОК 04<br>ОК 06  | -использовать физкультурно - оздоровитель   | -о роли физической культуры в общеобразовательном,   | практические занятия, выполнение индивидуальных         |

|    |                      |   |   |  |   |
|----|----------------------|---|---|--|---|
|    |                      | ОК 08<br>ПК 1.4<br>ПК 1.5<br>ПК 2.2                                     | ную<br>деятельность<br>для<br>укрепления<br>здоровья,<br>достижения<br>жизненных и<br>профессионал<br>ьных целей.   | профессиональном<br>и социальном<br>развитии человека;<br>-основы здорового<br>образа жизни.   | заданий   |
| 4. | Лыжная<br>подготовка | ОК 02<br>ОК 03<br>ОК 04<br>ОК 06<br>ОК 08<br>ПК 1.4<br>ПК 1.5<br>ПК 2.2 | -использовать<br>физкультурно<br>-<br>оздоровитель<br>ную<br>деятельность<br>для<br>укрепления<br>здоровья,<br>достижения<br>жизненных и<br>профессионал<br>ьных целей. | -о роли физической<br>культуры в<br>общеобразовательн<br>ом,<br>профессиональном<br>и социальном<br>развитии человека;<br>-основы здорового<br>образа жизни. | практические<br>занятия,<br>выполнение<br>индивидуальных<br>заданий |
| 5. | Гимнастика           | ОК 02<br>ОК 03<br>ОК 04<br>ОК 06<br>ОК 08<br>ПК 1.4<br>ПК 1.5<br>ПК 2.2 | -использовать<br>физкультурно<br>-<br>оздоровитель<br>ную<br>деятельность<br>для<br>укрепления<br>здоровья,<br>достижения<br>жизненных и<br>профессионал<br>ьных целей. | -о роли физической<br>культуры в<br>общеобразовательн<br>ом,<br>профессиональном<br>и социальном<br>развитии человека;<br>-основы здорового<br>образа жизни. | практические<br>занятия,<br>выполнение<br>индивидуальных<br>заданий |
| 6. | Баскетбол            | ОК 02<br>ОК 03<br>ОК 04<br>ОК 06<br>ОК 08<br>ПК 1.4<br>ПК 1.5<br>ПК 2.2 | -использовать<br>физкультурно<br>-<br>оздоровитель<br>ную<br>деятельность<br>для<br>укрепления<br>здоровья,<br>достижения<br>жизненных и<br>профессионал<br>ьных целей. | -о роли физической<br>культуры в<br>общеобразовательн<br>ом,<br>профессиональном<br>и социальном<br>развитии человека;<br>-основы здорового<br>образа жизни. | практические<br>занятия,<br>выполнение<br>индивидуальных<br>заданий |
| 7. | Футбол               | ОК 02<br>ОК 03<br>ОК 04<br>ОК 06  | -использовать<br>физкультурно<br>-<br>оздоровитель  | -о роли физической<br>культуры в<br>общеобразовательн<br>ом,   | практические<br>занятия,<br>выполнение<br>индивидуальных            |

|    |                 |   |   |  |   |
|----|-----------------|---|---|--|---|
|    |                 | ОК 08<br>ПК 1.4<br>ПК 1.5<br>ПК 2.2                                     | ную<br>деятельность<br>для<br>укрепления<br>здоровья,<br>достижения<br>жизненных и<br>профессионал<br>ьных целей.   | профессиональном<br>и социальном<br>развитии человека;<br>-основы здорового<br>образа жизни.   | заданий   |
| 8. | Легкая атлетика | ОК 02<br>ОК 03<br>ОК 04<br>ОК 06<br>ОК 08<br>ПК 1.4<br>ПК 1.5<br>ПК 2.2 | -использовать<br>физкультурно<br>-<br>оздоровитель<br>ную<br>деятельность<br>для<br>укрепления<br>здоровья,<br>достижения<br>жизненных и<br>профессионал<br>ьных целей. | -о роли физической<br>культуры в<br>общеобразовательн<br>ом,<br>профессиональном<br>и социальном<br>развитии человека;<br>-основы здорового<br>образа жизни. | практические<br>занятия,<br>выполнение<br>индивидуальных<br>заданий |

Результаты сдачи зачета и дифференцированного зачета оцениваются по шкале «зачтено», «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, который имеет знания основного материала, проявляет умение логично его излагать, хотя может допускать неточности в изложении материала, недостаточно правильные формулировки; умеет в целом применять полученные знания при выполнении типовых практических работ, хотя может испытывать затруднения при их выполнении.

Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, который глубоко и прочно усвоил программный материал, проявляет знание основной и дополнительной литературы, грамотно, логически стройно и аргументировано излагает материал, дает исчерпывающие ответы на поставленные вопросы. В ответе тесно увязывается теория с практикой, при этом обучающийся не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с практическими заданиями.

Оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, твердо знающему программный материал, который излагает его грамотно и по существу, не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, не испытывает затруднений с ответами на вопросы.

Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, который имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, испытывает затруднения при выполнении практических работ.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы.

## **Дополнения и изменения к рабочей программе на учебный год**

Дополнения и изменения к рабочей программе на 2023-2024 учебный год по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура: в раздел Условия реализации учебной дисциплины (пункт Информационное обеспечение учебной дисциплины) внесены изменения в список основной и дополнительной литературы.

Дополнения и изменения в рабочей программе обсуждены на заседании ПЦК социально-гуманитарных дисциплин.

«30» августа 2023 г. (протокол № 1)

Председатель ПЦК \_\_\_\_\_



/Т. А. Савина/

## **Дополнения и изменения к рабочей программе на учебный год**

Дополнения и изменения к рабочей программе на 2024-2025 учебный год по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура: в раздел Условия реализации учебной дисциплины (пункт Информационное обеспечение учебной дисциплины) внесены изменения в список основной и дополнительной литературы.

Дополнения и изменения в рабочей программе обсуждены на заседании ПЦК социально-гуманитарных дисциплин.

«30» августа 2024 г. (протокол № 1)

Председатель ПЦК \_\_\_\_\_  /Т. А. Савина/