

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

ВЫСШИЙ КОЛЛЕДЖ «ПОЛИТЕХНИК»



УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УМР

Е.Ю. Кузнецов

«21» марта 2025 г.

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

по специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование

РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА

Предметно-цикловой комиссией

Протокол № 8

«20» марта 2025 г.

Председатель ПЦК  /Т.А. Савина/

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование.

Разработчик:

Быков Евгений Иванович, преподаватель Высшего колледжа ПГТУ «Политехник».

Бочкарева Мария Павловна, преподаватель высшей квалификационной категории Высшего колледжа ПГТУ «Политехник».

Рецензент (внутренний)

Михайлова С.В., преподаватель высшей квалификационной категории, старший методист Высшего колледжа ПГТУ «Политехник».

Рецензент (внешний)

Комлева Т.В., преподаватель высшей квалификационной категории 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 СГ.04 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование.

Основой содержания учебной дисциплины Физическая культура являются двигательная деятельность обучающихся, укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

Обучающиеся формируют основные правила здорового образа жизни, прививают потребности к систематическим занятиям физкультуры и спорта.

В результате изучения обязательной части учебного цикла обучающийся должен **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 профессии (специальности).

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);
- средства профилактики перенапряжения.

Содержание дисциплины включает изучение следующих разделов:

1. Основы физической культуры
2. Легкая атлетика
3. Баскетбол
4. Лыжная подготовка
5. Волейбол.
6. Гимнастика
7. Футбол
8. Легкоатлетическая гимнастика

Общий объем учебной нагрузки по дисциплине составляет 192 часа, нагрузка во взаимодействии с преподавателем составляет 160 часов, самостоятельной работы – 32 часа.

В результате освоения учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС СПО по специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование умениями, знаниями, которые формируют **компетенции**:

Код результата обучения	Результат обучения
<i>1</i>	<i>2</i>
Общие и профессиональные компетенции	
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.
ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

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 спортивных нормативов, индивидуальных заданий, проектов.

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

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

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

2.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Код ОК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08	<ul style="list-style-type: none">– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;– применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;– пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).	<ul style="list-style-type: none">– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;– основы здорового образа жизни;– условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);– средства профилактики перенапряжения.

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем учебной дисциплины	192
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	160
в том числе:	-
лекционные занятия	-
лабораторные занятия	-
практические занятия	160
контрольные работы	-
Самостоятельная работа	32
<i>Итоговая форма контроля - дифференцированный зачет (4,6,8 семестр), зачет (3,5,7 семестры)</i>	

3.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формирующие компетенции
1	2	3	
Раздел 1. Основы физической культуры		4	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни.		
	Практические занятия		
	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении Здоровья. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Выполнить реферат на тему о здоровом образе жизни. Отработать приемы самомассажа			
Раздел 2. Легкая атлетика		68	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала	8	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	Общеразвивающие и специальные упражнения (ОРУ и СПУ). Техника бега на короткие дистанции с высокого старта. Техника прыжка в длину с места		
	Практические занятия		
	Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.	10	
	Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив.		
	Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Отработать приемы прыжка в длину с места		
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала	6	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	Техника бега по дистанции		
	Практические занятия		
	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений. Техника бега по дистанции (беговой цикл). Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)		
	Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив. Техника бега на дистанции 3000	6	

	м, без учета времени. Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Отработать технику низкого старта, бег на скорость. Оздоровительный бег.		
Тема 2.3. Бег на средние дистанции Метание снарядов. Прыжок в длину с разбега.	Содержание учебного материала	6	OK 04 OK 06 OK 07 OK 08
	Техника бега на средние дистанции.		
	Практические занятия		
	Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.		
	Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов.	6	
	Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив.	6	
	Техника метания гранаты. Техника метания гранаты, контрольный норматив.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Отработка самостоятельных тренировочных занятий с простым инвентарем			
Раздел 3. Баскетбол		40	
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Содержание учебного материала	8	OK 04 OK 06 OK 07 OK 08
	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места		
	Практические занятия		
	Практическое занятие № 10. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе		
	Учебная, тренировочная игра		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Изучение учебно-методического пособия по технике игры в баскетбол			
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	Содержание учебного материала	8	OK 04 OK 06 OK 07 OK 08
	Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».		
	Практические занятия		
	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведение -2 шага - бросок»		
	Учебная, тренировочная игра		

	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Изучить схему классификации техники игры баскетбол.		
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	Содержание учебного материала	8	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре		
	Практические занятия		
	Практическое занятие № 12. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.		
	Учебная, тренировочная игра		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Ответить на вопросы учебного пособия Д.И. Нестеровский «Баскетбол. Теория и методика обучения» стр.115		
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание учебного материала	8	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	Техника владения баскетбольным мячом		
	Практические занятия		
	Практическое занятие № 13. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.		
	Учебная, тренировочная игра		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Отработка ведения, передачи мяча		
Раздел 4. Лыжная подготовка		18	
Тема 4.1. Классический ход.	Содержание учебного материала	8	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	Техника перемещения классическим ходом		
	Практические занятия		
	Практическое занятие № 18. Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полукопьевый и копьевый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). В случае отсутствия снега лыжная подготовка может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением		

	катанию на коньках). Катание на коньках. Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках. Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Изучение видеозанятия «Лыжная подготовка: основные ходы. Техника передвижения на лыжах. Подъёмы, торможения, повороты»		
Тема 4.2. Коньковый ход.	Содержание учебного материала	6	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	Техника перемещения коньковым ходом		
	Практические занятия		
	Техника одновременного конькового хода. Техника попеременного конькового хода.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Изучение учебно-методического пособия по технике лыжных ходов		
Раздел 5. Волейбол		34	
Тема 5.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	Содержание учебного материала	8	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками		
	Практические занятия		
	Практическое занятие № 14. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков.		
	Учебная, тренировочная игра		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Изучение учебно-методического пособия по технике игры в волейбол	2	
	Тема 5.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	Содержание учебного материала	
Техника нижней подачи и приёма после неё			
Практические занятия			
Отработка техники нижней подачи и приёма после неё			
Учебная, тренировочная игра			

	Самостоятельная работа обучающихся Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Общеразвивающие упражнения для верхних конечностей.	2		
Тема 5.3 .Техника прямого нападающего удара	Содержание учебного материала Техника прямого нападающего удара	6	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08	
	Практические занятия Отработка техники прямого нападающего удара			
	Учебная, тренировочная игра			
	Самостоятельная работа обучающихся Изучение видеозанятия «Нападающий удар в волейболе»			2
	Тема 5.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание учебного материала Техника прямого нападающего удара	6	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
		Практические занятия Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе		
Самостоятельная работа обучающихся Разработать комплексы подготовительных, подводящих и специальных упражнений для изучения основных элементов техники игры волейбол (не менее 10 упражнений в комплексе)		2		
Раздел 6. Гимнастика		8		
Тема 6.1 Гимнастика		Содержание учебного материала Техника коррекции фигуры	6	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
		Практические занятия (ОРУ) Общеразвивающие упражнения без предметов. ОРУ с гимнастическими палками. ОРУ со скакалками. ОРУ у гимнастической стенки. Группировки, перекаты, кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, полушпагат, шпагат. Акробатическая комбинация; гимнастические тесты. Комплекс упражнений для осанки. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.		
	Самостоятельная работа обучающихся Отработать комплекс упражнений для осанки. Отработать комплекс упражнений дыхательной гимнастики.	2		
	Раздел 7. Легкоатлетическая гимнастика		18	

Тема 7.1. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала	8	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах		
	Практические занятия		
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Круговая тренировка на 5 - 6 станций. Коррекция фигуры. Развитие силовой гибкости. Выполнение технической работы на тренажерах		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Изучение учебно-методического пособия по технике выполнения акробатических элементов			
Тема 7.2. Подготовка к ГТО	Содержание учебного материала	8	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	Техника бега по дистанции		
	Практические занятия		
	Бег на 100 м (сек.)		
	Бег на 2 км (мин., сек.)		
	или на 3 км (мин., сек.)		
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) или рывок гири (число раз)или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз)или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (число раз)		
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.)		
	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) или весом 500 г (м)		
	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.) или на 5 км (мин., сек.)		
	Без учета времени или кросс на 3 км по пересеченной местности		
	Без учета времени или кросс на 5 км по пересеченной местности		
	Кроссовая подготовка		
	Бег по стадиону, по пересеченной местности		
Промежуточная аттестация по учебной дисциплине			
Всего:		192	

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины

Спортивный комплекс: спортивный зал

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.

Программное обеспечение: 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-HC7C-SD53-K5L2); комплект ГАРАНТ–Мастер (лицензия №12–40272–000898); комплект ПО для решения основных пользовательских задач (свободно распр. ПО); справочная правовая система «Консультант Плюс» (контракт №2025_CB_2 от 04.12.2024г); PDF24 (свободно распр. ПО); Internet Explorer, Yandex Browser (свободно распр. ПО);

Средства обучения: шведская стенка 8 секций; перекладина гимнастическая универсальная никелированная – 1 шт.; мячи баскетбольные - 15 шт.; мячи футбольные - 6 шт.; мячи волейбольные - 10 шт.; мячи для мини-футбола – 10шт, 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, кольца баскетбольные,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., гимнастические скамейки; тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления, секундомеры, лыжная база с лыжехранилищем, мастерская для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками, лыжный инвентарь – 27 компл. (лыжи, ботинки, лыжные палки, мази).

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

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: 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.

Стрелковый тир

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.

Программное обеспечение: 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-HC7C-SD53-K5L2); комплект ГАРАНТ–Мастер (лицензия №12–40272–000898); комплект ПО для решения основных пользовательских задач (свободно распр. ПО) справочная правовая система «Консультант Плюс» (контракт №2025_CB_2 от 04.12.2024г); PDF24 (свободно распр. ПО); Internet Explorer, Yandex Browser (свободно распр. ПО);

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.

Тренажерный зал общефизической подготовки

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 наutilus 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.

4.2. Информационное обеспечение учебной дисциплины

Основная и дополнительная литература

№ п/п	Список используемой литературы (печатные издания, электронные издания за последние 5 лет)	Количество экземпляров, имеющихся в библиотеке, или ссылка на ЭБС
ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА		
1	Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2020. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1071372 Режим доступа: для авториз. пользователей	Электронный ресурс
2	Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/469681 Режим доступа: для авториз. пользователей	Электронный ресурс
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА		
1	Соколовская, С. В. Психология физической культуры и спорта / С. В. Соколовская. - Санкт-Петербург: Лань, 2023. - 144 с. = ISBN 978-5-507-48245-0. - Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/352055	Электронный ресурс
3	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: https://znanium.com/catalog/product/1905554	Электронный ресурс

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: тестирование, устный опрос, доклад, выполнение и защита обучающимися индивидуальных заданий, проектов и др.

№	Наименование темы	Код формируемой компетенции	Результаты обучения по дисциплине		Формы контроля
			уметь	знать	
1.	Основы физической культуры	ОК.04, ОК.06 ОК.07, ОК.08	– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	практические занятия, выполнение индивидуальных заданий
2.	Легкая атлетика	ОК.04, ОК.06 ОК.07, ОК.08	– применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	– основы здорового образа жизни;	практические занятия, выполнение индивидуальных заданий
3.	Баскетбол	ОК.04, ОК.06 ОК.07, ОК.08	– использовать рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	– условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);	практические занятия, выполнение индивидуальных заданий
4.	Лыжная подготовка	ОК.04, ОК.06 ОК.07, ОК.08	– применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	– средства профилактики перенапряжения.	практические занятия, выполнение индивидуальных заданий
5.	Волейбол.	ОК.04, ОК.06 ОК.07, ОК.08	– использовать рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;		практические занятия, выполнение индивидуальных заданий
6.	Гимнастика	ОК.04, ОК.06 ОК.07, ОК.08	– использовать рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;		практические занятия, выполнение индивидуальных заданий
7.	Легкоатлетическая гимнастика	ОК.04, ОК.06 ОК.07, ОК.08	– использовать рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;		практические занятия, выполнение индивидуальных заданий

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки обучающихся:

1. Знания.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

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.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод

Оценка «отлично» выставляется за выполнение, в котором движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; обучающийся понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить

ошибки, допущенные другим обучающимся; уверенно выполняет учебный норматив.

Оценка «хорошо» выставляется за тоже выполнение, если при выполнении обучающийся действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.

Оценка «удовлетворительно» выставляется за выполнение, в котором двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Обучающийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с занятием условиях.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется за выполнение, в котором движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

Дополнения и изменения к рабочей программе на учебный год

Дополнения и изменения к рабочей программе на _____ учебный год по дисциплине _____

В рабочую программу внесены следующие изменения:

Дополнения и изменения в рабочей программе обсуждены на заседании ПЦК

«_____» _____ 20____ г. (протокол № _____).

Председатель ПЦК _____ / _____ /