

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



УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УМР

Е. Ю. Кузнецов

« 28 » апреля 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности 15.02.16 Технология машиностроения

РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА

Предметно-цикловой комиссией

Протокол №__7__

«__27__»__апреля__2023__г.

Председатель ПЦК _____ /Савина Т.А./

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 15.02.16 Технология машиностроения.

Разработчик:

Быков Е.И., преподаватель Высшего колледжа ПГТУ «Политехник».

Рецензент (внутренний)

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

Рецензент (внешний)

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

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. АННОТАЦИЯ

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена среднего профессионального образования по специальности 15.02.16 Технология машиностроения.

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 освоения дисциплины обучающийся должен:

уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья,
- достижения жизненных и профессиональных целей;
- выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений.

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Общий объем учебной нагрузки по дисциплине составляет 180 часов, нагрузка во взаимодействии с преподавателем - 158 часов, практических работ-154 часа, часов самостоятельной работы-22.

Содержание дисциплины включает изучение следующих тем (разделов):

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

В результате освоения учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС СПО по специальности 15.02.16 Технология машиностроения умениями, знаниями, которые формируют **общие компетенции:**

| Код результата обучения | Результат обучения |
|---|--|
| 1 | 2 |
| Общие и профессиональные компетенции | |
| ОК.01 | Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам. |

| | |
|--------|---|
| ОК.03 | Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях |
| ОК. 04 | Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде. |
| ОК. 05 | Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста |
| 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 индивидуальных заданий, проектов, исследований.

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 социально-гуманитарного учебного цикла профессиональной подготовки ППСЗ и реализуется с 3 по 9 семестры.

2.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

| Код ПК, ОК | Умения | Знания |
|--|--|--|
| ОК.01 ОК.03 ОК.04 ОК.05 ОК.08. | использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений | о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни |

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем в часах |
|--|---------------|
| Объем учебной дисциплины | 180 |
| Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем | 158 |
| в том числе: | - |
| Лекционные занятия | 10 |
| лабораторные занятия <i>(если предусмотрены)</i> | - |
| практические занятия <i>(если предусмотрены)</i> | 148 |
| контрольные работы <i>(если предусмотрены)</i> | - |
| курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрены)</i> | - |
| Самостоятельная работа | 22 |
| Консультации | |
| Промежуточная аттестация | |
| Итоговая форма контроля зачет, дифференцированный зачет | |

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

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | | Объем часов | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент учебной дисциплины |
|------------------------------------|--|---|-------------|--|
| 1 | 2 | | 3 | 4 |
| Раздел 1. Легкая атлетика | | | 43 | |
| Тема 1.1. Техника безопасности. | Содержание учебного материала | | 2 | ОК.01 ОК.03 ОК.04 ОК.05 ОК.08 |
| | 1 | Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. | | |
| | Практические занятия | | | |
| Тема 1.2.Короткие дистанции. | 1 | Обучение и совершенствование низкого старта и стартового разгона. Скоростно - силовая подготовка. | 10 | |
| | 2 | Развитие скорости | | |
| | 3 | Общие развивающие упражнения для легкоатлетов. Развитие скорости | | |
| | 4 | Бег 100 м – зачет. Игры на местности с элементами легкой атлетики. | | |
| | 5 | Воспитание коллективизма. Развитие скоростной выносливости | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | 1 | |
| | Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Выполнение специально-беговых упражнений. Развитие скорости. | | | |
| Тема 1.3. Средние дистанции. | | | 10 | |
| | Практические занятия | | | |
| | 1 | Высокий старт и бег по дистанции. Совершенствование высокого старта и бега по дистанции. | | |
| | 2 | Общеразвивающие упражнения для легкоатлетов. Развитие скоростной выносливости. | | |
| | 3 | Бег 400 м – зачет. Игры на местности с элементами легкой атлетики. | | |
| | 4 | Бег 1000 м – зачет. Игры на местности с элементами легкой атлетики | | |
| | 5 | Воспитание коллективизма. Развитие скоростной выносливости | | |
| Самостоятельная работа обучающихся | | | | |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент учебной дисциплины |
|----------------------------------|--|-------------|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| | Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Выполнение специально-беговых упражнений. Развитие скорости. | 1 | |
| Тема 1.4.Длинные дистанции. | | | |
| | Практические занятия | 12 | |
| | 1 Совершенствование бега по дистанции. | | |
| | 2 Общие развивающие упражнения для легкоатлетов. Развитие скоростной выносливости | | |
| | 3 Техника бега, воспитание коллективизма. | | |
| | 4 Общая физическая подготовка. Бег 1500 м – зачет. | | |
| | 5 Общая физическая подготовка. Бег 3000 м – зачет. | | |
| | 6 Игры на местности с элементами легкой атлетики. | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 1 | |
| | Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Выполнение специально-беговых упражнений. Развитие выносливости. | | |
| Раздел 2. Метание гранаты | Содержание учебного материала | 10 | |
| | Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Техника безопасности на занятиях по метанию гранаты. | | ОК.01 ОК.03 ОК.04 ОК.05 ОК.08 |
| | 1 Обучение технике метания гранаты | 4 | |
| | 2 Технические приемы метания гранаты | | |
| | 3 Совершенствование техники метания гранаты. Развитие силы | | |
| | 4 Развитие силы. | | |
| Раздел 3. Волейбол | | 53 | ОК.01 |
| | Содержание учебного материала | | ОК.03 |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент учебной дисциплины |
|---|---|-------------|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| | Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. | 2 | ОК.04 ОК 05 ОК.08 |
| | Практические занятия | 8 | |
| | 1 Обучение и совершенствование стоек и перемещений. | | |
| | 2 Развитие общей скоростной выносливости. | | |
| | 3 Развитие скоростно-силовых способностей. | | |
| | 4 Контроль за стойками и перемещениями во время игры. | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 1 | |
| | Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Выполнение специально-силовых упражнений | | |
| Тема 3.2. Нижняя и верхняя передача. | | | |
| | Практические занятия | 8 | |
| | 1 Обучение нижней передачи мяча. | | |
| | 2 Обучение верхней передачи мяча. | | |
| | 3 Совершенствование нижней и верхней передачи мяча. | | |
| | 4 Учебная игра в волейбол-контроль | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 1 | |
| | Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Выполнение специально-координационных упражнений | | |
| Тема 3.3. Поддача мяча. | | | |
| | Практические занятия | 6 | |
| | 1 Обучение и совершенствование нижней поддачи мяча. | | |
| | 2 Обучение и совершенствование верхней поддачи мяча. | | |
| | 3 Учебная игра, приемы передачи и поддачи мяча, контроль. | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 1 | |
| | Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Выполнение специально-координационных упражнений | | |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент учебной дисциплины |
|------------------------------------|---|-------------|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Тема 3.4. Атакующий удар, блок | | | |
| | Практические занятия | | |
| | 1 Обучение атакующему удару. | 12 | |
| | 2 Совершенствование атакующего удара. | | |
| | 3 Обучение блоку при игре в волейболу. | | |
| | 4 Совершенствование блока. | | |
| | 5 Развитие силовых качеств. | | |
| | 6 Развитие гибкости, ловкости. Учебная игра, контроль. | | |
| Раздел 4. Лыжная подготовка | | 30 | |
| Тема 4.1. Классический ход. | Содержание учебного материала | 2 | ОК.01 ОК.03 ОК.04 ОК.05 ОК.08 |
| | Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. | | |
| | Практические занятия | 12 | |
| | 1 Краткие сведения о виде спорта. Подбор инвентаря. Смазка лыж. | | |
| | 2 Обучение технике передвижения одновременным бесшажным ходом. | | |
| | 3 Совершенствование техники передвижения одновременным бесшажным ходом. | | |
| | 4 Обучение попеременного двухшажного хода. | | |
| | 5 Совершенствование попеременного двухшажного хода. | | |
| | 6 Обучение технике одновременного хода (стартовый вариант). Совершенствование техники одновременного хода (стартовый вариант). | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 1 | |
| | Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Воспитание выносливости. | | |
| Тема 4.2. Коньковый ход. | | | |
| | Практические занятия | 10 | |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент учебной дисциплины |
|--------------------------------------|---|-------------|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| | 1 Техника одновременного конькового хода. | | |
| | 2 Совершенствование одновременного конькового хода. | | |
| | 3 Одновременный коньковый ход – зачет. | | |
| | 4 Техника попеременного конькового хода. | | |
| | 5 Совершенствование техники попеременного конькового хода. | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 1 | |
| | Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Воспитание выносливости. | | |
| Раздел 5. Гимнастика | | 26 | |
| Тема 5.1. Акробатика | Практические занятия | | |
| | 1 Краткие сведения о виде спорта. Акробатические упражнения – комбинация. | 6 | |
| | 2 Совершенствование акробатических упражнений. | | |
| | 3 Акробатические упражнения - зачет. | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 1 | |
| | Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Воспитание гибкости. | | |
| Тема 5.2. Опорный прыжок согнув ноги | Практические занятия | | |
| | 1 Подводящие упражнения | 6 | |
| | 2 Обучение прыжку согнув ноги | | |
| | 3 Совершенствование прыжка согнув ноги через коня | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 1 | |
| | Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Воспитание гибкости. | | |
| Тема 5.3. Опорный прыжок ноги врозь | Практические занятия | | |
| | 1 Подводящие упражнения | 6 | |
| | 2 Обучение прыжка ноги врозь | | |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент учебной дисциплины |
|--|--|---------------------------------|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| | 3 Совершенствование ноги врозь. Самостоятельная работа обучающихся Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Воспитание гибкости | 1 | |
| Раздел 6. Футбол | | 40 | |
| Тема 6.1. Стойки и перемещения | Практические занятия 1 Краткие сведения о виде спорта. Обучение стойкам и перемещениям. Совершенствование стоек и перемещений. | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Воспитание ловкости | 1 | |
| Тема 6.2. Передачи мяча. | Практические занятия 1 Обучение передачи мяча внутренней и наружной частью стопы. 2 Обучение передачи мяча наружной частью стопы. 3 Совершенствование передачи мяча внутренней и наружной частью стопы. 4 Обучение остановки и передачи мяча в парах. 5 Совершенствование остановки и передачи мяча в парах. Передача мяча Самостоятельная работа обучающихся Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Воспитание ловкости | 10 1 | |
| Тема 6.3. Ведение мяча и удары по воротам. | Практические занятия 1 Обучение ударам по воротам внутренней частью стопы. 2 Совершенствование ударам по воротам внутренней частью стопы. 3 Ведение мяча и удары, воспитание коллективизма. Развитие скоростной выносливости | 6 | |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент учебной дисциплины |
|----------------------------------|---|-------------|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Тема 6.4. Атакующий удар | Самостоятельная работа обучающихся | 1 | |
| | Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Воспитание ловкости. | | |
| | Практические занятия | 4 | |
| | 1 Тактические действия перед ударом | | |
| | 2 Техника удара | 1 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | |
| | Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Воспитание ловкости | | |
| Раздел 7. Легкая атлетика | | 36 | |
| Тема 7.1. Короткие дистанции | Содержание учебного материала | 2 | ОК.01 ОК.03 ОК.04 ОК.05 ОК.08 |
| | Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. | | |
| | Практические занятия | 8 | |
| | 1 Скоростно-силовая подготовка. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. | | |
| | 2 Бег 100 м – зачет. Игры на местности с элементами легкой атлетики. | | |
| | 3 Скоростно-силовая подготовка. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. | | |
| | 4 Игры на местности с элементами легкой атлетики. Развитие скорости | | |
| Тема 7.2. Средние дистанции. | | 8 | |
| | Практические занятия | | |
| | 1 Развитие выносливости. Совершенствование высокого старта и бега по дистанции. | | |
| | 2 Бег 400м – зачет. Игры на местности с элементами легкой атлетики. | | |
| | 3 Развитие скоростной выносливости. | | |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент учебной дисциплины |
|---------------------------------|---|-------------|--|
| <i>1</i> | <i>2</i> | <i>3</i> | <i>4</i> |
| | 4 Бег 800м – зачет. Игры на местности с элементами легкой атлетики. Развитие скоростной выносливости. | | |
| Тема 7.3. Длинные дистанции. | | 8 | |
| | Практические занятия | | |
| | 1 Техника бега на длинные дистанции | | |
| | 2 Развитие скоростной выносливости, эстафеты. | | |
| | 3 Общая физическая подготовка. Бег 1500м – зачет. | | |
| | 4 Общая физическая подготовка. Бег 3000 м – зачет. Развитие выносливости | | |
| | | | |
| | ВСЕГО | 180 | |

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ 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-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_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.; 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.

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 Р-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-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_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 «Эллу» противошумные – 3 шт.; зрительная труба – 1 шт.; шкаф металлич. – 3 шт.; шкаф-сейф – 1 шт.; огнетушитель ОП-4 – 1 шт.; баллон СО2 – 10 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 (<i>печатные издания, электронные издания за последние 5 лет</i>) | Количество экземпляров, имеющих в библиотеке, или ссылка на ЭБС |
|---------------------------|--|---|
| ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА | | |
| 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: 28.09.2023). – Режим доступа: по подписке. https://znanium.com/read?id=418066 | https://znanium.com/read?id=418066 |
| 2. | Карасева, Т. В. Лечебная физическая культура при заболеваниях нервной системы : учебное пособие / Т.В. Карасёва, А.С. Махов, С.Ю. Толстова. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 164 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-016984-2. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1896446 (дата обращения: 28.09.2023). – Режим доступа: по подписке. https://znanium.com/read?id=416096 | https://znanium.com/read?id=416096 |
| ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА | | |
| 1. | Лечебная физическая культура при травмах : учебное пособие / Т.В. Карасева, А.С.Махов, А.И. Замогильнов, С.Ю. Толстова; под общ. ред. Т.В. Карасевой. – Москва: ИНФРА – М, 2022.- 140 с. – (Среднее профессиональное образование)- Режим доступа: https://znanium.com/read?id=376212 | https://znanium.com/read?id=376212 |
| 2. | 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). | https://znanium.com/catalog/product/1839534 |

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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

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

| № | Наименование темы (раздела) | Коды формируемой компетенции | Результаты обучения по дисциплине | | Формы контроля |
|----|-----------------------------|--|--|---|---|
| | | | Уметь | Знать | |
| 1. | Техника безопасности. | ОК.01 ОК.03 ОК.04 ОК 05 ОК.08. | -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | -о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни. | практические занятия, выполнение индивидуальных заданий |
| 2. | Короткие дистанции. | ОК.01 ОК.03 ОК.04 ОК 05 ОК.08. | -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | -о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни. | |
| 3. | Средние дистанции. | ОК.01 ОК.03 ОК.04 ОК 05 ОК.08. | -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | -о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни. | практические занятия, выполнение индивидуальных заданий |
| 4. | Длинные дистанции. | ОК.01 ОК.03 ОК.04 ОК 05 ОК.08. | -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, | -о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии | практические занятия, выполнение инди- |

| | | | | | |
|-----|------------------------------------|--|---|---|--|
| | | | достижения жизненных и профессиональных целей | человека; -основы здорового образа жизни. | видуаль- ных зада- ний |
| 5. | Стойки и пе- ремещения. | ОК.01 ОК.03 ОК.04 ОК 05 ОК.08. | -использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | -о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни. | практиче- ские за- нятия, выполне- ние инди- видуаль- ных зада- ний |
| 6. | Нижняя и верхняя пе- редача. | ОК.01 ОК.03 ОК.04 ОК 05 ОК.08. | -использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | -о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни. | практиче- ские за- нятия, выполне- ние инди- видуаль- ных зада- ний |
| 7. | Подача мяча. | ОК.01 ОК.03 ОК.04 ОК 05 ОК.08. | -использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | -о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни. | практиче- ские за- нятия, выполне- ние инди- видуаль- ных зада- ний |
| 8. | Техника безопасно- сти. | ОК.01 ОК.03 ОК.04 ОК 05 ОК.08. | -использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | -о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни. | практиче- ские за- нятия, выполне- ние инди- видуаль- ных зада- ний |
| 9. | Классиче- ский ход. | ОК.01 ОК.03 ОК.04 ОК 05 ОК.08. | -использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | -о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни. | практиче- ские за- нятия, выполне- ние инди- видуаль- ных зада- ний |
| 10. | Коньковый ход. | ОК.01 ОК.03 ОК.04 | -использовать физкультурно- оздоровительную | -о роли физической культуры в общекультурном, | практиче- ские за- нятия, |

| | | | | | |
|-----|----------------------------------|--|--|---|---|
| | | ОК 05 ОК.08. | деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни. | выполнение индивидуальных заданий |
| 11. | Акробатика | ОК.01 ОК.03 ОК.04 ОК 05 ОК.08. | -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | -о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни. | практические занятия, выполнение индивидуальных заданий |
| 12. | Опорный прыжок согнув ноги | ОК.01 ОК.03 ОК.04 ОК 05 ОК.08. | -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | -о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни. | практические занятия, выполнение индивидуальных заданий |
| 13. | Стойки и перемещения | ОК.01 ОК.03 ОК.04 ОК 05 ОК.08. | -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | -о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни. | практические занятия, выполнение индивидуальных заданий |
| 14. | Передачи мяча. | ОК.01 ОК.03 ОК.04 ОК 05 ОК.08. | -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | -о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни. | практические занятия, выполнение индивидуальных заданий |
| 15. | Ведение мяча и удары по воротам. | ОК.01 ОК.03 ОК.04 ОК 05 ОК.08 | -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | -о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни. | практические занятия, выполнение индивидуальных заданий |

| | | | | | |
|-----|--------------------|--|--|---|---|
| 16. | Короткие дистанции | ОК.01 ОК.03 ОК.04 ОК 05 ОК.08. | -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | -о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни. | практические занятия, выполнение индивидуальных заданий |
| 17. | Средние дистанции. | ОК.01 ОК.03 ОК.04 ОК 05 ОК.08. | -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | -о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни. | практические занятия, выполнение индивидуальных заданий |
| 18. | Длинные дистанции. | ОК.01 ОК.03 ОК.04 ОК 05 ОК.08. | -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | -о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни. | практические занятия, выполнение индивидуальных заданий |

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

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

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

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

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

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

Дополнения и изменения к рабочей программе на учебный год

Дополнения и изменения к рабочей программе на 2024-2025 учебный год по дисциплине СГ.04 Физическая культура:

1. В раздел Условия реализации учебной дисциплины (пункт Информационное обеспечение учебной дисциплины) внесены изменения в список основной и дополнительной литературы.

2. В соответствии с приказом Минпросвещения Российской Федерации № 464 от 03.07.2024г. «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты среднего профессионального образования» (утвержден Министерством юстиции Российской Федерации 09.08.2024 № 79088) изменено наименование общих компетенций дисциплины:

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.

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

«30» августа 2024 г. (протокол № 1)

Председатель ПЦК _____ /Т. А. Савина/

