

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

ВЫСШИЙ КОЛЛЕДЖ ПГТУ «ПОЛИТЕХНИК»



Зам. директора по УМР

 Е.Ю.Кузнецов

« 20 » апреля 2022 г.

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

по специальности 20.02.04 Пожарная безопасность

РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА

Предметно-цикловой комиссией

Протокол № 5

« 28 » апреля 2022 г.

Председатель ПЦК  /Савина Т.А./

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта по специальности 20.02.04 Пожарная безопасность

Разработчик:

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

Рецензенты:

Внутренний – Скоробогатова Анна Александровна, преподаватель высшей квалификационной категории Высшего колледжа ПГТУ «Политехник».

Внешний – Комлева Татьяна Вениаминовна, преподаватель высшей квалификационной категории, 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 ОГСЭ.04 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 20.02.04 Пожарная безопасность.

Цель дисциплины Физическая культура состоит в формировании мировоззрения и культуры личности, обладающей гражданской позицией, нравственными качествами, чувством ответственности, способностью успешной социализации в обществе, способностью использовать разнообразные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи и трудового коллектива для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины направлены на:

- обеспечение понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее
- к профессиональной деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре,
- установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями, к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса;
- овладение системой специальных знаний, обеспечивающих сохранение и укрепление
- здоровья;
- овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений
- оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха;
- овладение средствами и методами противодействия неблагоприятным факторам и условиям труда, снижения утомления в процессе профессиональной деятельности и повышения качества результатов.

В результате освоения учебной дисциплины Физическая культура обучающийся должен овладеть умениями, знаниями, которые формируют общие компетенции:

- ОК 2 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
- ОК 3 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6 Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, людьми, находящимися в зонах пожара.

Текущий контроль проводится в форме оценки тестирования, решения ситуационных задач и выполнения практических работ.

Формы промежуточной аттестации – зачет (3,5,7 семестры), дифференцированный зачет (4,6,8 семестры).

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Дисциплина Физическая культура относится к циклу ОГСЭ (Общий гуманитарный и социально-экономический цикл), обязательная часть, реализуется в 3-8 семестрах.

2.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Коды ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 1, ОК 2, ОК 6	– 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. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем учебной дисциплины	336
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	168
в том числе:	
лабораторные занятия (<i>если предусмотрены</i>)	-
практические занятия	156
контрольные работы (<i>если предусмотрены</i>)	-
курсовая работа (проект) (<i>если предусмотрена</i>)	-
Самостоятельная работа ¹	168
Промежуточная аттестация в форме зачета (3,5,7 семестрах), дифференцированного зачета (4,6,8 семестрах)	-

Объем самостоятельной работы обучающихся определяется в соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения обучающимися заданий самостоятельной работы, предусмотренных тематическим планом и содержанием учебной дисциплины (междисциплинарного курса)

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	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент учебной дисциплины
1	2		3	4
Раздел 1. Легкая атлетика			44	ОК 1, ОК 2, ОК 6
Тема 1.1. Техника безопасности.	Содержание учебного материала		4	
	1	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Техника безопасности на занятиях по спортивным играм.		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	3
	Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Техника безопасности на занятиях по спортивным играм.			
Тема 1.2. Короткие дистанции.	Содержание учебного материала		2	2
	1	Бег на короткие дистанции.		
	Практические занятия		6	ОК 1, ОК 2, ОК 6
	1	Обучение и совершенствование низкого старта и стартового разгона. Скоростно - силовая подготовка.		
	2	Скоростно-силовая подготовка. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.		
	3	Бег 100 м – зачет. Игры на местности с элементами легкой атлетики.		
	Самостоятельная работа обучающихся		6	3
Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Выполнение специально-беговых упражнений. Развитие скорости.				

Тема 1.3. Средние дистанции.	Содержание учебного материала		2	2
	Бег на средние дистанции.			
	Практические занятия		6	ОК 1, ОК 2, ОК 6
	1	Высокий старт и бег по дистанции. Совершенствование высокого старта и бега по дистанции. Совершенствование техники бега на средние дистанции.		
	2	Общие развивающие упражнения для легкоатлетов. Развитие скоростной выносливости.		
	3	Бег 1000 м – зачет. Игры на местности с элементами легкой атлетики.		
	Самостоятельная работа обучающихся		8	3
Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Выполнение специально-беговых упражнений. Развитие скоростной выносливости.				
Тема 1.4. Длинные дистанции.	Практические занятия		4	ОК 1, ОК 2, ОК 6
	1	Совершенствование бега по дистанции.		
	2	Общая физическая подготовка. Бег 3000 м – зачет.		
	Самостоятельная работа обучающихся		6	3
	Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Кросс, развитие выносливости.			
Раздел 2. Метание гранаты			14	
Тема 2.1. Техника метания гранаты	Практические занятия		6	ОК 1, ОК 2, ОК 6
	1	Обучение метанию гранаты		
	2	Развитие взрывной силы, упражнения для поясничного и плечевого отдела.		
	3	Метание гранаты - зачет		
	Самостоятельная работа обучающихся		8	3
Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Кросс, метание гранаты.				
Раздел 3. Волейбол			54	
Тема 3.1. Стойки и перемещения.	Практические занятия		8	ОК 1, ОК 2, ОК 6
	1	Краткие сведения о виде спорта. Обучение стойкам и перемещениям.		
	2	Совершенствование стоек и перемещений.		
	3	Развитие общей скоростной выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.		
	4	Контроль за стойками и перемещениями во время игры.		
	Самостоятельная работа обучающихся		8	3
	Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Перемещения в различных стойках.			

Тема 3.2. Нижняя и верхняя передача.	Практические занятия		6	ОК 1, ОК 2, ОК 6
	1	Обучение нижней передачи мяча. Совершенствование нижней передачи мяча.		
	2	Обучение верхней передачи мяча. Совершенствование верхней передачи мяча.		
	3	Учебная игра в волейбол – контроль.	8	3
	Самостоятельная работа обучающихся Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Общеразвивающие упражнения для верхних конечностей.			
Тема 3.3. Подача мяча.	Практические занятия		6	ОК 1, ОК 2, ОК 6
	1	Обучение нижней подаче мяча. Совершенствование нижней подачи мяча.		
	2	Обучение верхней подачи мяча. Совершенствование верхней подачи мяча.		
	3	Учебная игра, приемы передачи и подачи мяча, контроль.	8	3
	Самостоятельная работа обучающихся Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Развитие ловкости.			
Раздел 4. Лыжная подготовка			62	
Тема 4.1. Техника безопасности.	Содержание учебного материала		4	ОК 1, ОК 2, ОК 62
	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке.			
Тема 4.2. Классический ход.	Практические занятия		16	ОК 1, ОК 2, ОК 6
	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 техники одновременного хода (стартовый вариант).		
	7	Совершенствование техники одновременного хода (стартовый вариант).		
	8	Совершенствование классического хода – зачет	12	3
	Самостоятельная работа обучающихся Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Передвижения на лыжах классическими ходами.			

Тема 4.3. Коньковый ход.	Практические занятия		10	ОК 1, ОК 2, ОК 6
	1	Техника одновременного конькового хода.		
	2	Совершенствование одновременного конькового хода.		
	3	Техника попеременного конькового хода.		
	4	Совершенствование техники попеременного конькового хода		
	5	Коньковый ход – зачет.		
	Самостоятельная работа обучающихся		10	3
Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Передвижения на лыжах коньковыми ходами.				
Тема 4.4. Спуски и подъемы.	Практические занятия		4	ОК 1, ОК 2, ОК 6
	1	Обучение спускам и подъемам.		
	2	Совершенствование спусков и подъемов.		
	Самостоятельная работа обучающихся		8	3
	Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях.			
Раздел 5. Гимнастика			44	ОК 1, ОК 2, ОК 6
Тема 5.1. Акробатика	Практические занятия		8	
	1	Краткие сведения о виде спорта. Акробатические упражнения – комбинация.		
	2	Развитие гибкости, комплекс упражнений на гибкость.		
	3	Совершенствование акробатических упражнений.		
	4	Акробатические упражнения - зачёт.		
	Самостоятельная работа обучающихся		8	3
	Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Упражнения для развития координации.			
Тема 5.2. Опорный прыжок согнув ноги.	Практические занятия		6	ОК 1, ОК 2, ОК 6
	1	Развитие гибкости.		
	2	Обучение прыжку согнув ноги		
	3	Совершенствование прыжка согнув ноги через коня		
	Самостоятельная работа обучающихся		8	3
	Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Силовые упражнения для нижних конечностей.			
Тема 5.3. Опорный прыжок в шпагате.	Практические занятия		6	ОК 1, ОК 2, ОК 6
	1	Подводящие упражнения		
	2	Обучение прыжку в шпагате		
	3	Совершенствование прыжка в шпагате через коня		
	Самостоятельная работа обучающихся		8	3
	Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Силовые упражнения для нижних конечностей.			

Раздел 6. Баскетбол			45	ОК 1, ОК 2, ОК 6
Тема 6.1. Стойки и перемещения	Практические занятия		6	
	1	Краткие сведения о виде спорта. Обучение стойкам и перемещениям.		
	2	Обучение стойкам и перемещениям		
	3	Совершенствование стоек и перемещений	4	3
	Самостоятельная работа обучающихся			
Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Перемещения в различных позициях атакующего игрока с мячом.				
Тема 6.2. Передачи мяча	Практические занятия		6	ОК 1, ОК 2, ОК 6
	1	Обучение передачи мяча: из-за головы, от груди, от левого плеча одной рукой, от правого плеча одной рукой, с боку снизу, сверху.		
	2	Совершенствование передачи мяча.		
	3	Развитие ловкости.	4	3
	Самостоятельная работа обучающихся			
Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Передачи мяча в различных позициях атакующего игрока с мячом.				
Тема 6.3. Ведение мяча	Практические занятия		8	ОК 1, ОК 2, ОК 6
	1	Обучение ведению мяча правой левой рукой.		
	2	Ведение мяча с броском в кольцо, по прямой, змейкой.		
	3	Совершенствование ведения мяча.		
	4	Развитие ловкости.	4	3
Самостоятельная работа обучающихся				
Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Ведение мяча в различных позициях атакующего игрока с мячом.				
Тема 6.4.Броски по кольцу.	Практические занятия		8	ОК 1, ОК 2, ОК 6
	1	Обучение броску мяча по кольцу с ведением.		
	2	Совершенствование броска мяча по кольцу с ведением.		
	3	Обучение броску мяча со штрафной линии.		
	4	Совершенствование броска мяча со штрафной линии.	5	3
Самостоятельная работа обучающихся				
1 Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Броски мяча по кольцу в различных позициях.				
Раздел 7. Футбол			41	ОК 1, ОК 2, ОК 6
Тема 7.1	Практические занятия		6	
	1	Краткие сведения о виде спорта. Обучение стойкам и перемещениям.		
	2	Совершенствование стоек и перемещений.		
	3	Развитие скоростных качеств.	5	3
	Самостоятельная работа обучающихся			
Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Перемещения в различных позициях атакующего игрока с мячом.				

Тема 7.2. Передачи мяча.	Практические занятия		8	ОК 1, ОК 2, ОК 6
	1	Обучение передачи мяча внутренней, наружной, верхней частью стопы.		
	2	Совершенствование передачи мяча.		
	3	Развитие скоростных качеств, упражнения с мячом на скорость.		
	4	Совершенствование остановки и передачи мяча в парах.		
	Самостоятельная работа обучающихся		6	3
Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Общеразвивающие упражнения для баскетболистов.				
Тема 7.3. Ведение мяча и удары по воротам.	Практические занятия		8	ОК 1, ОК 2, ОК 6
	1	Обучение ударам по воротам внутренней частью стопы.		
	2	Совершенствование ударам по воротам внутренней частью стопы.		
	3	Развитие скоростных качеств, эстафеты с элементами футбола.		
	4	Контроль игры в футбол.		
	Самостоятельная работа обучающихся		8	3
Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Упражнения для развития скорости.				
Раздел 8. Легкая атлетика			36	ОК 1, ОК 2, ОК 6
Тема 8.1. Короткие дистанции	Практические занятия		4	
	1	Скоростно-силовая подготовка. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.		
	2	Бег 100 м – зачет. Игры на местности с элементами легкой атлетики.		
	Самостоятельная работа обучающихся		6	3
	Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Выполнение специально-беговых упражнений. Развитие скорости.			
Тема 8.2. Средние дистанции.	Практические занятия		8	ОК 1, ОК 2, ОК 6
	1	Развитие выносливости. Совершенствование высокого старта и бега по дистанции.		
	2	Бег 400м – зачет. Игры на местности с элементами легкой атлетики.		
	3	Бег 1000м – зачет. Игры на местности с элементами легкой атлетики.		
	4	Развитие скоростной выносливости.		
	Самостоятельная работа обучающихся		6	3
Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Выполнение специально-беговых упражнений. Развитие скоростной выносливости.				

Тема 8.3. Длинные дистанции.	Практические занятия		4	ОК 1, ОК 2, ОК 6
	1	Общая физическая подготовка. Бег 1500 м – зачет		
	2	Общая физическая подготовка. Бег 3000 м – зачет.		
	Самостоятельная работа обучающихся		6	3
	1	Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Кросс, развитие выносливости.		
Дифференцированный зачет			2	
ВСЕГО			336	

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины.

Реализация программы предполагает наличие учебных кабинетов:

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_1 от 09.12.2022г).

Средства обучения: шведская стенка 8 секций; перекладина гимнастическая универсальная никелированная – 1 шт.; мячи баскетбольные - 15 шт.; мячи футбольные - 6 шт.; мячи волейбольные - 10 шт.; 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, 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., 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 №LBW-BC-12M-1600-B1); 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_1 от 09.12.2022г).

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» противозумные – 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 (печатные издания, электронные издания за последние 5 лет)	Количество экземпляров, имеющих в библиотеке, или ссылка на ЭБС
Основная литература		
1	Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 4-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 68 с. — ISBN 978-5-507-48942-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/366788 (дата обращения: 17.10.2024)	Электронный ресурс

2	Яковлева, В. Н. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: подвижные и спортивные игры / В. Н. Яковлева. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 128 с. — ISBN 978-5-507-45259-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/292931 (дата обращения: 17.10.2024)	Электронный ресурс
3	Журин, А. В. Волейбол. Техника игры / А. В. Журин. — 4-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 56 с. — ISBN 978-5-507-47339-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/362294 (дата обращения: 17.10.2024). —	Электронный ресурс
Дополнительная литература		
4	Журин, А. В. Основы здоровья и здорового образа жизни студента / А. В. Журин. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 48 с. — ISBN 978-5-507-47094-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/328514 (дата обращения: 17.10.2024).	Электронный ресурс
5	<i>Шестаков, М. П. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: планирование тренировочного процесса в зимних видах спорта / М. П. Шестаков, Е. Б. Мякинченко, Т. Г. Фомиченко. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 180 с. — ISBN 978-5-507-47976-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/336797 (дата обращения: 17.10.2024). —</i>	Электронный ресурс

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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

Текущий контроль успеваемости осуществляется в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины.

Формы текущего контроля успеваемости: *тестирование, доклады, выполнение практических занятий*.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Коды формируемых профессиональных компетенций	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь		
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	ОК 2,3,6	Текущий контроль педагога в форме оценки выполнения упражнений, сдачи норм и внеаудиторной самостоятельной работы. Итоговый контроль в форме зачета и дифференцированного зачета.
Знать:		
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	ОК 2,3,6	Текущий контроль педагога в форме оценки устных ответов, тестирования, выполнения внеаудиторной самостоятельной работы. Итоговый контроль в форме зачета и 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 зачета, 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.

Дополнения и изменения к рабочей программе на учебный год

Дополнения и изменения к рабочей программе на 2023-2024 учебный год по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура: в раздел Условия реализации учебной дисциплины (пункт Информационное обеспечение учебной дисциплины) внесены изменения в список основной и дополнительной литературы.

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

«30» августа 2023 г. (протокол № 1)

Председатель ПЦК  /Савина Т.А./

Дополнения и изменения к рабочей программе на учебный год

Дополнения и изменения к рабочей программе на 2024-2025 учебный год по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура: в раздел Условия реализации учебной дисциплины (пункт Информационное обеспечение учебной дисциплины) внесены изменения в список основной и дополнительной литературы.

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

«30» августа 2024 г. (протокол № 1)

Председатель ПЦК  /Савина Т.А./