

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

ВЫСШИЙ КОЛЛЕДЖ «ПОЛИТЕХНИК»



УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УМР

Е.Ю. Кузнецов

«14» мая 2021 г.

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

по специальности 11.02.15 Инфокоммуникационные сети и системы связи

РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА

Предметно-цикловой комиссией

Протокол № 7

«13 » мая 2021 г.

Председатель ПЦК  /Савина Т.А./

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 11.02.15 Инфокоммуникационные сети и системы связи.

Организация-разработчик: Высший колледж ПГТУ «Политехник»

Разработчик:

Быков Евгений Иванович, преподаватель Высшего колледжа «Политехник».

Рецензент (внутренний)

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

Рецензент (внешний)

Комлева Т.В., 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 среднего профессионального образования по специальности 11.02.15 Инфокоммуникационные сети и системы связи, входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл профессиональной подготовки цикл и реализуется в 3,5,7, 9 (зачет) и 4,6,8,10 семестрах (дифференцированный зачет).

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.

Общий объем учебной нагрузки по дисциплине составляет 264 часа, нагрузка во взаимодействии с преподавателем - 240 часов, часов самостоятельной работы – 24.

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 ОГСЭ.04.Физическая культура обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС СПО по специальности 11.02.15 Инфокоммуникационные сети и системы связи умениями, знаниями, которые формируют **общие компетенции**:

Код результата обучения	Результат обучения
1	2
Общие компетенции	
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.
ОК 02	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.
ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.
ОК 04	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
ОК 09	Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.

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 (4,6,8,10 семестр), зачет (3,5,7,9 семестры).

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура относится к дисциплинам общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла профессиональной подготовки ППСЗ и реализуется с 3 по 10 семестры.

2.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Код ОК	Умения	Знания
ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 09	-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.	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни - условия профессиональной деятельности зоны риска физического здоровья для специальности; - средства профилактики перенапряжения.

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем учебной дисциплины	264
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	240
в том числе:	-
лабораторные занятия	-
практические занятия	234
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа	24
Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета	

3.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.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.			46	2
Тема 1.1. Техника безопасности.	Содержание учебного материала		2	
	1	Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Техника безопасности на занятиях по спортивным играм.		
	Практические занятия		12	
Тема 1.2.Короткие дистанции.	1	Обучение и совершенствование низкого старта и стартового разгона. Скоростно - силовая подготовка.	16	ОК 01-04, ОК 06, ОК 08, ОК 09
	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.		
	6	Развитие скоростной выносливости.		
	Практические занятия			
Тема 1.3.Средние дистанции.	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.		
	6	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
1	2		3	4
Тема 1.4.Длинные дистанции.				
	Практические занятия		16	ОК 01-04, ОК 06, ОК 08, ОК 09
	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.		
	7	Развитие выносливости.		
Раздел 2. Метание гранаты.			12	
	1	Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Техника безопасности по метанию гранаты.	1	ОК 01-04, ОК 06, ОК 08, ОК 09
	Практические занятия		9	
	1	Обучение технике метания гранаты.		
	2	Технические приемы метания гранаты.		
	3	Совершенствование техники метания гранаты.		
	4	Развитие силы.		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Выполнение специально-силовых упражнений.			
Раздел 3. Волейбол.			52	ОК 01-04, ОК 06, ОК 08, ОК 09
Тема 3.1. Стойки и перемещения.			12	
	Практические занятия			
	1	Обучение и совершенствование стоек и перемещений.		
	2	Развитие общей скоростной выносливости.		

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	Развитие скоростно-силовых способностей.		
	4	Контроль за стойками и перемещениями во время игры.		
	5	Воспитание коллективизма.		
	6	Развитие взрывной силы.		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Выполнение специально-силовых упражнений.			
Тема 3.2. Нижняя и верхняя передача.				
	Практические занятия		10	ОК 01-04, ОК 06, ОК 08, ОК 09
	1	Обучение нижней передачи мяча.		
	2	Обучение верхней передачи мяча.		
	3	Совершенствование нижней и верхней передачи мяча.		
	4	Учебная игра в волейбол-контроль.		
	5	Воспитание коллективизма.		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Выполнение специально-координационных упражнений.			
Тема 3.3. Поддача мяча.				
	Практические занятия		8	ОК 01-04, ОК 06, ОК 08, ОК 09
	1	Обучение и совершенствование нижней подаче мяча.		
	2	Обучение и совершенствование верхней подачи мяча.		
	3	Учебная игра, приемы передачи и подачи мяча, контроль.		
	4	Воспитание коллективизма.		
	Самостоятельная работа обучающихся			
	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
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Тема 3.4. Атакующий удар, блок.	Практические занятия	14	ОК 01-04, ОК 06, ОК 08, ОК 09
	1 Обучение атакующему удару.		
	2 Совершенствование атакующего удара.		
	3 Обучение блоку при игре в волейболу.		
	4 Совершенствование блока.		
	5 Развитие силовых качеств.		
	6 Развитие гибкости, ловкости.		
	7 Учебная игра, контроль.		
Раздел 4. Лыжная подготовка.		32	
Тема 4.1. Классический ход.	Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	1	
	Практические занятия	17	ОК 01-04, ОК 06, ОК 08, ОК 09
	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).		
	7 Совершенствование техники одновременного хода (стартовый вариант).		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Воспитание выносливости.		
Тема 4.2. Коньковый ход.			
	Практические занятия	10	ОК 01-04, ОК

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.		06, ОК 08, ОК 09
	2	Совершенствование одновременного конькового хода.		
	3	Одновременный коньковый ход – зачет.		
	4	Техника попеременного конькового хода.		
	5	Совершенствование техники попеременного конькового хода.		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Воспитание выносливости.			
Раздел 5. Гимнастика.			30	
Тема 5.1. Акробатика.	Практические занятия			
	1	Краткие сведения о виде спорта. Акробатические упражнения – комбинация.	10	ОК 01-04, ОК 06, ОК 08, ОК 09
	2	Совершенствование акробатических упражнений.		
	3	Акробатические упражнения - зачет.		
	4	Воспитание коллективизма.		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Воспитание гибкости.			
Тема 5.2. Опорный прыжок согнув ноги.	Практические занятия			
	1	Подводящие упражнения	6	ОК 01-04, ОК 06, ОК 08, ОК 09
	2	Обучение прыжку согнув ноги.		
	3	Совершенствование прыжка согнув ноги через коня.		
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Воспитание гибкости.		2	
Тема 5.3. Опорный прыжок ноги врозь.	Практические занятия			
	1	Подводящие упражнения	8	ОК 01-04, ОК

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
	2	Обучение прыжка ноги врозь.		06, ОК 08, ОК 09
	3	Совершенствование ноги врозь.		
	4	Воспитание коллективизма.		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Воспитание гибкости.			
Раздел 6. Футбол.			44	
Тема 6.1. Стойки и перемещения.	Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Техника безопасности на занятиях по спортивным играм.		2	
	Практические занятия			
	1	Краткие сведения о виде спорта. Обучение стойкам и перемещениям.	4	ОК 01-04, ОК 06, ОК 08, ОК 09
	2	Совершенствование стоек и перемещений.		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Воспитание ловкости.				
Тема 6.2. Передачи мяча.			14	ОК 01-04, ОК 06, ОК 08, ОК 09
	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.		
	6	Передача мяча, воспитание коллективизма.		
	7	Развитие силовой выносливости.		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Воспитание				

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
	ловкости.		
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. 4 Совершенствование игры. 5 Развитие силовой выносливости.	10	ОК 01-04, ОК 06, ОК 08, ОК 09
Тема 6.4. Атакующий удар.	Практические занятия 1 Тактические действия перед ударом. 2 Техника удара. 3 Воспитание коллективизма. 4 Совершенствование игры.	10	ОК 01-04, ОК 06, ОК 08, ОК 09
Раздел 7. Легкая атлетика.		40	
Тема 7.1. Короткие дистанции.	Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. Практические занятия 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. 5 Развитие скорости.	2	
		12	ОК 01-04, ОК 06, ОК 08, ОК 09
Тема 7.2. Средние дистанции.		12	ОК 01-04, ОК

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
	Практические занятия			06, ОК 08, ОК 09
	1	Развитие выносливости. Совершенствование высокого старта и бега по дистанции.		
	2	Воспитание скоростной выносливости.		
	3	Бег 400м – зачет. Игры на местности с элементами легкой атлетики.		
	4	Развитие скоростной выносливости.		
	5	Бег 800м – зачет. Игры на местности с элементами легкой атлетики.		
	6	Развитие выносливости		
Тема 7.3. Длинные дистанции.			14	ОК 01-04, ОК 06, ОК 08, ОК 09
	Практические занятия			
	1	Техника бега на длинные дистанции.		
	2	Воспитание выносливости.		
	3	Развитие скоростной выносливости, эстафеты.		
	4	Общая физическая подготовка. Бег 1500м – зачет.		
	5	Общая физическая подготовка. Бег 3000м – зачет.		
	6	Развитие выносливости.		
ВСЕГО		264		

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-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 волей-больные - 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.

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., систем-ный 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 №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: 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., зрительная труба – 1 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 учебной дисциплины

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.	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).	электронный ресурс
2.	Журин, А.В. Волейбол. Техника игры: учебное пособие для спо / А. В. Журин. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/156624 (дата обращения: 24.11.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	электронный ресурс
3.	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
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА		
	Учебники, учебные пособия	
1.	Ананьин, М.С. Организация и проведение занятий по мини-футболу (футзалу) в вузах: методические рекомендации по курсу «Физическая культура» / М.С. Ананьин, Т.В. Голушко, Е.Ю. Колганова [и др.]. - Москва: Дело (РАНХиГС), 2020. - 316 с. - ISBN 978-5-85006-281-1. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1861777 (дата обращения: 17.07.2023).	электронный ресурс
2.	Орлова Л.Т., Марков А.Ю. Настольный теннис. Учебное пособие для СПО, 2-е изд., стер. / Л.Т. Орлова, А.Ю. Марков. — Санкт-Петербург: Лань, 2020. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-7886-6. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/166937 (дата обращения: 24.11.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей	электронный ресурс
3.	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: скандинавская ходьба и терренкур: методическое пособие / А.А. Федякин, Л.К. Федякина, Ж.Г. Кортава, Н.Ю. Заплатава - Москва: ФЛИНТА, 2021. - 23 с. - ISBN 978-5-9765-4804-6. - Текст: электронный. - URL:	электронный ресурс

	https://znanium.com/catalog/product/1852387 (дата обращения: 17.07.2023).	
--	---	--

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)	Результаты обучения по дисциплине	Формы контроля
1.	Легкая атлетика.	ОК 01-04, ОК 06, ОК 08, ОК 09	практические занятия, выполнение индивидуальных заданий.
2.	Волейбол.	ОК 01-04, ОК 06, ОК 08, ОК 09	практические занятия, выполнение индивидуальных заданий.
3.	Лыжная подготовка.	ОК 01-04, ОК 06, ОК 08, ОК 09	практические занятия, выполнение индивидуальных заданий.
4.	Гимнастика.	ОК 01-04, ОК 06, ОК 08, ОК 09	практические занятия, выполнение индивидуальных заданий.
5.	Футбол.	ОК 01-04, ОК 06, ОК 08, ОК 09	практические занятия, выполнение индивидуальных заданий.
6.	Легкая атлетика.	ОК 01-04, ОК 06, ОК 08, ОК 09	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 2022-2023 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 2022 г. (протокол № 1)

Председатель ПЦК _____ /Савина Т.А./

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./

