

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

ВЫСШИЙ КОЛЛЕДЖ «ПОЛИТЕХНИК»



УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УМР

 Е.Ю. Кузнецов

«28» апреля 2023 г.

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

по специальности 07.02.01 Архитектура

РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА

Предметно-цикловой комиссией

Протокол № 7

«27» апреля 2023 г.

Председатель ПЦК _____ /Т.А. Савина/



Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 07.02.01 Архитектура, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 04.10.2021 № 692.

Разработчики:

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

Быков Евгений Иванович, преподаватель 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 «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 07.02.01 Архитектура, входит в цикл профессиональной подготовки.

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура включает изучение следующих разделов:

1. Легкая атлетика.
2. Лыжная подготовка.
3. Баскетбол.
4. Легкая атлетика.
5. Лыжная подготовка.
6. Волейбол.
7. Футбол.
8. Атлетическая гимнастика.

В результате освоения учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура обучающийся должен овладеть предусмотренными ФГОС умениями, знаниями, которые формируют **общие компетенции**:

Код результата обучения	Результат обучения
1	2
Общие и профессиональные компетенции	
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Общий объем учебной нагрузки по дисциплине составляет 230 часов, нагрузка во взаимодействии с преподавателем составляет 184 часа, самостоятельной работы – 46 часов.

Текущий контроль успеваемости осуществляется в процессе проведения лекционных 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 – зачет (3,5,7 семестр), дифференцированный зачет (4,6,8 семестр).

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 с 3 по 8 семестре.

2.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Код ОК	Умения	Знания
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 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 архитекторов;- средства профилактики перенапряжения;- способы реализации собственного физического развития.

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем учебной дисциплины	230
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	184
в том числе:	
лекции	12
лабораторные занятия	-
семинарские занятия	-
практические занятия	172
контрольные работы	-
Самостоятельная работа	46
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета (3,5,7 семестр), дифференцированного зачета (4,6,8 семестр)</i>	

3.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.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	4
Раздел 1. Легкая атлетика.			44	ОК 08
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	Содержание учебного материала		1	
	1	Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Техника беговых упражнений. Техника бега на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места.		
	Практические занятия		1	
	1	Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Повторный бег 200 м.		
	2	Совершенствование стартового разбега. Переменный бег 200м. Совершенствование техники низкого старта. Бег100 м	2	
	3	Совершенствование техники финиширования. Бег 100 м. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м. Контрольный тест 100м.	2	
	4	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Контрольный тест.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
	1	Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Техника безопасности на занятиях по спортивным играм.		
Тема 1.2. Бег на длинные дистанции.	Содержание учебного материала		1	ОК 08
	1	Техника бега на длинные дистанции.		
	Практические занятия		1	
	1	Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Равномерный бег 2000 м.		
	2	Разучивание комплексов специальных упражнений. Переменный бег 2000м. Техника бега по дистанции 3000 м.	2	
	3	Совершенствование техники высокого старта, стартовый разбег. Переменный бег 3000 м.	2	
	4	Совершенствование техники финиширования. Равномерный бег 2000 м.	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Формирующие компетенции
1	2		3	4
	5	Техника бега на дистанции 3000 м. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени. Контрольный тест 3000 м.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Выполнение специально-беговых упражнений. Развитие скорости.		
Тема 1.3. Эстафетный бег.	Практические занятия		2	ОК 08
	1	Совершенствование техники низкого старта. Эстафетный бег 4x100 м.		
	2	Совершенствование техники стартового разбега. Эстафетный бег 4x100 м. Совершенствование техники финиширования. Эстафетный бег 4x400 м.	2	
	3	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x400 м.	2	ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Выполнение специально-беговых упражнений. Развитие скоростной выносливости.		
Тема 1.4. Бег на средние дистанции.	Практические занятия		2	
	1	Техника бега на средние дистанции. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Техника бега на дистанции 400 м.		
	2	Совершенствование техники высокого старта. Равномерный бег 800 м.	2	
	3	Совершенствование техники стартового разбега. Переменный бег 400 м.	2	
	4	Совершенствование техники финиширования. Повторный бег 800 м.	2	
	5	Техника бега на дистанции 400 м. Контрольный тест 800 м.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Кросс, развитие выносливости.		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Формирующие компетенции
1	2		3	4
Раздел 2. Лыжная подготовка.			38	ОК 08
Тема 2.1. Техника безопасности.	Содержание учебного материала		1	
	1	Техника перемещений, стоек баскетболиста. Эффективное применение правил игры.		
Тема 2.2. Классический ход.	Практические занятия		1	ОК 08
	1	Краткие сведения о виде спорта. Подбор инвентаря, смазка лыж.	2	
	2	Обучение технике передвижения одновременным бесшажным ходом.		
	3	Совершенствование техники передвижения одновременным бесшажным ходом.	2	
	4	Обучение попеременного двухшажного хода.	2	
	5	Совершенствование попеременного двухшажного хода.	2	
	6	Обучение техники одновременного хода (стартовый вариант).	2	
	7	Совершенствование техники одновременного хода (стартовый вариант).	2	
	8	Совершенствование классического хода.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Передвижения на лыжах классическими ходами.		
Тема 2.3. Коньковый ход.	Практические занятия		2	ОК 08
	1	Техника одновременного конькового хода.	2	
	2	Совершенствование одновременного конькового хода.		
	3	Техника попеременного конькового хода.	2	
	4	Совершенствование техники попеременного конькового хода.	2	
	5	Коньковый ход.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Передвижения на лыжах коньковыми ходами.		
Тема 2.4. Спуски и подъемы.	Практические занятия		2	
	1	Обучение спускам и подъемам.	2	
	2	Совершенствование спусков и подъемов.		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Формирующие компетенции
1	2		3	4
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
	1	Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Отработка спуска и подъема.		
Раздел 3. Баскетбол.			14	ОК 08
Тема 3.1. Техника перемещений, стоек. Правила игры.	Содержание учебного материала		1	
	1	Техника перемещений, стоек баскетболиста. Эффективное применение правил игры.	1	
	Практические занятия			
	1	Совершенствование техники перемещений и стоек, прием и передача мяча после перемещений в стойке.		
	2	Правила игры. Учебная игра.	2	ОК 08
Тема 3.2. Ведение, прием и передача мяча.	Практические занятия		2	
	1	Техника ведения, приемов и передач мяча. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.		
Тема 3.3. Броски мяча.	Практические занятия		2	ОК 08
	1	Техника бросков по кольцу. Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении. Контрольные тесты. (Штрафной бросок, атака кольца на два шага).		
Тема 3.4. Простые тактические комбинации.	Практические занятия		2	ОК 08
	1	Тактика и техника простых тактических комбинаций. Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.		
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
	1	Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Общеразвивающие упражнения для верхних конечностей.		
Раздел 4. Легкая атлетика.			38	ОК 08
Тема 4.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	Содержание учебного материала		1	
	1	Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Техника беговых упражнений. Техника бега на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места.	1	
	Практические занятия			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Формирующие компетенции
1	2		3	4
	1	Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Повторный бег 200 м.		
	2	Совершенствование стартового разбега. Переменный бег 200м. Совершенствование техники низкого старта. Бег 100 м	2	
	3	Совершенствование техники финиширования. Бег 100 м. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м. Контрольный тест 100м.	2	
	4	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Контрольный тест.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		1	
	1	Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Техника безопасности на занятиях по спортивным играм.		
Тема 4.2. Бег на длинные дистанции.	Содержание учебного материала		1	ОК 08
	1	Техника бега на длинные дистанции.		
	Практические занятия		1	
	1	Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Равномерный бег 2000 м.		
	2	Разучивание комплексов специальных упражнений. Переменный бег 2000м. Техника бега по дистанции 3000 м.	2	
	3	Совершенствование техники высокого старта, стартовый разбег. Переменный бег 3000 м.	2	
	4	Совершенствование техники финиширования. Равномерный бег 2000 м.	2	
	5	Техника бега на дистанции 3000 м. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени. Контрольный тест 3000 м.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		1	
	1	Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Выполнение специально-беговых упражнений. Развитие скорости.		
Тема 4.3. Эстафетный бег.	Практические занятия		2	ОК 08
	1	Совершенствование техники низкого старта. Эстафетный бег 4x100 м.		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Формирующие компетенции
1	2		3	4
	2	Совершенствование техники стартового разбега. Эстафетный бег 4x100 м. Совершенствование техники финиширования. Эстафетный бег 4x400 м.	2	
	3	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x400 м.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		1	
	1	Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Выполнение специально-беговых упражнений. Развитие скоростной выносливости.		
Тема 4.4. Бег на средние дистанции.	Практические занятия		2	ОК 08
	1	Техника бега на средние дистанции. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Техника бега на дистанции 400 м.		
	2	Совершенствование техники высокого старта. Равномерный бег 800 м.	2	
	3	Совершенствование техники стартового разбега. Переменный бег 400 м.	2	
	4	Совершенствование техники финиширования. Повторный бег 800 м.	2	
	5	Техника бега на дистанции 400 м. Контрольный тест 800 м.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		1	
	1	Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Кросс, развитие выносливости.		
Раздел 5. Лыжная подготовка.			28	ОК 08
Тема 5.1. Техника безопасности.	Содержание учебного материала		1	
	1	Техника перемещений, стоек баскетболиста. Эффективное применение правил игры.		
Тема 5.2. Классический ход.	Практические занятия		1	ОК 08
	1	Краткие сведения о виде спорта. Подбор инвентаря, смазка лыж.		
	2	Совершенствование техники передвижения одновременным бесшажным ходом.	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Формирующие компетенции
1	2		3	4
	3	Совершенствование попеременного двухшажного хода.	2	
	4	Совершенствование техники одновременного хода (стартовый вариант).	2	
	5	Совершенствование классического хода.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Передвижения на лыжах классическими ходами.		
Тема 5.3. Коньковый ход.	Практические занятия		2	ОК 08
	1	Техника одновременного конькового хода.		
	2	Совершенствование одновременного конькового хода.	2	
	3	Техника попеременного конькового хода.	2	
	4	Совершенствование техники попеременного конькового хода.	2	
	5	Коньковый ход.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Передвижения на лыжах коньковыми ходами.		
Тема 5.4. Спуски и подъемы.	Практические занятия		2	ОК 08
	1	Совершенствование спусков и подъемов.		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Отработка спуска и подъема.		
Раздел 6. Волейбол.			22	ОК 08
Тема 6.1. Стойки, перемещения, прыжки. Правила игры.	Содержание учебного материала		1	
	1	Техника стоек, перемещений и прыжков волейболиста. Эффективное применение правил игры.		
	Практические занятия		1	
	1	Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков.		
	2	Правила игры. Учебная игра.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Перемещения в различных стойках.		
Тема 6.2. Прием и передачи	Практические занятия		2	ОК 08

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Формирующие компетенции
1	2		3	4
мяча.	1	Техника приема и передачи мяча. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу.		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Общеразвивающие упражнения для верхних конечностей.		
Тема 6.3. Поддачи мяча.	Практические занятия		2	ОК 08
	1	Техника подач мяча. Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Развитие ловкости.		
Тема 6.4. Нападающий удар. Блокирование.	Практические занятия		2	ОК 08
	1	Техника нападающего удара. Техника блокирования. Совершенствование техники видов нападающего удара. Совершенствование техники видов блокирования.		
Тема 6.5. Тактика нападения.	Практические занятия		2	ОК 08
	1	Тактические действий в нападении. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.		
Тема 6.6. Тактика защиты.	Практические занятия		2	ОК 08
	1	Тактические действий в защите. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите.		
	Самостоятельная работа обучающихся			
	1	Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Развитие ловкости.	2	
Раздел 7. Футбол.			31	ОК 08
Тема 7.1. Техника перемещений. Правила игры.	Содержание учебного материала		1	
	1	Техника перемещений футболиста. Эффективное применение правил игры.		
	Практические занятия		5	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Формирующие компетенции
1	2		3	4
	1	Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом.		
	2	Отработка правил в футбол. Учебная игра.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся		1	
	1	Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Перемещения в различных позициях атакующего игрока с мячом.		
Тема 7.2. Ведение, прием и передача мяча.	Содержание учебного материала		1	
	1	Техника ведения, приемов и передач мяча.		
	Практические занятия		5	
	1	Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.		
	Самостоятельная работа обучающихся		1	
	1	Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Общеразвивающие упражнения для футболистов.		
Тема 7.3. Удары по мячу.	Практические занятия		4	
	1	Техника ударов по мячу. Совершенствование ударов по мячу с места и в движении.		
	2	Контрольные тесты. (Штрафной удар).	4	
	Самостоятельная работа обучающихся		1	
	1	Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Упражнения для развития скорости.		
Тема 7.4. Простые тактические комбинации.	Практические занятия		4	ОК 08
	1	Тактика и техника простых тактических комбинаций. Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.		
Раздел 8. Атлетическая гимнастика.			15	ОК 08
Тема 8.1. Комплексы вольных общеразвивающих упражнений.	Содержание учебного материала		1	
	1	Техника двигательных действий с собственным весом и предметами.		
	Практические занятия		2	
	1	Совершенствование техники упражнений с собственным весом на турнике, брусьях, гиперэкстензия, приседания,		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Формирующие компетенции
1	2		3	4
		поднятия на носки, отжимания, упражнения на пресс.		
	2	Совершенствование техники упражнений с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками.	2	
	3	Совершенствование техники упражнений на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп.	2	
	4	Совершенствование техники упражнений со свободными весами: гириями, гантелями, штангами.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		1	
	1	Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Упражнения для развития координации.		
Тема 8.2. Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений.	Содержание учебного материала		1	
	1	Техника двигательных действий на развитие гибкости.		
	Практические занятия		2	
	1	Совершенствование техники упражнений для развития гибкости.		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Силовые упражнения для нижних конечностей.		
Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)			2	
ВСЕГО			230	

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

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 №2023_CB_3 от 29.12.2022г).

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.; 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).

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.

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 №2023_CB_3 от 29.12.2022г).

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: осветит. прибор ОПЗ – 3 шт.; 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» противошумные – 3 шт.; зри-тельная труба – 1 шт.; шкаф металлич. – 3 шт.; шкаф–сейф – 1 шт.; огнетушитель ОП–4 – 1 шт.; баллон СО2 – 10 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.

4.2. Информационное обеспечение обучения

Основная и дополнительная литература

№ п/п	Список используемой литературы (<i>печатные издания, электронные издания за последние 5 лет</i>)	Количество экземпляров, имеющих в библиотеке, или ссылка на ЭБС
ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА		
1.	Жданов, С.И. 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: https://znanium.com/catalog/product/1839534 (дата обращения: 17.07.2023).	
2.	Морозов, В.О. Легкая атлетика: техника и методика тренировки: учебное пособие / В.О. Морозов; науч. ред. А.В. Кирьякова. - 2-е изд., стер. - Москва: ФЛИНТА, 2020. - 119 с. - ISBN 978-5-9765-4425-3. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1839538 (дата обращения: 17.07.2023).	электронный ресурс
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА		
	Учебники, учебные пособия	
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: https://znanium.com/catalog/product/1905554 (дата обращения: 16.07.2023).	электронный ресурс
2.	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: скандинавская ходьба и терренкур: методическое пособие / А.А. Федякин, Л.К. Федякина, Ж.Г. Кортова, Н.Ю. Заплатина - Москва: ФЛИНТА, 2021. - 23 с. - ISBN 978-5-9765-4804-6. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1852387 (дата обращения: 17.07.2023).	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 – 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 (раздела)	Результаты обучения по дисциплине	Формы контроля
1.	Раздел 1. Легкая атлетика.	ОК 08	Текущий контроль педагога в форме оценки выполнения практических работ. Итоговый контроль в форме дифференцированного зачета.
2.	Раздел 2. Лыжная подготовка.	ОК 08	Текущий контроль в форме оценки устных ответов, тестирования, выполнения внеаудиторной самостоятельной работы. Итоговый контроль в форме дифференцированного зачета.
3.	Раздел 3. Баскетбол.	ОК 08	Текущий контроль в форме оценки устных ответов, тестирования, выполнения внеаудиторной самостоятельной работы. Итоговый контроль в форме дифференцированного зачета.
4.	Раздел 4. Легкая атлетика.	ОК 08	Текущий контроль педагога в форме оценки выполнения практических работ. Итоговый контроль в форме дифференцированного зачета.
5.	Раздел 5. Лыжная подготовка.	ОК 08	Текущий контроль в форме оценки устных ответов, тестирования, выполнения внеаудиторной самостоятельной работы. Итоговый контроль в форме дифференцированного зачета.
6.	Раздел 6. Волейбол.	ОК 08	Текущий контроль в форме оценки устных ответов, тестирования,

			выполнения внеаудиторной самостоятельной работы. Итоговый контроль в форме дифференцированного зачета.
7.	Раздел 7. Футбол.	ОК 08	Текущий контроль в форме оценки устных ответов, тестирования, выполнения внеаудиторной самостоятельной работы. Итоговый контроль в форме дифференцированного зачета.
8.	Раздел 8. Атлетическая гимнастика.	ОК 08	Текущий контроль в форме оценки устных ответов, тестирования, выполнения внеаудиторной самостоятельной работы. Итоговый контроль в форме дифференцированного зачета.

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 «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 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./