ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ПГТУ»)
ВЫСШИЙ КОЛЛЕДЖ «ПОЛИТЕХНИК»

Зам. директора ВК УМР
_____ Е.Ю. Кузнецов
27 марта 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности 27.02.07 Управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям)

2026

РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА

Предметно-цикловой комиссией
Протокол № 9
«26» марта 2026 г.
Председатель ПЦК_____/Т.А. Савина/

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности *27.02.07 Управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям)*

Разработчик:

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

Рецензент (внутренний)

Волков Г.К., преподаватель высшей квалификационной категории, руководитель физического воспитания старший аграрного колледжа института механики и машиностроения ФГБОУ ВО «ПГТУ»

Рецензент (внешний)

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

©Бочкарева М.П., 2026

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. Адаптивная физическая культура для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья является частью программы подготовки специалистов среднего звена среднего профессионального образования (далее ППССЗ СПО) по специальности 27.02.07 Управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям). Дисциплина входит социально-гуманитарный учебный цикл профессиональной подготовки и реализуется в 3,5 семестрах (зачет), 4,6 семестр (дифференцированный зачет).

Основой содержания рабочей программы дисциплины ОГСЭ.04. Адаптивная физическая культура являются двигательная деятельность обучающихся, укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений для обучающихся инвалидов, и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

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

Общий объем учебной нагрузки по дисциплине составляет 123 часа, нагрузка во взаимодействии с преподавателем - 112 часов.

Содержание дисциплины включает изучение следующих тем (разделов):

1. Физическая культура и формирование ЗОЖ
2. Легкая атлетика
3. Волейбол
4. Баскетбол.
5. Гимнастика
6. Бадминтон.
7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)

В результате освоения учебной дисциплины СГ.04 Адаптивная физическая культура обучающийся должен овладеть предусмотренными ФГОС умениями, знаниями, которые формируют следующие компетенции:

Код результата обучения	Результат обучения
1	2
Общие и профессиональные компетенции	
ОК.4	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК.8	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 (результаты выполнения контрольных нормативов), устного опроса, тестирования.

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

2.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Дисциплина СГ.04 Адаптивная физическая культура входит в социально-гуманитарный цикл профессиональной подготовки ППССЗ и реализуется в 3-6 семестрах.

2.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем учебной дисциплины	123
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	112
в том числе:	-
лабораторные занятия	-
практические занятия	104
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа	11
Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч/ в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	*2*	*3*	
Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ		**6**	ОК 04 ОК 08
Тема 1.1. Здоровый образ жизни	**Содержание учебного материала**		
	Здоровый образ жизни	2	
	Практическое занятие № 1-2. Написание рефератов. Выступления докладчиков. Обсуждение.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Раздел 2. Легкая атлетика		**16**	
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	**Содержание учебного материала**		ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	**2**	
	Практическое занятие № 3-4. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	**Содержание учебного материала**		ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	**4**	
	Практическое занятие № 5-6. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с	**Содержание учебного материала:**		ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	**4**	
	Практическое занятие № 7-8. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	

3.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 Адаптивная физическая культура

разбега			
Тема 2.4. Эстафетный бег 4х100. Челночный бег	**Содержание учебного материала**		ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	**4**	
	Практическое занятие № 9-10. Выполнение эстафетного бега 4х100, челночного бега	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	**Содержание учебного материала**		ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	**2**	
	Практическое занятие № 11-13. Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 3. Волейбол			
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	**Содержание учебного материала**	**25**	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	**2**	
	Практическое занятие № 14. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	**Содержание учебного материала**		ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	**2**	
	Практическое занятие № 15. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	2	
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	**Содержание учебного материала**		ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	**4**	
	Практическое занятие № 16-17. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	**Содержание учебного материала**		ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	**2**	
	Практическое занятие № 18-19. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 3.5.	**Содержание учебного материала**		ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	**3**	

Тактика игры в защите и нападении	Практическое занятие № 20-21. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча	3	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 3.6. Основы методики судейства	**Содержание учебного материала**		ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	**4**	
	Практическое занятие № 22. Отработка навыков судейства в волейболе	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	**Содержание учебного материала**		ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	**8**	
	Практическое занятие № 23-24. Выполнение передачи мяча в парах	4	
	Практическое занятие № 25-26. Игра по упрощённым правилам волейбола	2	
	Практическое занятие № 27-28. Игра по правилам	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 4. Баскетбол		**20**	
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 04 ОК 08
	История развития баскетбола	2	
	В том числе практических занятий	**2**	
	Практическое занятие № 29-30. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	**Содержание учебного материала**		ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	**4**	
	Практическое занятие № 31-32. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	**Содержание учебного материала**		ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	**2**	
	Практическое занятие № 33. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 4.4.	**Содержание учебного материала**		ОК 04

Техника штрафных бросков. ОФП	**В том числе практических занятий**	**2**	ОК 08
	Практическое занятие № 34. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	**Содержание учебного материала**		ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	**4**	
	Практическое занятие № 35. Игра по упрощенным правилам баскетбола	2	
	Практическое занятие № 36. Игра по правилам	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	**Содержание учебного материала**		ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	**4**	
	Практическое занятие № 37. Практика в судействе соревнований по баскетболу	2	
	Практическое занятие № 38. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Раздел 5. Гимнастика		**19**	
Тема 5.1. Строевые приемы	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	**4**	
	Практическое занятие № 39. Отработка строевых приёмов	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	**Содержание учебного материала**	**3**	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	**3**	
	Практическое занятие № 40. Отработка техники акробатических упражнений	3	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 5.3. Упражнения на брусьях (юноши).	**Содержание учебного материала**		ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	**2**	
	Практическое занятие № 41. Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки.	2	

Гиревой спорт	Практическое занятие № 42. Разучивание и выполнение упражнений с гирями	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 5.4. Упражнения на бревне (девушки). ППФП	**Содержание учебного материала**		ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	**2**	
	Практическое занятие № 43. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 5.5. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	**Содержание учебного материала**	**8**	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	**8**	
	Практическое занятие № 44. Выполнение комплекса ОРУ	2	
	Практическое занятие № 45. Контроль комбинации по акробатике	2	
	Практическое занятие № 46. Контроль комбинации на бревне, брусьях	2	
	Практическое занятие № 47. Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту. ППФП	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика		**20**	
Тема.6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	**Содержание учебного материала**		ОК 04 ОК 08
	История развития бадминтона	**2**	
	В том числе практических занятий	**6**	
	Практическое занятие № 48-49. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 6.2. Подачи	**Содержание учебного материала**		ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	**4**	
	Практическое занятие № 50-51. Отработка подач	4	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 6.3. Нападающий удар	**Содержание учебного материала:**		ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	**2**	
	Практическое занятие № 52-53. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш»	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	

Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону	**Содержание учебного материала**	**6**	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	**6**	
	Практическое занятие № 54. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	2	
	Практическое занятие №е 55. Контроль техники подач, ударов справа, слева	2	
	Практическое занятие № 56. Контроль техники игры: одиночные, парные игры	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		**21**	ОК 04 ОК 08
Тема.7.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	**Содержание учебного материала**		
	В том числе практических занятий	**10**	
	Практическое занятие № 57. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	4	
	Практическое занятие № 58. Формирование профессионально значимых физических качеств	2	
	Практическое занятие № 59. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	2	
	Практическое занятие № 60. Прикладные виды спорта.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	5	
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)		2	
Всего		**123**	

Задания на написание рефератов.

Здоровье населения России.

Факторы риска и их влияние на здоровье.

Современная концепция здоровья и здорового образа жизни.

Мотивация ЗОЖ.

Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб.

Организм, среда, адаптация.

Культура питания.

Возрастная физиология.

Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам.

Культура здоровья и вредные пристрастия.

Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося.

Культура психического здоровья.

Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе.

Средства физической культуры в регуляции работоспособности.

Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ.

Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность).

Цели и задачи физической культуры.

Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности.

Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности.

Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.

Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.

Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда.

Анализ профессиограммы.

Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.).

Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ

Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.

Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.

Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности.

Прикладные виды спорта.

Прикладные умения и навыки.

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, стрелковый тир, тренажерный зал для ОФП.

Спортивный комплекс: спортивный зал

Мультимедийное оборудование: компьютер - 1шт. (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_СВ_2 от 04.12.2024г).

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).

424007, Республика Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, д. 31

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

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.

424029, Республика Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Карла Маркса, д. 107б

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.

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 пнев-матический 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.
424000, Республика Марий Эл, город Йошкар-Ола, площадь Ленина, дом 3

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 «Эл-лур» противошумные – 3 шт., зрительная труба – 1 шт., тренажер наутил груд – 1 шт., тренажер наут бицепс – 1 шт., тренажер зад пов бед – 1 шт., тре-нажер 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.424000, Республика Марий Эл, город Йошкар-Ола, площадь Ленина, дом 3

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.	**Григорьев, О. А.** Григорьев, О. А. Теория и история физической культуры и спорта : учебное пособие / О. А. Григорьев, И. И. Болдырев, С. А. Бортникова. — Воронеж : ВГПУ, 2025. — 332 с. — ISBN 978-5-907961-70-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/513220 (дата обращения: 20.03.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	Электронный ресурс
2.	**Филиппова, Ю. С.** Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2022. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1815141 (дата обращения: 20.03.2026). – Режим доступа: https://znanium.com/read?id=379900	Электронный ресурс
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА		
1.	**Агеева, Г. Ф.** Плавание: учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, В. И. Величко, И. В. Тихонова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 64 с. — ISBN 978-5-8114-9471-2. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/195475 (дата обращения: 15.03.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей .	Электронный ресурс
2.	**Безбородов, А. А.** Практические занятия по волейболу: учебное пособие для спо / А. А. Безбородов. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 92 с. — ISBN 978-5-8114-8344-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/193301 (дата обращения: 15.03.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	Электронный ресурс
3.	**Зобкова, Е. А.** Основы спортивной тренировки / Е. А. Зобкова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 44 с. — ISBN 978-5-507-47830-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/329069 (дата обращения: 23.03.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	Электронный ресурс
4.	**Орлова, Л. Т.** Настольный теннис / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023.	Электронный ресурс

	— 40 с. — ISBN 978-5-507-46136-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/298520 (дата обращения: 23.03.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей	

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 раздела (темы)	Код формируемой компетенции	Результаты обучения по дисциплине		Формы контроля
			уметь	знать	
	Физическая культура и формирование ЗОЖ	ОК.4 ОК.8	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	Текущий контроль успеваемости осуществляется в процессе проведения практических занятий (результаты выполнения контрольных нормативов), устного опроса, тестирования.
2	Легкая атлетика	ОК.4 ОК.8			Текущий контроль успеваемости осуществляется в процессе проведения практических занятий (результаты выполнения контрольных нормативов), устного опроса, тестирования.
3	Волейбол	ОК.4 ОК.8			Текущий контроль успеваемости осуществляется в процессе проведения практических занятий (результаты выполнения контрольных нормативов), устного опроса, тестирования.
4	Баскетбол.	ОК.4 ОК.8			Текущий контроль успеваемости осуществляется в процессе проведения практических занятий (результаты выполнения контрольных нормативов), устного опроса, тестирования.

5	Гимнастика	ОК.4 ОК.8			Текущий контроль успеваемости осуществляется в процессе проведения практических занятий (результаты выполнения контрольных нормативов), устного опроса, тестирования.
6	Бадминтон.	ОК.4 ОК.8			Текущий контроль успеваемости осуществляется в процессе проведения практических занятий (результаты выполнения контрольных нормативов), устного опроса, тестирования.
7	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).	ОК.4 ОК.8			Текущий контроль успеваемости осуществляется в процессе проведения практических занятий (результаты выполнения контрольных нормативов), устного опроса, тестирования.

Критерии оценивания результатов обучения по дисциплине, шкала оценивания

Критерии оценивания:

- усвоение программного теоретического материала (объем знаний, глубина усвоения);
- умение излагать программный материал (четкость, грамотность изложения материала, точность и полнота воспроизведения учебного материала);
- умение применять теоретические знания на практике.

Шкала оценивания:

Результаты сдачи дифференцированного зачета оцениваются по шкале «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.