

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

**ВЫСШИЙ КОЛЛЕДЖ «ПОЛИТЕХНИК»**



УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УМР

 Е.Ю. Кузнецов

«21» марта 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
СГ.04 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по специальности 11.02.15 Инфокоммуникационные сети и системы связи

## РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА

Предметно-цикловой комиссией

Протокол № 8

«20» марта 2025 г.

Председатель ПЦК \_\_\_\_\_ /Т.А. Савина/

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Адаптивная физическая культура разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 11.02.15 Инфокоммуникационные сети и системы связи, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 05.08.2022 № 675.

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 СГ.04 Адаптивная физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена среднего профессионального образования по специальности 11.02.15 Инфокоммуникационные сети и системы связи, входит в цикл профессиональной подготовки.

Учебная дисциплина СГ.04 Адаптивная физическая культура включает изучение следующих разделов:

1. Практическая часть. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.
2. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

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

Код результата обучения	Результат обучения
1	2
<b>Общие и профессиональные компетенции</b>	
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.
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 204 часа, нагрузка во взаимодействии с преподавателем составляет 184 часа, самостоятельной работы – 20 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 СГ.04 Адаптивная 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 04 ОК 08	- организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; - использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; - основы проектной деятельности; - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем учебной дисциплины</b>	204
<b>Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b>	184
в том числе:	
лекции	4
лабораторные занятия	-
семинарские занятия	-
практические занятия	180
контрольные работы	-
Самостоятельная работа	20
<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

#### СГ.04 Адаптивная 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
<b>Раздел 1. Практическая часть. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.</b>			<b>192</b>	ОК 04 ОК 08
Тема 1.1. Общая физическая подготовка.	<b>Содержание учебного материала</b>		1	
	1	Физические качества и способности человека. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Двигательные действия: построения, перестроения, различные виды ходьбы, в том числе в парах, с предметами. Подвижные игры.		
	<b>Практические занятия</b>		3	
	1	Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений. Строевые приемы на месте. Перестроения из 1 шеренги в 2, 3 и обратно. Перестроения из колонны по 1 в колонну по 2, 3 и обратно. Перестроения из одной шеренги в 3, 4 «Уступом» и обратно.		
	2	Движение в обход, остановка группы в движении. Движение по диагонали, противходом, «змейкой», по кругу.	2	
	3	Перестроение из колонны по одному в колонну по 3, 4 поворотом в движении. Размыкание приставными шагами, по распоряжению. Освоение комплекса упражнений с профессиональной направленностью.	2	
	4	Техника ОРУ. Освоение раздельного способ проведения ОРУ. Поточный способ проведения ОРУ.	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	Ознакомление с техникой акробатических упражнений. Изучение техники акробатических упражнений. Совершенствование техники акробатических упражнений	2	
	6	Различные игры разной интенсивности. Техника безопасности при занятии общей физической подготовкой.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		4	
	1	Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Техника безопасности на занятиях по спортивным играм.		
Тема 1.2. Легкая атлетика.	<b>Содержание учебного материала</b>			ОК 04 ОК 08
	1	Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов. Техника эстафетного бега Кроссовая подготовка. Техника прыжка в длину с разбега.		
	<b>Практические занятия</b>		4	
	1	Отработка техники низкого старта. Бег на короткие дистанции. Техника стартового разбега. Совершенствование техники низкого старта. Техника финиширования.		
	2	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Обучение техники эстафетного бега 4x100 м. Совершенствование техники эстафетного бега.	4	
	3	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	4	
	4	Кроссовая подготовка.	4	
	5	Прием контрольных нормативов: бег 100 м, 1000 м (ю), 500 м (д); прыжок в длину с места.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		4	
	1	Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Выполнение специально-беговых упражнений. Развитие скорости.		
Тема 1.3. Спортивные игры.	<b>Содержание учебного материала</b>			ОК 04



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Формирующие компетенции
1	2		3	4
	1	<b>Баскетбол.</b> Ловля и передача мяча. Ведение. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом). Прием техники защиты – перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.		ОК 08
	<b>Практические занятия</b>		6	
	1	Отработка действия без мяча: стойки, перемещения.		
	2	Обучение техники передачи, ловли, бросков и ведения мяча.	6	
	3	Совершенствование игровых приемов. Техника штрафных бросков.	6	
	4	Взаимодействия игроков. Учебная игра.	6	
	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	<b>Волейбол.</b> Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.		
	<b>Практические занятия</b>		6	
	1	Изучение и отработка техники приема и передачи мяча сверху двумя руками. Изучение и отработка техники приема и передачи мяча снизу двумя руками.		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Формирующие компетенции
1	2		3	4
	2	Изучение и отработка техники нижней подачи.	6	
	3	Двусторонняя игра.	6	
	4	Тактические действия в игре.	6	
	Содержание учебного материала			
	1	<b>Мини-футбол.</b> Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.		
	Практические занятия		4	
	1	Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей.		
	2	Упражнения по формированию быстроты в процессе занятий спортивными играми.		
	3	Воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми. Воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми. Воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми.	4	
	4	Тренировочные игры, двусторонние игры на счёт.	4	
	5	Сдача контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.	4	
	6	Индивидуальное проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм.	4	
	Содержание учебного материала			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Формирующие компетенции
1	2		3	4
	1	<b>Настольный теннис.</b> Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приемы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, свеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.		
	<b>Практические занятия</b>		4	
	1	Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры.		
	2	Тренировочные игры, двусторонние игры на счет.	4	
	3	Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приемов игры.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		4	
	1	Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Выполнение специально-беговых упражнений. Развитие скоростной выносливости.		
Тема 1.4. Гимнастика.	<b>Содержание учебного материала</b>		1	
	1	<b>Строевые упражнения.</b> Знакомство с проведением общеразвивающих упражнений, их назначение, формы проведения. Комплекс упражнений профессиональной направленности. Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Техника безопасности занятий.		
	<b>Практические занятия</b>		3	
	1	Строевые приемы на месте. Условные обозначения спортивного зала. Перестроения из 1 шеренги в 2, 3 и обратно. Перестроения из колонны по 1 в колонну по 2, 3 и обратно. Перестроения из одной шеренги в 3, 4 «Уступом» и обратно. Движение в обход, остановка группы в движении.		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Формирующие компетенции
1	2		3	4
	2	Движение по диагонали, противоходом, «змейкой», по кругу. Перестроение из колонны по одному в колонну по 3, 4 поворотом в движении. Размыкание приставными шагами, по распоряжению. Освоение комплекса упражнений с профессиональной направленностью.	4	
	3	Техника ОРУ. Освоение раздельного способ проведения ОРУ. Поточный способ проведения ОРУ.	4	
	4	Ознакомление с техникой акробатических упражнений. Изучение техники акробатических упражнений.	4	
	5	Совершенствование техники акробатических упражнений.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		4	
	1	Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Комплексы упражнений.		
Тема 1.5. Атлетическая гимнастика.	<b>Содержание учебного материала</b>			ОК 04 ОК 08
	1	Общая физическая подготовка.		
	<b>Практические занятия</b>		4	
	1	Комплекс упражнений для развития мышц груди и спины.		
	2	Комплекс упражнений для развития силы мышц рук и ног.	4	
	3	Комплекс упражнений с гириями /ю/, скакалками /д/.	6	
	4	Комплекс упражнений для развития мышц брюшного пресса. Прием контрольных норм. - подъем туловища из положения, лежа /30сек/; - подтягивания на перекладине /ю/; - отжимания в упоре лежа.	6	
	5	Упражнения в тренажерном зале.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1	Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Комплексы упражнений.		
Тема 1.6. Лыжная подготовка.	<b>Содержание учебного материала</b>		1	ОК 04

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Формирующие компетенции
1	2		3	4
	1	Одновременный бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Передвижение по пересеченной местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов, неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций в 5, 10 км.		ОК 08
	<b>Практические занятия</b>		3	
	1	Разучивание, закрепление и совершенствование элементов техники хода.		
	2	Разучивание. Закрепление и совершенствование техники спуска-подъема.	4	
	3	Освоение техники прыжков с трамплина.	4	
	4	Участие в соревнованиях.	4	
<b>Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка.</b>			<b>10</b>	ОК 04 ОК 08
Тема 2.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов. Военно-прикладная физическая подготовка.	<b>Содержание учебного материала</b>		1	
	1	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.		
<b>Практические занятия</b>			3	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Формирующие компетенции
<i>1</i>	<i>2</i>		<i>3</i>	<i>4</i>
	1	Выполнение комплексов дыхательных упражнений. Выполнение комплексов утренней гимнастики. Выполнение комплексов упражнений для глаз. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.		
	2	Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.	2	
	3	Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1	Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Техника безопасности на занятиях по спортивным играм.		
<b>Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)</b>			2	
<b>ВСЕГО</b>			<b>204</b>	

## 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 №2025\_CB\_2 от 04.12.2024г).

**Средства обучения:** шведская стенка 8 секций; перекладина гимнастическая универсальная никелированная – 1 шт.; мячи баскетбольные - 15 шт.; мячи футбольные - 6 шт.; мячи волей-больные - 10 шт.; мячи для мини-футбола – 10шт, маты гимнастические 14 шт.; конь гимна-стический 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.**

**Мультимедийное оборудование:** компьютер P-100/8/1Gb/1,44 – 1 шт., монитор 17 Samsung – 1 шт., Сист. Блок Celeron-D 330/120 GbDDR 256 Mb – 1 шт., Монитор 17 Benq – 1 шт., системный блок AMD\*2 - 3 шт., монитор 17 TFTBeng – 2 шт.

**Средства обучения:** 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 №2025\_СВ\_2 от 04.12.2024г).

**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:** монокулятор 7\*25 – 1 шт., прибор Аргус-3 – 1 шт., прожектор ПЗС – 35 – 1 шт., труба зрительная ЭРТ-460 – 2 шт., щит управления – 2 шт., лыжи фишер – 1 шт., мишени железные – 10 шт., наушники «Элтур» противошумные – 3 шт., зрительная труба – 1 шт., тренажер наutilus груд – 1 шт., тренажер наutilus бицепс – 1 шт., тренажер задняя часть бедра – 1 шт., тренажер передняя часть бедра – 1 шт., тренажер станция для жима – 1 шт., тренажер икроножные мышцы – 1 шт., тренажер для ног – 1 шт., тренажерная 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, имеющихся в библиотеке, или ссылка на ЭБС
ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА		
1.	<b>Садовникова, Л.А.</b> Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе. Учебное пособие для СПО, 2-е изд., стер. / Л.А. Садовникова. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/156380">https://e.lanbook.com/book/156380</a> (дата обращения: 24.11.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	электронный ресурс
2.	<b>Журин, А.В.</b> Волейбол. Техника игры: учебное пособие для СПО / А.В. Журин. — 4-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2024. — 56 с. — ISBN 978-5-507-47339-7. — URL: <a href="https://reader.lanbook.com/book/362294">https://reader.lanbook.com/book/362294</a> .	электронный ресурс
3.	<b>Муллер, А.Б.</b> Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. - Москва: Издательство Юрайт, 2021. - 424 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-02612-2. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <a href="https://urait.ru/bcode/469681">https://urait.ru/bcode/469681</a> .	электронный ресурс
4.	<b>Филиппова, Ю.С.</b> Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. - Москва: ИНФРА-М, 2023. - 197 с. - (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст: электронный. - URL: <a href="https://znanium.com/catalog/product/1905554">https://znanium.com/catalog/product/1905554</a> (дата обращения: 16.07.2023).	электронный ресурс
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА		
	Учебники, учебные пособия	
1.	<b>Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: скандинавская ходьба и терренкур:</b> методическое пособие / А.А. Федякин, Л.К. Федякина, Ж.Г. Кортава, Н.Ю. Заплатина - Москва: ФЛИНТА, 2021. - 23 с. - ISBN 978-5-9765-4804-6. - Текст: электронный. - URL: <a href="https://znanium.com/catalog/product/1852387">https://znanium.com/catalog/product/1852387</a> (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. Практическая часть. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.	ОК 04 ОК 08	Текущий контроль в форме оценки устных ответов, тестирования, выполнения внеаудиторной самостоятельной работы. Итоговый контроль в форме дифференцированного зачета.
2.	Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	ОК 04 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 \_\_\_\_\_ учебный год по дисциплине \_\_\_\_\_

В рабочую программу внесены следующие изменения:

---

---

---

---

---

Дополнения и изменения в рабочей программе обсуждены на заседании ПЦК \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ г. (протокол № \_\_\_\_\_ ).

Председатель ПЦК \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /