

Приложение  
к образовательной программе  
среднего профессионального образования  
по специальности 21.02.01 Разработка и эксплуатация  
нефтяных и газовых месторождений

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**


**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

21.02.01 Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений

форма обучения	<i>очная</i>
курс	<i>1-3</i>
семестр	<i>1-6</i>


Рабочая программа разработана в соответствии требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 21.02.01 Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2014 г. N 482.

Рабочая программа рассмотрена  
на заседании ПЦК ОГСЭД  
протокол от 20.06.2023 № 10  
Председатель ПЦК ОГСЭД и ПМ

 Э.А. Магомедова


УТВЕРЖДАЮ:

Зам. директора по УМР

 Л.А. Муртазина  
(подпись)

**Рабочую программу разработали:**

Преподаватель высшей квалификационной категории отделения СПО,  
руководитель физического воспитания высшей квалификационной категории

 А.А. Безруков

# 1 ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является частью образовательной программы среднего профессионального образования по специальности СПО 21.02.01 Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений, входящей в состав укрупненной группы специальностей: 21.00.00 Прикладная геология, горное дело, нефтегазовое дело и геодезия.

## 1.2 Место дисциплины в структуре образовательной программы среднего профессионального образования:

Дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл образовательной программы среднего профессионального образования по специальности СПО 21.02.01 Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений.

## 1.3 Цели и задачи дисциплины, требования к результатам освоения дисциплины:

Результатом освоения программы учебной дисциплины является овладение обучающимися **общими компетенциями (ОК)**:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональной и социальном развитии человека

- основы здорового образа жизни.

#### **1.4 Количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 336 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часов;  
самостоятельной работы обучающегося 168 часов.

## 2 ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	336
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	168
в том числе:	
теоретические занятия	-
практические занятия	156
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	168
Промежуточная аттестация <i>в форме дифференцированного зачета</i> (1-6 семестры)	12

### 3 ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Виды интерактивных методов обучения
<b>2 курс</b>				
<b>Практические занятия</b>				
		<b>14</b>		
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>				
<b>Тема 1.1</b> ТБ при занятиях легкой атлетикой. Бег на 30 м, 60 м с высокого и низкого старта.	Инструкция по охране труда при занятиях легкой атлетикой: общие сведения о виде спорта и физических нагрузках на занятиях легкой атлетикой, требования к спортивной форме, общие требования безопасности, требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, по окончании занятий, в аварийных ситуациях, оказание первой медицинской помощи. Подводящие упражнения к бегу. Беговые упражнения. Техника бега по прямой с различной скоростью, с различных стартов. К.Н.- бег на 30м, К.Н.- бег 60 м. Самостоятельная работа Выполнять в домашних условиях комплекс упражнения «Сокращенный круг» с индивидуальной градацией подходов и количеством выполнения (сгибание и разгибание рук в упоре стоя у стены; сгибание и разгибание туловища из исходного положения: лежа на спине с прямыми ногами; выпады вправо и влево с наклоном, дополнительно пружиня; приседания).	6	3	Работа в группах. Круговая система (специальные беговые упражнения).
<b>Тема 1.2</b> Бег на средние дистанции. Стартовый разгон, поворот и финиширование.	Общеразвивающие упражнения в движении. Подводящие упражнения к бегу. Беговые упражнения. Высокий старт, низкий старт. Выполнение ускорения на первых 4-6 м беговой дистанции. Бег по кругу (по	4	3	Презентация на тему: Виды стартов и их техника.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Виды интерактивных методов обучения
	периметру зала) с отработкой наклона туловища при выполнении поворота. Техника финиширования. Самостоятельная работа Совершенствование общей выносливости. Совершенствование специальных беговых упражнений	6		
Тема 1.3 Эстафетный бег.	Общеразвивающие упражнения в движении. Подводящие упражнения к бегу. Беговые упражнения. Техника эстафетного бега 4*100м, 4*400м. Сдача нормативов ГТО. Самостоятельная работа Совершенствование общей выносливости.	2	3	Работа в группах. Круговая система.
Тема 1.4 Прыжки в длину с места.	Общеразвивающие упражнения на месте. Подводящие упражнения к прыжкам. Техника различных видов прыжков в длину. К.Н. – прыжок в длину с места. Самостоятельная работа Подготовить комплекс разминки на верхний плечевой пояс. Совершенствование прыгучести при помощи прыжковых упражнений	2	2	Презентация на тему: техника выполнения прыжка в длину.
<b>Раздел 2. Игровые виды спорта</b>				
<b>2.1 Баскетбол</b>				
Тема 2.1.1 Техника безопасности при занятиях баскетболом. Ловля и передача мяча. Броски мяча в корзину.	Организации и проведения занятий баскетболом в соответствии с требованиями ТБ и ОТ. Общеразвивающие упражнения в движении. Беговые упражнения. Разновидности передач мяча от стены, в парах. На месте, в движении. Игра на одно кольцо «10 передач». Техника бросков мяча в корзину. Бросок мяча в корзину: двумя руками сверху, бросок одной сверху, броски с близкой дистанции, броски со	8 4	2	Кейс-метод. Круговая в группах. Метод блиц-опрос на тему: правила игры в баскетбол.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Виды интерактивных методов обучения
	средней дистанции, штрафные броски. К.Н. – серия штрафных бросков в корзину Самостоятельная работа Выполнить тестовые задания.	4		
Тема 2.1.2 Ведение мяча.	Техника ведения мяча. Обводка с ведением стоек. Сочетание ведения с передачами и бросками мяча в корзину. Самостоятельная работа Совершенствование скоростно-силовой выносливости.	4		Метод блиц-опрос на тему: правила игры в баскетбол
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>				
<b>2.2 Волейбол</b>				
Тема 2.2.1 Техника безопасности при занятиях волейболом. Передачи мяча.	Организации и проведения занятий волейболом в соответствии с требованиями ТБ и ОТ. Общеразвивающие упражнения на месте. Комплекс подводящих упражнений. Верхние и нижние передачи мяча. Верхние и нижние передачи мяча через сетку. Самостоятельная работа Совершенствование тактики игры. Совершенствование прыгучести.	6	2	Метод блиц-опрос на тему: правила игры в волейбол.
Тема 2.2.2 Подача мяча.	Общеразвивающие упражнения на месте. Комплекс подводящих упражнений. Верхние и нижние передачи мяча в парах, тройках. Подачи мяча через сетку с попаданием в конкретную заданную зону. Самостоятельная работа Совершенствование тактики игры.	6		Метод блиц-опрос на тему: правила игры в волейбол.
<b>2.3 Мини-футбол</b>				
Тема 2.3.1 Техника безопасности при занятиях мини-футболом.	Организации и проведения занятий мини-футболом в соответствии с требованиями ТБ и ОТ. Ведение мяча. Обводка игрока. Удары по воротам. Передача мяча.	8	3	Кейс-метод. Круговая в группах.



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Виды интерактивных методов обучения
Техника владения мячом	Контрольный норматив - челночный бег 2x25.			
	Самостоятельная работа История возникновения, развитие и правила избранного вида спорта	10		
Раздел 3. Общая физическая подготовка Тема 3.1 Техника безопасности при занятиях ОФП, в тренажерном зале. Работа на тренажерах.	14			
	Организации и проведения занятий по ОФП ТБ и ОТ. Общеразвивающие упражнения на месте. Работа на тренажерах на все группы мышц. Контрольный норматив – сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Контрольный норматив - поднимание туловища из положения лежа на спине. Контрольный норматив - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	14	2	Круговая тренировка на тренажерах.
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета Всего за 2 курсе	Самостоятельная работа Используя ресурсы сети Интернет и другие информационные источники подготовить реферат на тему: "Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности".	14		
		2		
Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	120		
			Уровень освоения	Виды интерактивных методов обучения
3 курс				
Практические занятия				

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Виды интерактивных методов обучения
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>				
Тема 1.1 ТБ при занятиях легкой атлетикой. Бег на 100 м с высокого и низкого старта. Бег на короткие дистанции.	<p>Основы физического воспитания в повседневной и профессиональной жизни.. Инstrukция по охране труда при занятиях легкой атлетикой: общие сведения о виде спорта и физических нагрузках на занятиях легкой атлетикой, требования к спортивной форме, общие требования безопасности, требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, по окончании занятий, в аварийных ситуациях, оказание первой медицинской помощи. Подводящие упражнения к бегу. Беговые упражнения. Техника бега по прямой с различной скоростью, с различных стартов.</p>	22 8	3	Работа в группах. Круговая система (специальные беговые упражнения).
	Самостоятельная работа Разработать свой комплекс физкультпаузы	8		
Тема 1.2 Бег на средние дистанции. Стартовый разгон, поворот и финиширование.	<p>Общеразвивающие упражнения в движении. Подводящие упражнения к бегу. Беговые упражнения. Высокий старт, низкий старт. Выполнение ускорения на первых 4-6 м беговой дистанции. Бег по кругу (по периметру зала) с отработкой наклона туловища при выполнении поворота. Техника финиширования.</p>	6	3	Презентация на тему: Виды стартов и их техника.
	Самостоятельная работа Совершенствование общей выносливости. Совершенствование специальных беговых упражнений	6		
Тема 1.3 Бег на средние и длинные	Общеразвивающие упражнения на месте. Подводящие упражнения к бегу. Равномерный бег.	4	3	Работа в группах. Круговая система.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Виды интерактивных методов обучения
дистанции. Бег на 3000 м.	Увеличение дистанции до 1000м. Сдача нормативов ГТО. Общеразвивающие упражнения на месте. Подводящие упражнения к бегу. Техника и тактика бега на дистанции до 3000м.	6		
Тема 1.4 Тройной прыжок	Самостоятельная работа Совершенствование общей выносливости. Общеразвивающие упражнения на месте. Подводящие упражнения к прыжкам. Техника выполнения тройного прыжка	4	2	Презентация на тему: техника выполнения прыжка в длину.
	Самостоятельная работа .Совершенствование прыгучести при помощи прыжковых упражнений	4		
<b>Раздел 2. Игровые виды спорта</b>				
<b>2.1 Баскетбол</b>				
Тема 2.1.1 Техника безопасности при занятиях баскетболом. Нападение и защита в баскетболе.	Организации и проведения занятий баскетболом в соответствии с требованиями ТБ и ОТ. Общеразвивающие упражнения в движении с мячом. Разновидности передач мяча от стены, в парах. Бросок мяча в корзину: двумя руками сверху, бросок одной сверху, броски с близкой дистанции, броски со средней дистанции, штрафные броски, броски в прыжке, броски после «напрыжки», броски после передачи и 2 шагов. Ведение мяча на мечте, в движении. Комбинации в нападении и защите. Самостоятельная работа Графически изобразить комбинации нападения и защиты в баскетболе.	8 4	2	Кейс-метод. Круговая в группах. Метод блиц-опрос на тему: правила игры в баскетбол.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Виды интерактивных методов обучения
Тема 2.1.2 Трех очковые броски.	Обобщающие упражнения в движении. Беговые упражнения. Техника бросков мяча в корзину. Бросок мяча в корзину: двумя руками сверху, бросок одной сверху, броски с близкой дистанции, броски со средней дистанции, штрафные броски. Трехочковые броски. Самостоятельная работа Разработать комплекс упражнений, способствующий улучшению результативности трехочковых бросков.	4 4 2 12		Кейс-метод. Круговая в группах. Метод блиц-опрос на тему: правила игры в баскетбол.
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>				
<b>2.2 Волейбол</b>				
Тема 2.2.1 Техника безопасности при занятиях волейболом. Передачи мяча. Подачи мяча, нападающий удар и блокирование.	Организации и проведения занятий волейболом в соответствии с требованиями ТБ и ОТ. Обобщающие упражнения на месте. Комплекс подводящих упражнений. Верхние и нижние передачи. Разогревка мяча. Подачи мяча через сетку. Выполнение нападающего удара с различных точек. Блокирование нападающего удара: одиночное и вдвоем; страховка. Самостоятельная работа Используя ресурсы сети Интернет и другие информационные источники подготовить отдельную часть профилированного учебно-тренировочного занятия для группы обучающихся.	6 6	2	Метод блиц-опрос на тему: правила игры в волейбол.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Виды интерактивных методов обучения
Тема 2.2.2 Тактика игры в нападении и защите.	Общеразвивающие упражнения в движении. Верхние и нижние передачи мяча в парах (сочетания перемещений и приемов) - через сетку. Выполнение нападающего удара с различных точек. Блокирование нападающего удара. Подачи мяча через сетку. Разыгрывание игры на 3 паса. Самостоятельная работа Графически изобразить комбинации нападения и защиты волейболе.	6		Метод блиц-опрос на тему: правила игры в волейбол.
<b>2.3 Мини-футбол</b>		<b>10</b>		
Тема 2.3.1 Техника безопасности при занятиях мини-футболом. Техника игры в мини-футбол.	Организации и проведения занятий мини-футболом в соответствии с требованиями ТБ и ОТ. Ведение мяча. Обводка игрока. Общеразвивающие упражнения в движении с мячом. Разновидности передач мяча в парах. На месте, в движении. Комбинации в нападении и защите. Самостоятельная работа Графически изобразить комбинации нападения и защиты в мини-футболе.	10	3	Кейс-метод. Круговая в группах.
<b>Раздел 3. Общая физическая подготовка</b>		<b>12</b>		
Тема 3.1 Техника безопасности при занятиях ОФП, в тренажерном зале. Работа с гириями, гантелями.	Организации и проведения занятий по ППФП и ОФП ТБ и ОТ. Общеразвивающие упражнения на месте. Комплексы упражнений с мячами, гантелями. Работа с гириями, гантелями. Стретчинговая аэробика. Сдача нормативов ГТО. Самостоятельная работа Изготовление плакатов по избранному виду спорта или системе физических упражнений.	12	2	Круговая тренировка на тренажерах.
		14		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Виды интерактивных методов обучения
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		2		
Всего за 3 курс		136		
Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения	Виды интерактивных методов обучения
<b>4 курс</b>				
<b>Практические занятия</b>				
		14		
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>				
Тема 1.1 Бег на спринтерские дистанции.	Техника и тактика спринтерского бега Техника низкого старта и стартового разгона Фазы бега. Скоростно-силовая подготовка Специальные беговые и прыжковые упражнения	4	3	Работа в группах. Круговая система (специальные беговые упражнения).
Тема 1.2 Бег на средние дистанции.	Самостоятельная работа Закрепление и совершенствование техники и тактики спринтерского бега. Техника и тактика бега на средние дистанции Виды стартов и их техника Закрепление фаз бега по дистанции и финиширование. Совершенствование общей и скоростной выносливости. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Специальные беговые и прыжковые упражнения	6		
Тема 1.3 Бег на стайерские дистанции.	Самостоятельная работа Совершенствование специальных беговых упражнений Техника и тактика бега на стайерские дистанции Закрепление и совершенствование техники и тактики бега. Совершенствование общей	4	3	Презентация на тему: Виды стартов и их техника.
		4		
		4	3	Работа в группах. Круговая система.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Виды интерактивных методов обучения
	<p>выносливости.</p> <p>Кроссовая подготовка. Специальные беговые и прыжковые упражнения</p> <p>Самостоятельная работа</p> <p>Закрепление и совершенствование техники бега на стайерские дистанции. Совершенствование общей выносливости..</p>	4		
<p>Тема 1.4</p> <p>Прыжки в длину с разбега.</p>	<p>Техника прыжка в длину с разбега</p> <p>Подбор разбега и его техника</p> <p>Фазы прыжка. Приземление после прыжка</p> <p>Совершенствование разбега и техники прыжка</p> <p>Совершенствование беговых и прыжковых упражнений.</p> <p>Самостоятельная работа</p> <p>Закрепление техники прыжка в длину с разбега</p> <p>Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование прыгучести при помощи прыжковых упражнений</p>	2	2	<p>Презентация на тему: техника выполнения прыжка в длину.</p>
<p><b>Раздел 2. Игровые виды спорта</b></p> <p>Тема 2.1</p> <p>Баскетбол.</p>	<p>Штрафной бросок. Подбор мяча от щита.</p> <p>Перемещение игрока по площадке. Остановка и повороты игрока. Отбор и перехват мяча.</p> <p>Закрепление техники основных элементов баскетбола.</p> <p>Совершенствование техники основных элементов баскетбола. Тактические действия игроков в защите</p> <p>Тактические действия игроков в нападении</p> <p>Совершенствование тактических действий в защите и нападении.</p> <p>Скоростно-силовая подготовка. броски со средней дистанции, штрафные броски.</p>	4	2	<p>Кейс-метод.</p> <p>Круговая в группах.</p> <p>Метод блиц-опрос на тему: правила игры в баскетбол.</p>

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Виды интерактивных методов обучения
	Самостоятельная работа Закрепление тактических действий игры в баскетбол. Совершенствование тактики игры в баскетбол. Совершенствование скоростно-силовой выносливости.	4		
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>		<b>2</b>		
Тема 2.2. Волейбол.	Подача мяча. Прием мяча снизу после подачи. Прием мяча сверху и снизу. Нападающий удар.. Блокирование нападающего удара. Закрепление техники основных элементов игры. Совершенствование основных элементов игры. Тактические действия игроков в защите. Тактические действия игроков в нападении. Совершенствование тактических действий.	6	2	Метод блиц-опрос на тему: правила игры в волейбол.
	Самостоятельная работа Совершенствование техники игры в волейбол. Закрепление тактических действий игроков в защите	6		
Тема 2.3. Мини-футбол.	Ведение мяча. Обводка игрока. Удары по воротам. Передача мяча. Перехват мяча. Закрепление техники основных элементов. Совершенствование техники основных элементов. Тактические действия игрока в защите. Тактические действия игрока в нападении, Совершенствование тактических действий игры. Скоростно-силовая подготовка игроков.	4	3	Кейс-метод. Круговая в группах.
	Самостоятельная работа Закрепление тактических действий игроков в защите и нападении. Совершенствование скоростно-силовых качеств Совершенствование тактики игры.	6		
<b>Раздел 3. Общая физическая подготовка</b>		<b>8</b>		
Тема 3.1 Техника безопасности при	Выполнение специального комплекса по ОФП. Контрольно- тестовые упражнения.	8	2	Круговая тренировка на



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Виды интерактивных методов обучения
занятиях ОФП, в тренажерном зале. Работа на тренажерах.	Работа на тренажерах. Сдача нормативов ГТО.	8		тренажерах.
	Самостоятельная работа Совершенствование общей выносливости или системе физических упражнений.	2 76		
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>				
<b>Всего за 4 курс</b>				
<b>Итого</b>	<b>Практические занятия:</b>	156		
	<b>Теоритические занятия:</b>	-		
	<b>Самостоятельные занятия</b>	168		
	<b>Дифференцированный зачет</b>	12		
	<b>Итого:</b>	336		

## 4 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению дисциплины:

Программа учебной дисциплины реализуется при наличии спортивного комплекса: спортивный зал, тренажерный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелковый тир.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- велозэллипсоид;
- ворота для мини футбола без сетки;
- гак машина;
- гриф;
- гриф-рама;
- кольцо б/б амортизационное;
- мини-степпер;
- подставка под штангу;
- подставка под грифы;
- силовой тренажер;
- скамейка спортивная для пресса;
- скамья гимнастическая;
- скамья гимнастическая 3,2\*1м;
- стойка телескопическая с защитой;
- стол настольного тенниса;
- тренажер «Геперэкстензия»;
- тренажер для отводящих мышц;
- тренажер для приводящих мышц;
- штанга W-50;
- щит б/б игр. 10 мм;

- электронное табло;
- марафон-Электро Полигон;
- ботинки лыжные;
- гиря;
- коврик гимнастический;
- крепление лыжное;
- лыжи пластиковые;
- макет тактический;
- мяч баскетбольный;
- мяч волейбольный;
- мяч футбольный;
- палки лыжные;
- ракетки для бадминтона;
- скамейка жесткая гимнастическая;
- степ-платформа;
- мишень Larsen DG52181OB- дартс;
- сетка волейбольная с тросом;
- музыкальный центр;
- компьютер в комплекте (системный блок P111.128Md.20G, монитор «Samsung» 720ХТ 17"/1280x1024/ТСО"99/ 75 Гц/ 370x404x200 мм/).

Программное обеспечение:

- MS WINDOWS 7;
- Microsoft Office профессиональный плюс 2010 (32-разрядный).

#### **4.2 Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы учебной дисциплины библиотечный фонд имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы.

##### **4.2.1 Печатные издания**

-

#### 4.2.2 Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Аллянов Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/>. — Текст: электронный. [http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov\\_set/](http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/) (Физическая культура студента. Электронный учебник)

2. Дворкин Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения: учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. С. Дворкин. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 148 с. // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/>. — Текст: электронный.

3. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев, В. Ф. Зайцева, С. Я. Луценко, Э. В. Мануйленко. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 227 с. // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/>. — Текст: электронный.

4. [http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov\\_set/](http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/) (Физическая культура студента. Электронный учебник)

5. <http://lib.sportedu.ru> (Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ)

6. <http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm> (Если хочешь быть здоров. Публикация различных материалов по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п.)

7. <http://kzg.narod.ru/> (Журнал «Культура здоровой жизни»)

8. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> (Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры)

### 4.2.3 Дополнительные источники

1. Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии: учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Л. Литош. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 156 с. // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/>. — Текст : электронный.

## 5 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися нормативов/упражнений, индивидуальных заданий (рефератов, конспектов и др.).

Для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений требованиям образовательной программы среднего профессионального образования (текущая и промежуточная аттестация) создаются фонды оценочных средств позволяющие оценить знания, умения, освоенные компетенции.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Умения:</b>	<b>Экспертное оценивание в форме:</b>
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	- проверки техники выполнения предусмотренных практических нормативов/упражнений; - дифференцированного зачета;
<b>Знания:</b>	<b>Экспертное оценивание в форме:</b>
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональной и социальном развитии человека;	- тестирования; - внеаудиторной самостоятельной работы: рефератов, конспектов, комплексов упражнений;
- основы здорового образа жизни.	- дифференцированного зачета