

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



УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УР

 /Васильева С.Е./

«28» апреля 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности

08.02.08 Монтаж и эксплуатация оборудования и систем газоснабжения

2023 г.

РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА
Предметно-цикловой комиссией
Протокол № 04
«28» 04 2023 г.
Председатель ПЦК
Ю. С. Шугаева /Ю. С. Шугаева/

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 08.02.08 «Монтаж и эксплуатация оборудования и систем газоснабжения»

Разработчик:

Яшин В.Н.
подпись

Яшин В.Н., преподаватель первой категории Волжского филиала Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Поволжский государственный технологический университет».

Рецензент (внутренний):

Мосунов А.А., преподаватель первой категории Волжского филиала ФГБОУ ВО «ПГТУ»

Рецензент (внешний):

Прохоров Н.Е., преподаватель высшей категории ГБПОУ Республики Марий Эл «ВИТТ»

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 (ППССЗ) по специальности среднего профессионального образования 08.02.08 Монтаж и эксплуатация оборудования и систем газоснабжения.

Цель дисциплины:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций; - приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Общий объем учебной нагрузки по дисциплине составляет 189, нагрузка во взаимодействии с преподавателем составляет 168, часов самостоятельной работы – 21.

Содержание дисциплины включает изучение следующих разделов:

- **2 курс:** Физическая подготовка.
- Профессионально-прикладная физическая подготовка и спортивные игры.
- Контрольные нормативы.
- **3 курс:** Физическая подготовка
- Профессионально-прикладная физическая подготовка и спортивные игры
- Контрольные нормативы.
- **4курс:** Физическая подготовка
- Профессионально-прикладная физическая подготовка и спортивные игры.
- Контрольные нормативы.

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

| Код результата обучения | Результат обучения |
|---|---|
| 1 | 2 |
| Общие и профессиональные компетенции | |
| ОК 06 | Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе общечеловеческих ценностей |
| ОК 08 | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности |

Текущий контроль проводится в форме устного опроса, письменного опроса (контрольная работа, тестирование), выполнение практических работ.

Форма промежуточной аттестации – зачет и дифференцированный зачет.

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: дисциплина относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу входит в профессиональную подготовку.

2.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций; - приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

уметь:

- 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

знать:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и 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 | <i>Объем в часах</i> |
|---|-----------------------------|
| Объём учебной дисциплины | 189 |
| Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем | 168 |
| В том числе: | |
| практические занятия | 168 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 21 |
| Промежуточная аттестация в форме: 3,5,7 семестры – зачет, 4,6,8 семестры – дифференцированный зачет | - |

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

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем в часах | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|---|--|---------------|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2 курс | | 79 | |
| Раздел 1. Физическая подготовка | | 32 | |
| Тема 1.1 Легкая атлетика | Содержание учебного материала | 13 | ОК 06, ОК 08 |
| | Инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры. Правила поведения в спортзале, на спортивной площадке | | |
| | Краткие сведения о легкой атлетике | | |
| | Практические занятия | 10 | |
| | 1. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширование. Бег на дистанции 60м, 100 м, контрольный норматив. | 2 | |
| | 2. Высокий, средний, низкий старты. Бег на дистанции 300 м, контрольный норматив | 2 | |
| | 3. Бег по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг). Бег на дистанции 2000 м, контрольный норматив. | 2 | |
| | 4. Эстафетный бег 4x100м, 4x400м. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов. Прыжок «в шаг» с укороченного разбега. Прыжки в длину с места, контрольный норматив | 2 | |
| | 5. Спортивная ходьба. Метание гранаты на дальность и в цель | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 3 | |
| Тема 1.2 Общая физическая подготовка | Совершенствование техник бега на короткие, средние и длинные дистанции | 3 | ОК 06, ОК 08 |
| | Содержание учебного материала | 9 | |
| | Краткие сведения о физической подготовке, нормы ГТО | | |
| | Практические занятия | 6 | |
| | 6. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. | 2 | |
| | 7. Специальные беговые упражнения (СБУ). | 2 | |
| | 8. Подвижные игры | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 3 | |
| Тема 1.3 Атлетическая гимнастика | Совершенствование выполнения упражнений для укрепления различных групп мышц | 3 | ОК 06, ОК 08 |
| | Содержание учебного материала | 10 | |
| | Краткие сведения об атлетической гимнастике | | |
| | Практические занятия | 6 | |
| | 9. Комплексы вольных общеразвивающих упражнений. Упражнений с собственным весом. | 2 | |

| | | | |
|---|--|-----------|--------------|
| | Упражнения с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками. | 2 | |
| | 10. Упражнения на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп. Упражнения со свободными весами: гири, гантелями, штангами. | 2 | |
| | 11. Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений. Упражнения для развития гибкости. Участие в судействе спортивных состязаний. | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 4 | |
| | Совершенствование выполнения упражнений для укрепления различных групп мышц | 4 | |
| Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка и спортивные игры | | 39 | |
| Тема 2.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка | Содержание учебного материала | 9 | ОК 06, ОК 08 |
| | Краткие сведения о профессионально-прикладной физической подготовке | | |
| | Практические занятия | 6 | |
| | 12. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств. | 2 | |
| | 13. Лазание по канату, подтягивания на высокой перекладине, Приседания с отягощением. | 2 | |
| | 14. Упражнения с гири и гантелями. Упражнения на тренажерах. | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 3 | |
| | Совершенствование выполнения упражнений для укрепления различных групп мышц | 3 | |
| Тема 2.2 Волейбол | Содержание учебного материала | 14 | ОК 06, ОК 08 |
| | Краткие сведения о волейболе | | |
| | Практические занятия | 14 | |
| | 15. Стойки в волейболе. Перемещения по площадке. | 2 | |
| | 16. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая. | 2 | |
| | 17. Поддача мяча: верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. | 2 | |
| | 18. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. | 2 | |
| | 19. Расстановка игроков. Тактика игры в защите и нападении. | 2 | |
| | 20. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. | 2 | |
| | 21. Взаимодействие игроков. Учебная игра. Участие в судействе спортивных состязаний. | 2 | |
| Тема 2.3 Баскетбол | Содержание учебного материала | 10 | ОК 06, ОК 08 |
| | Краткие сведения о баскетболе | | |
| | Практические занятия | 10 | |
| | 22. Перемещение по площадке. Ведение мяча. | 2 | |
| | 23. Передача мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. | 2 | |
| | 24. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого» мяча, с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. | 2 | |
| | 25. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, | 2 | |

| | | | |
|---|---|-----------|--------------|
| | групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. 26. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра. Участие в судействе спортивных состязаний | 2 | |
| Тема 2.4 Футбол | Содержание учебного материала | 6 | ОК 06, ОК 08 |
| | Краткие сведения о футболе | | |
| | Практические занятия | 6 | |
| | 27. Передача мяча, набивание. Остановка мяча, ведение. Обводка стоек. Удары мяча Розыгрыши стандартных положений. | 2 | |
| | 28. Совершенствование технических приемов. Игра с тактическим заданием. | 2 | |
| | 29. Совершенствование ТТД. Проведение игры в футбол. | 2 | |
| Раздел 3. Контрольные нормативы | | 8 | |
| Тема 3.1 Контрольные нормативы | Содержание учебного материала | 8 | ОК 06, ОК 08 |
| | Практические занятия | 8 | |
| | 30. Сдача нормативов по лёгкой атлетике | 2 | |
| | 31. Сдача нормативов по гимнастике | 2 | |
| | 32. Сдача нормативов по волейболу. Сдача нормативов по баскетболу | 2 | |
| | 33. Сдача нормативов по футболу | 2 | |
| 3 курс | | 62 | |
| Раздел 1. Физическая подготовка | | 24 | |
| Тема 1.1 Легкая атлетика | Содержание учебного материала | 10 | ОК 06, ОК 08 |
| | Инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры. Правила поведения в спортзале, на спортивной площадке | | |
| | Краткие сведения о легкой атлетике | | |
| | Практические занятия | 8 | |
| | 1. Высокий, средний, низкий старты. Бег на дистанции 300 м, контрольный норматив. Бег на дистанции 60м, 100 м, контрольный норматив. | 2 | |
| | 2. Бег по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг). Бег на дистанции 2000 м, контрольный норматив. | 2 | |
| | 3. Эстафетный бег 4x100м, 4x400м. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов. Прыжок «в шаг» с укороченного разбега. | 2 | |
| | 4. Спортивная ходьба. Метание гранаты на дальность и в цель | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 2 | |
| Тема 1.2 Общая физическая подготовка | Совершенствование техник бега на короткие, средние и длинные дистанции | 2 | ОК 06, ОК 08 |
| | Содержание учебного материала | 8 | |
| | Краткие сведения о физической подготовке, нормы ГТО | | |
| | Практические занятия | 6 | |
| | 5. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. | 2 | |
| | | 2 | |

| | | | |
|--|--|-----------|--------------|
| | 6. Специальные беговые упражнения (СБУ). | 2 | |
| | 7. Подвижные игры | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 2 | |
| | Совершенствование выполнения упражнений для укрепления различных групп мышц | 2 | |
| Тема 1.3 Атлетическая гимнастика | Содержание учебного материала | 6 | ОК 06, ОК 08 |
| | Краткие сведения об атлетической гимнастике | | |
| | Практические занятия | 6 | |
| | 8. Комплексы вольных общеразвивающих упражнений. Упражнений с собственным весом. Упражнения с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками. | 2 | |
| | 9. Упражнения на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп. Упражнения со свободными весами: гириями, гантелями, штангами. | 2 | |
| | 10. Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений. Упражнения для развития гибкости. Участие в судействе спортивных состязаний. | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | - | |
| | Совершенствование выполнения упражнений для укрепления различных групп мышц | - | |
| Раздел 2.Профессионально-прикладная физическая подготовка и спортивные игры | | 32 | |
| Тема 2.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка | Содержание учебного материала | 6 | ОК 06, ОК 08 |
| | Краткие сведения о профессионально-прикладной физической подготовке | | |
| | Практические занятия | 6 | |
| | 11. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств. | 2 | |
| | 12. Лазание по канату, подтягивания на высокой перекладине, Приседания с отягощением. | 2 | |
| | 13. Упражнения с гириями и гантелями. Упражнения на тренажерах. | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | - | |
| | Совершенствование выполнения упражнений для укрепления различных групп мышц | - | |
| Тема 2.2 Волейбол | Содержание учебного материала | 10 | ОК 06, ОК 08 |
| | Краткие сведения о волейболе | | |
| | Практические занятия | 10 | |
| | 14.Стойки в волейболе. Перемещения по площадке. | 2 | |
| | 15. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая,. | 2 | |
| | 16. Подача мяча: верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. | 2 | |
| | 17. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. | 2 | |
| | 18.Взаимодействие игроков. Учебная игра. Участие в судействе спортивных состязаний. | 2 | |
| Тема 2.3 Баскетбол | Содержание учебного материала | 10 | ОК 06, ОК 08 |
| | Краткие сведения о баскетболе | | |
| | Практические занятия | 10 | |
| | 19. Перемещение по площадке. Ведение мяча. | 2 | |

| | | | |
|---|--|-----------|--------------|
| | 20. Передача мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. | 2 | |
| | 21. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого» мяча, с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. | 2 | |
| | 22. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. | 2 | |
| | 23. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра. Участие в судействе спортивных состязаний | 2 | |
| Тема 2.4 Футбол | Содержание учебного материала | 6 | ОК 06, ОК 08 |
| | Краткие сведения о футболе | | |
| | Практические занятия | 6 | |
| | 24. Передача мяча, набивание. Остановка мяча, ведение. Обводка стоек. Удары мяча Розыгрыши стандартных положений. | 2 | |
| | 25. Совершенствование технических приемов. Игра с тактическим заданием. | 2 | |
| | 26. Совершенствование ТГД. Проведение игры в футбол. | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | - | |
| Раздел 3. Контрольные нормативы | | 6 | |
| Тема 3.1 Контрольные нормативы | Содержание учебного материала | 6 | ОК 06, ОК 08 |
| | Практические занятия | 6 | |
| | 27.Сдача нормативов по лёгкой атлетике | 6 | |
| | 28.Сдача нормативов по гимнастике | 2 | |
| | 29.Сдача нормативов по волейболу. Сдача нормативов по баскетболу | 2 | |
| 4курс | | 48 | |
| Раздел 1. Физическая подготовка | | 26 | |
| Тема 1.1 Легкая атлетика | Содержание учебного материала | 12 | ОК 06, ОК 08 |
| | Инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры. Правила поведения в спортзале, на спортивной площадке | | |
| | Краткие сведения о легкой атлетике | | |
| | Практические занятия | 10 | |
| | 1. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширование. Бег на дистанции 60м,100 м, контрольный норматив. | 2 | |
| | 2. Высокий, средний, низкий старты. Бег на дистанции 300 м, контрольный норматив | 2 | |
| | 3. Бег по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг). Бег на дистанции 2000 м, контрольный норматив. | 2 | |
| | 4. Эстафетный бег 4x100м, 4x400м. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов. Прыжок «в шаг» с укороченного разбега. Прыжки в длину с места, контрольный норматив | 2 | |
| | 5. Спортивная ходьба. Метание гранаты на дальность и в цель | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 2 | |

| | | | |
|--|--|-----------|--------------|
| | Совершенствование техник бега на короткие, средние и длинные дистанции | 2 | |
| Тема 1.2 Общая физическая подготовка | Содержание учебного материала | 8 | ОК 06, ОК 08 |
| | Краткие сведения о физической подготовке, нормы ГТО | | |
| | Практические занятия | 6 | |
| | 6. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. | 2 | |
| | 7. Специальные беговые упражнения (СБУ). | 2 | |
| | 8. Подвижные игры | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 2 | |
| | Совершенствование выполнения упражнений для укрепления различных групп мышц | 2 | ОК 06, ОК 08 |
| Тема 1.3 Атлетическая гимнастика | Содержание учебного материала | 6 | |
| | Краткие сведения об атлетической гимнастике | | |
| | Практические занятия | 6 | |
| | 9. Комплексы вольных общеразвивающих упражнений. Упражнений с собственным весом. Упражнения с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками. | 2 | |
| | 10. Упражнения на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп. Упражнения со свободными весами: гириями, гантелями, штангами. | 2 | |
| | 11. Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений. Упражнения для развития гибкости. Участие в судействе спортивных состязаний. | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | - | |
| Раздел 2.Профессионально-прикладная физическая подготовка и спортивные игры | | 14 | |
| Тема 2.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка | Содержание учебного материала | 6 | ОК 06, ОК 08 |
| | Краткие сведения о профессионально-прикладной физической подготовке | | |
| | Практические занятия | 6 | |
| | 12. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств. | 2 | |
| | 13. Лазание по канату, подтягивания на высокой перекладине, Приседания с отягощением. | 2 | |
| | 14. Упражнения с гириями и гантелями. Упражнения на тренажерах. | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | - | |
| Тема 2.2 Волейбол | Содержание учебного материала | 4 | ОК 06, ОК 08 |
| | Краткие сведения о волейболе | | |
| | Практические занятия | 4 | |
| | 15. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. | 2 | |
| | 16.Взаимодействие игроков. Учебная игра. Участие в судействе спортивных состязаний. | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | - | |
| | Совершенствование техник бега на короткие, средние и длинные дистанции | - | |
| Тема 2.3 Баскетбол | Содержание учебного материала | 4 | ОК 06, ОК 08 |
| | Краткие сведения о баскетболе | | |

| | | | |
|---|--|------------|--------------|
| | Практические занятия | 4 | |
| | 17. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра. Участие в судействе спортивных состязаний | 2 | |
| | 18. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра. Участие в судействе спортивных состязаний | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | - | |
| Раздел 3. Контрольные нормативы | | 8 | |
| Тема 3.1 Контрольные нормативы | Содержание учебного материала | 8 | ОК 06, ОК 08 |
| | Практические занятия | 8 | |
| | 19.Сдача нормативов по лёгкой атлетике | 2 | |
| | 20.Сдача нормативов по гимнастике | 2 | |
| | 21.Сдача нормативов по волейболу. Сдача нормативов по баскетболу | 2 | |
| | 22.Сдача нормативов по футболу | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | - | |
| Зачет | | | |
| Всего: | | 189 | |

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы предполагает наличие учебных кабинетов

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

Основное оборудование: оборудованное футбольное поле, беговые дорожки, оборудованная баскетбольная площадка, площадка для сдачи норм ГТО с элементами полосы препятствий.

Спортивный зал

Игровой зал для занятий спортивными играми, площадка для мини-футбола, волейбольная и баскетбольная площадки, гимнастическая площадка, оборудованные раздевалки с душевыми кабинами.

Мультимедийное оборудование: переносной ноутбук Lenovo G500 15.6" i3/4096Mb/320 Gb/DVDRW – 1 шт., переносной проектор SONY XGA VPL EX5 – 1 шт., экран переносной на стойке – 1 шт. для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений – 1 шт. микрофон беспроводной UHF-550 MHz – 1 шт. музыкальный центр LG LM-K3355, выносные колонки.

Программное обеспечение: Windows 7 Professional, MS Office Standard 2016, Dr. Web, Abode reader 6.0 CE, 7-zip, CDBurnerXP, Google Chrome, XnView, Far Manager 2.

Средства обучения: шведская стенка – 6 секций, гантели - 20 шт., маты - 6 шт., комплект спортивный баскетбольный - 1 шт., сетка волейбольная, для игры в бадминтон - 1 шт., ракетки для игры в бадминтон, баскетбольные щиты с кольцами - 2 шт., волейбольные мячи - 20 шт., баскетбольные мячи – 20 шт., футбольные мячи – 5 шт., обруч гимнастический – 20 шт., коврики гимнастические – 10 шт., штанги с грузами – 3 шт., гири: 16 кг – 3 шт., 24 кг – 3 шт., скамейка гимнастическая – 10 шт., мостик гимнастический – 3 шт., гимнастические стенки – 4 шт., гимнастическое бревно – 1 шт., секундомер – 1 шт., скакалка – 5 шт., планка для прыжков в высоту – 2 шт.

Тренажерный зал

Зал атлетической гимнастики, фойе для игры в теннис

Средства обучения: атлетический центр Weider8920 – 1 шт., скамья силовая Weider 234 - 1 шт., велотренажер магнитный Torneo Samba - 1 шт., тренажер "жим ногами вверх" Body-Solid PVL-156W - 1 шт., тренажер "беговая дорожка" 101-T Sprint - 1 шт., велотренажер магнитный (черный) - 1235 Jazz - 1 шт., тренажер эллиптический магнитный Torneo Madison - 1 шт., тренажер гребной, магнитный Golfstream - 1 шт., тренажер для мышц спины - 1 шт., тренажер для потягивания - 1 шт., доска для пресса - 1 шт., стол теннисный - 1 шт., мячи для тенниса, ракетки.

4.2. Информационное обеспечение реализации программы

Основная и дополнительная литература

| №№ п/п | Список используемой литературы | Количество экземпляров, имеющихся в библиотеке, или ссылка на ЭБС |
|----------------------------------|---|---|
| ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА | | |
| 1 | Лечебная физическая культура в специальных медицинских группах: учебно-методическое пособие / И. В. Парсаева, Н. В. Гафиятова, Л. В. Золотова, Е. В. Рыбакова. — Йошкар-Ола: ПГТУ, 2022. — 36 с. — ISBN 978-5-8158-2299-3. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/271034 | https://e.lanbook.com/book/271034 |
| 2 | Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере-раб. - М.:Альфа-М: ИНФРА-М, 2018. - 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8.-Текст:электронный.–URL. https://znanium.com/catalog/product/927378 | https://znanium.com/catalog/product/927378 |
| 3 | Методические основы фитнес-аэробики: учебно-методическое пособие / М. З. Федосеева, С. А. Лебедева, Т. А. Иващенко, Д. Н. Давиденко. — Йошкар-Ола: ПГТУ, 2018. — 56 с. — ISBN 978-5-8158-2023-4. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/112482 | https://e.lanbook.com/book/112482 |
| 4 | Бокач, В.М. Методика проведения занятий физической культурой со студентами специальных медицинских групп [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / В.М. Бокач. — Электрон. дан. — Йошкар-Ола: ПГТУ, 2018. — 80 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/111699 | https://e.lanbook.com/book/111699 |
| ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА | | |
| 1 | Журин, А. В. Волейбол. Техника игры / А. В. Журин. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 56 с. — ISBN 978-5-507-44156-3. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/209126 | https://e.lanbook.com/book/209126 |
| 2 | Методические основы фитнес-аэробики: учебно-методическое пособие / М. З. Федосеева, С. А. Лебедева, Т. А. Иващенко, Д. Н. Давиденко. — Йошкар-Ола: ПГТУ, 2018. — 56 с. — ISBN 978-5-8158-2023-4. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/112482 | https://e.lanbook.com/book/112482 |

Лицензионное программное обеспечение

| Производитель | Наименование |
|---------------|---|
| microsoft | microsoft access (лицензия №700524030) |
| microsoft | microsoft office standard (лицензия №66059532 open 96044930zze1711) |
| microsoft | microsoft project professional (лицензия №700524030) |
| microsoft | microsoft visio professional (лицензия №700524030) |
| microsoft | microsoft visual studio enterprise (лицензия №700524030) |
| microsoft | microsoft windows enterprise (лицензия №700524030) |
| | агент dr.web (лицензия №lbw-bc-12m-1600-b1) |
| АСКОН | компас-3d v17 (лицензия №вг-16-00168); |

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: 3,5,7 семестры – зачет, 4,6,8 семестры – дифференцированный зачет.

Текущий контроль успеваемости осуществляется в процессе проведения практических занятий, обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины. Формы текущего контроля успеваемости: тестирование, устный опрос, практические занятия.

| № | Наименование темы | Код формируемой компетенции | Результаты обучения по дисциплине | | Формы контроля |
|---|--|-----------------------------|---|--|---|
| | | | уметь | знать | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 2 курс | | | | | |
| Раздел 1. Физическая подготовка | | | | | |
| 1 | Тема 1.1 Легкая атлетика | ОК6, ОК8 | роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) средства профилактики перенапряжения | 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 профессии (специальности) | Текущий контроль: опрос (фронтальный, индивидуальный). Итоговый контроль: зачет |
| 2 | Тема 1.2 Общая физическая подготовка | ОК6, ОК8 | | | Текущий контроль: опрос (фронтальный, индивидуальный). Итоговый контроль: зачет |
| 3 | Тема 1.3 Атлетическая гимнастика | ОК6, ОК8 | | | Текущий контроль: опрос (фронтальный, индивидуальный). Итоговый контроль: зачет |
| Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка и спортивные игры | | | | | |
| 4 | Тема 2.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка | ОК6, ОК8 | роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии | использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной | Текущий контроль: опрос (фронтальный, индивидуальный). Итоговый контроль: зачет |
| 5 | Тема 2.2 Волейбол | ОК6, ОК8 | | | Текущий контроль: опрос (фронтальный, индивидуальный). Итоговый контроль: дифференцированный зачет |
| 6 | Тема 2.3 Баскетбол | ОК6, ОК8 | | | Текущий контроль: опрос (фронтальный, индивидуальный). Итоговый контроль: |

| | | | | | |
|---|--|-------------|---|--|---|
| | | | (специальности) средства профилактики перенапряжения | деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности) | дифференцированный зачет |
| 7 | Тема 2.4 Футбол | ОК6, ОК8 | | | Текущий контроль: опрос (фронтальный, индивидуальный). Итоговый контроль: дифференцированный зачет |
| Раздел 3. Контрольные нормативы | | | | | |
| 8 | Тема 3.1 Контрольные нормативы | ОК6, ОК8 | роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; средства профилактики перенапряжения | использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; (специальности) | Текущий контроль: опрос (фронтальный, индивидуальный). Итоговый контроль: дифференцированный зачет |
| 3 курс | | | | | |
| Раздел 1. Физическая подготовка | | | | | |
| 9 | Тема 1.1 Легкая атлетика | ОК6, ОК8 | роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) средства профилактики перенапряжения | 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 профессии (специальности) | Текущий контроль: опрос (фронтальный, индивидуальный). Итоговый контроль: зачет |
| 10 | Тема 1.1 Легкая атлетика | | | | Текущий контроль: опрос (фронтальный, индивидуальный). Итоговый контроль: зачет |
| 11 | Тема 1.2 Общая физическая подготовка | | | | Текущий контроль: опрос (фронтальный, индивидуальный). Итоговый контроль: зачет |
| 12 | Тема 1.3 Атлетическая гимнастика | | | | Текущий контроль: опрос (фронтальный, индивидуальный). Итоговый контроль: зачет |
| Раздел 2.Профессионально-прикладная физическая подготовка и спортивные игры | | | | | |
| 13 | Тема 2.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка | ОК6, ОК8 | роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) | использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; | Текущий контроль: опрос (фронтальный, индивидуальный). Итоговый контроль: дифференцированный зачет |
| 14 | Тема 2.2 Волейбол | | | | Текущий контроль: опрос (фронтальный, индивидуальный). Итоговый контроль: дифференцированный зачет |
| 15 | Тема 2.3 Баскетбол | | | | Текущий контроль: опрос (фронтальный, индивидуальный). Итоговый контроль: |

| | | | | | |
|---|--|-------------|---|--|---|
| | | | средства профилактики перенапряжения | пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности) | дифференцированный зачет |
| 16 | Тема 2.4 Футбол | | | | Текущий контроль: опрос (фронтальный, индивидуальный). Итоговый контроль: дифференцированный зачет |
| Раздел 3. Контрольные нормативы | | | | | |
| 17 | Тема 3.1 Контрольные нормативы | ОК6, ОК8 | роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; средства профилактики перенапряжения | использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; (специальности) | Текущий контроль: опрос (фронтальный, индивидуальный). Итоговый контроль: дифференцированный зачет |
| 4курс | | | | | |
| Раздел 1. Физическая подготовка | | | | | |
| 18 | Тема 1.1 Легкая атлетика | ОК6, ОК8 | роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) средства профилактики перенапряжения | 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 профессии (специальности) | Текущий контроль: опрос (фронтальный, индивидуальный). Итоговый контроль: зачет |
| 19 | Тема 1.2 Общая физическая подготовка | | | | Текущий контроль: опрос (фронтальный, индивидуальный). Итоговый контроль: зачет |
| 20 | Тема 1.3 Атлетическая гимнастика | | | | Текущий контроль: опрос (фронтальный, индивидуальный). Итоговый контроль: зачет |
| Раздел 2.Профессионально-прикладная физическая подготовка и спортивные игры | | | | | |
| 21 | Тема 2.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка | ОК6, ОК8 | роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) | использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; | Текущий контроль: опрос (фронтальный, индивидуальный). Итоговый контроль: дифференцированный зачет |
| 22 | Тема 2.2 Волейбол | | | | Текущий контроль: опрос (фронтальный, индивидуальный). Итоговый контроль: дифференцированный зачет |
| 23 | Тема 2.3 Баскетбол | | | | Текущий контроль: опрос (фронтальный, индивидуальный). Итоговый контроль: |

| | | | | | |
|--|-----------------------------------|-------------|---|--|---|
| | | | средства профилактики перенапряжения | пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности) | дифференцированный зачет |
| Раздел 3. Контрольные нормативы | | | | | |
| 24 | Тема 3.1 Контрольные нормативы | ОК6, ОК8 | роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; средства профилактики перенапряжения | использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; (специальности) | Текущий контроль: опрос (фронтальный, индивидуальный). Итоговый контроль: дифференцированный зачет |

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 оцениваются по шкале «зачтено» или «не зачтено». Результаты сдачи 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.