

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 09.02.06 Сетевое и системное администрирование**

РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА

Предметно-цикловой комиссией

Протокол № 5

«28» апреля 2022 г.

Председатель ПЦК  /Т.А. Савина/

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

Организация-разработчик: Высший колледж ПГТУ «Политехник»

Разработчики:

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

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

Рецензент (*внутренний*)

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

Рецензент (*внешний*)

Комлева Т.В., 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**

### **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.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*.

### **1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура относится к дисциплинам профессиональной подготовки общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

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

В результате освоения дисциплины 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:**

- 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.

Общий объем учебной нагрузки по дисциплине составляет 217 часов, нагрузка во взаимодействии с преподавателем составляет 174 часа, самостоятельной работы – 43 часа.

Содержание дисциплины включает изучение следующих 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 овладеть предусмотренными ФГОС умениями, знаниями, которые формируют **общие компетенции**:

<b>Код результата обучения</b>	<b>Результат обучения</b>
<i>1</i>	<i>2</i>
<b>Общие и профессиональные компетенции</b>	
ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.
ОК 04	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.
ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Текущий контроль успеваемости осуществляется в процессе проведения семинарских и практических занятий, обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины. Формы текущего контроля успеваемости: тестирование, устный опрос, доклад, выполнение практических работ, защита обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований и др.

Форма промежуточной аттестации – 3,5,7 семестр – зачет; 4,6,8 семестр - дифференцированный зачет.

## 2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Дисциплина ОГСЭ 04. Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл профессиональной подготовки ППСЗ и реализуется в 3-8 семестрах.

### 2.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Код ОК	Умения	Знания
ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08	<ul style="list-style-type: none"><li>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li><li>– применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li><li>– пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>– основы здорового образа жизни;</li><li>– условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);</li><li>– средства профилактики перенапряжения.</li></ul>

### **3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

<b>Вид учебной деятельности</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	217
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	174
в том числе:	
практические занятия	174
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	43
Итоговая форма контроля - зачет (3,5,7 семестры), дифференцированный зачет (4,6,8 семестры)	

### 3.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем в часах	Коды компетенций, формирование которых способствует элемент программы
1	2		3	4
Раздел 1. Легкая атлетика			32	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
Тема 1.1. Короткие дистанции.	Содержание учебного материала		6	
	1	Бег на короткие дистанции.		
	Практические занятия			
	1	Обучение и совершенствование низкого старта и стартового разгона. Скоростно - силовая подготовка.	2	
	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		2	
	1	Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Выполнение специально-беговых упражнений. Развитие скорости.		
Тема 1.2. Средние дистанции.	Содержание учебного материала		10	
	1	Бег на средние дистанции.		
	Практические занятия			
	1	Высокий старт и бег по дистанции. Совершенствование высокого старта и бега по дистанции.	2	
	2	Совершенствование техники бега на средние дистанции.		
	3	Бег 400м – зачет. Игры на местности с элементами легкой атлетики.		
	4	Общие развивающие упражнения для легкоатлетов. Развитие скоростной выносливости.		
	5	Бег 1000 м – зачет. Игры на местности с элементами легкой атлетики.		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
1	Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Выполнение специально-беговых упражнений. Развитие скоростной выносливости.			
Тема 1.3.Длинные дистанции.	Практические занятия		8	
	1	Совершенствование бега по дистанции.		
	2	Воспитание выносливости.		



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2		3	4
	3	Бег 800м-зачет. Игры на местности с элементами легкой атлетики.		
	4	Общая физическая подготовка. Бег 3000 м – зачет.		
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
	1	Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Кросс, развитие выносливости.		
Раздел 2. Метание гранаты			10	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
Тема 2.1. Техника метания гранаты	Практические занятия		8	
	1	Обучение метанию гранаты		
	2	Развитие взрывной силы, упражнения для поясничного и плечевого отдела.		
	3	Метание гранаты - зачет		
	4	Развитие силы, упражнения с отягощениями.		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1 Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Кросс, метание гранаты.			
Раздел 3. Волейбол			33	
Тема 3.1. Стойки и перемещения.	Практические занятия		4	
	1	Краткие сведения о виде спорта. Обучение стойкам и перемещениям.		
	2	Совершенствование стоек и перемещений.		
	Самостоятельная работа обучающихся		3	
1	Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Перемещения в различных стойках.			
3.2. Нижняя и верхняя передача.	Практические занятия		12	
	1	Обучение нижней передачи мяча.		
	2	Совершенствование нижней передачи мяча.		
	3	Обучение верхней передачи мяча.		
	4	Совершенствование верхней передачи мяча.		
	5	Развитие ловкости.		
	6	Учебная игра в волейбол – контроль.		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
1	Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Общеразвивающие упражнения для верхних конечностей.			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2		3	4
Тема 3.3. Подача мяча.	<b>Практические занятия</b>		12	
	1	Обучение нижней подаче мяча.		
	2	Развитие ловкости.		
	3	Совершенствование нижней подачи мяча.		
	4	Обучение верхней подачи мяча.		
	5	Совершенствование верхней подачи мяча.		
	6	Учебная игра, приемы передачи и подачи мяча, контроль.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
1	Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Развитие ловкости.	2		
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>			<b>38</b>	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
Тема 4.1. Классический ход.	<b>Практические занятия</b>		16	
	1	Краткие сведения о виде спорта. Подбор инвентаря.		
	2	Обучение технике передвижения одновременным бесшажным ходом.		
	3	Совершенствование техники передвижения одновременным бесшажным ходом.		
	4	Обучение техники попеременного двухшажного хода.		
	5	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.		
	6	Обучение техники одновременного хода (стартовый вариант).		
	7	Совершенствование техники одновременного хода (стартовый вариант).		
	8	Совершенствование классического хода – зачет		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2		
Тема 4.2. Коньковый ход.	<b>Практические занятия</b>		12	
	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.		
	6	Развитие выносливости.		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы	
1	2		3	4	
	Самостоятельная работа обучающихся		2		
	1	Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Передвижения на лыжах коньковыми ходами.			
Тема 4.3. Спуски и подъемы.	Практические занятия		4		
	1	Обучение спускам и подъемам.			
	2	Совершенствование спусков и подъемов.			
	Самостоятельная работа обучающихся		2		
	1	Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях.			
Раздел 5. Гимнастика			18		ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
Тема 5.1. Акробатика	Практические занятия		6		
	1	Краткие сведения о виде спорта. Акробатические упражнения.			
	2	Развитие гибкости, комплекс упражнений на гибкость.			
	3	Акробатические упражнения - зачёт.			
	Самостоятельная работа обучающихся		2		
	1	Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Упражнения для развития координации.			
Тема 5.2. Опорный прыжок согнув ноги.	Практические занятия		4		
	1	Обучение прыжку согнув ноги			
	2	Совершенствование прыжка согнув ноги через коня			
	Самостоятельная работа обучающихся		1		
	1	Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Силовые упражнения для нижних конечностей.			
Тема 5.3. Опорный прыжок в шпагате.	Практические занятия		4		
	1	Обучение прыжку в шпагате			
	2	Совершенствование прыжка в шпагате через коня			
	Самостоятельная работа обучающихся		1		
	1	Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Силовые упражнения для нижних конечностей.			
Раздел 6. Баскетбол			34	ОК 03	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2		3	4
Тема 6.1. Стойки и перемещения	<b>Практические занятия</b>		6	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	1	Обучение стойкам и перемещениям		
	2	Совершенствование стоек и перемещений		
	3	Развитие ловкости.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
	1	Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Перемещения в различных позициях атакующего игрока с мячом.	2	
Тема 6.2. Передачи мяча	<b>Практические занятия</b>			
	1	Обучение передачи мяча: из-за головы, от груди, от левого плеча одной рукой, от правого плеча одной рукой, с боку снизу, сверху.	4	
	2	Совершенствование передачи мяча.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
	1	Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Передачи мяча в различных позициях атакующего игрока с мячом.	2	
Тема 6.3. Ведение мяча	<b>Практические занятия</b>			
	1	Обучение ведению мяча правой левой рукой.	8	
	2	Ведение мяча с броском в кольцо, по прямой, змейкой.		
	3	Совершенствование ведения мяча.		
	4	Развитие ловкости.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
	1	Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Ведение мяча в различных позициях атакующего игрока с мячом.	2	
	Тема 6.4.Броски по кольцу.	<b>Практические занятия</b>		
1		Обучение броску мячом по кольцу.	8	
2		Совершенствование броска мяча по кольцу.		
3		Обучение и совершенствование броска мяча со штрафной линии.		
4		Развитие скоростной выносливости.		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>				
1		Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Броски мяча по кольцу в	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем в часах	Коды компетенций, формирования которых способствует элемент программы
1	2		3	4
		различных позициях.		
Раздел 7. Футбол			29	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	Практические занятия			
	1	Краткие сведения о виде спорта. Обучение стойкам и перемещениям.	8	
	2	Обучение и совершенствование стоек и перемещений.		
	3	Развитие скоростных качеств.		
	Самостоятельная работа обучающихся			
	1	Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Перемещения в различных позициях атакующего игрока с мячом.	1	
Тема 7.2. Передачи мяча.	Практические занятия			
	1	Обучение передачи мяча внутренней, наружной, верхней частью стопы.	8	
	2	Совершенствование передачи мяча.		
	3	Развитие скоростных качеств, упражнения с мячом на скорость.		
	4	Совершенствование остановки и передачи мяча в парах.		
	Самостоятельная работа обучающихся			
	1	Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Общеразвивающие упражнения для баскетболистов.	2	
Тема 7.3. Ведение мяча и удары по воротам.	Практические занятия			
	1	Обучение ударам по воротам внутренней частью стопы.	8	
	2	Совершенствование ударам по воротам внутренней частью стопы.		
	3	Развитие скоростных качеств, эстафеты с элементами футбола.		
	4	Контроль игры в футбол.		
	Самостоятельная работа обучающихся			
	1	Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Упражнения для развития скорости.	2	
Раздел 8. Легкая атлетика			29	ОК 03 ОК 04 ОК 06
Тема 8.1.Короткие дистанции	Практические занятия		8	
	1	Скоростно-силовая подготовка. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2		3	4
	2	Совершенствование низкого старта.		ОК 07 ОК 08
	3	Развитие скорости.		
	4	Бег 100 м – зачет. Игры на местности с элементами легкой атлетики.		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Выполнение специально-беговых упражнений. Развитие скорости.		
Тема 8.2.Средние дистанции.	Практические занятия		8	
	1	Развитие выносливости. Совершенствование высокого старта и бега по дистанции.		
	2	Бег 400м-зачет. Игры на местности с элементами легкой атлетики.		
	3	Бег 1000м – зачет. Игры на местности с элементами легкой атлетики.		
	4	Развитие скоростной выносливости.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся			
	1	Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Выполнение специально-беговых упражнений. Развитие скоростной выносливости.		
Тема 8.3.Длинные дистанции.	Практические занятия		6	
	1	Совершенствование техники бега по дистанции		
	2	Развитие выносливости.		
	3	Общая физическая подготовка. Бег 3000 м – зачет.		
	Самостоятельная работа обучающихся		1	
	1	Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Кросс, развитие выносливости.		
	Дифференцированный зачет			2
ВСЕГО			217	

## **4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ 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 - 1шт. (процессор Intel Pentium E2140/512Mb/ 160Gb/CR/DVD+RW), монитор LCD Samsung 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.; мячи для мини-футбола – 10шт, маты гимнастические 14 шт.; конь гимнастический переменной высоты – 1 шт.; мостик гимнастический подпружиненный – 1 шт.; стол тен-нисный 3 шт.; велотренажер – 1 шт.; козел гимнастический переменной высоты – 1 шт.; волей-больная 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).

#### **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 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.

### **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);
- комплект ГАРАНТ-Мастер (лицензия №12-40272-000898);
- комплект ПО для решения основных пользовательских задач (свободно распр. ПО);
- справочная правовая система «Консультант Плюс» (контракт №2023 СВ 3 от 29.12.2022г).



## 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.	<b>Федякин, А. А.</b> Теория и организация адаптивной физической культуры / А. А. Федякин. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. - 212 с. - ISBN 978-5-507-45552-2. - Текст : электронный // Лань: электронно-библиотечная система. - URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/311903">https://e.lanbook.com/book/311903</a>	Электронный курс
2.	<b>Бишаева, А. А.,</b> Физическая культура: учебник / А. А. Бишаева, В. В. Малков. - Москва : КноРус, 2022. - 379 с. - ISBN 978-5-406-08822-7. - URL: <a href="https://book.ru/book/941740">https://book.ru/book/941740</a>	Электронный курс
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА		
1.	<b>Соколовская, С. В.</b> 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: <a href="https://e.lanbook.com/book/352055">https://e.lanbook.com/book/352055</a>	Электронный курс
2.	<b>Филиппова, Ю.С.</b> 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>	Электронный курс

## 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 – 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, исследований и др.

№	Наименование темы	Код формируемой компетенции	Результаты обучения по дисциплине		Формы контроля
			уметь	знать	
1.	Легкая атлетика.	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08	У.1 – У.3	З.1 – З.4	практические занятия, выполнение индивидуальных заданий
2.	Метание гранаты.	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08	У.1 – У.3	З.1 – З.4	практические занятия, выполнение индивидуальных заданий
3.	Волейбол.	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08	У.1 – У.3	З.1 – З.4	практические занятия, выполнение индивидуальных заданий
4.	Лыжная подготовка.	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08	У.1 – У.3	З.1 – З.4	практические занятия, выполнение индивидуальных заданий
5.	Гимнастика.	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08	У.1 – У.3	З.1 – З.4	практические занятия, выполнение индивидуальных заданий
6.	Баскетбол.	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08	У.1 – У.3	З.1 – З.4	практические занятия, выполнение индивидуальных заданий

7.	Футбол.	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08	У.1 – У.3	3.1 – 3.4	практические занятия, выполнение индивидуальных заданий
8.	Легкая атлетика.	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08	У.1 – У.3	3.1 – 3.4	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 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 \_\_\_\_\_ /Савина Т.А./



## **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 \_\_\_\_\_ /Савина Т.А./