

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Солоненко Анна Александровна  
Должность: Директор  
Дата подписания: 27.09.2023 11:51:36  
Уникальный программный идентификатор:  
d9ba9a2cd160ab4af047b473ab077f8b30

**ОГСЭ.04.**



Дмитровский рыбохозяйственный технологический институт (филиал)  
Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования «Астраханский государственный  
технический университет»  
(ДРТИ ФГБОУ ВО «АГТУ»)

Система менеджмента качества в области образования, воспитания, науки и инноваций сертифицирована DQS по международному стандарту ISO 9001:2015

**Отделение среднего профессионального образования**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
дисциплины  
**ОГСЭ.04. Физическая культура**  
для специальности среднего профессионального образования  
**38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров**  
(базовая подготовка)

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04. «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.05 «Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров» (базовая подготовка).

**Организация-разработчик:** Дмитровский рыбохозяйственный технологический институт (филиал) федерального государственного бюджетного общеобразовательного учреждения высшего образования «Астраханский государственный технический университет» (ДРТИ ФГБОУ ВО «АГТУ»).

**Разработчик:**

Преподаватель  
отделения СПО ДРТИ ФГБОУ ВО «АГТУ»



**С.В. Чжен**

**Эксперт от работодателя:**

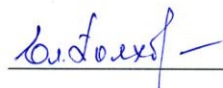
Вице-президент Союза «Дмитровской  
муниципальной торгово-промышленной  
палаты»



**Н.В. Малышева**

**Рассмотрена и одобрена** на заседании цикловой комиссии общеобразовательных, общих гуманитарных и социально-экономических, математических и общих естественнонаучных дисциплин  
Протокол № 1 от 30.08.2019 г.

**Председатель цикловой комиссии:**



**Е.Ю. Полховская**

**ЛИСТ**  
**обновления рабочей программы дисциплины**  
**ОГСЭ.04 Физическая культура**  
**для специальности среднего профессионального образования**  
**38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров**  
**(базовая подготовка)**

**для набора 2020 г.**

Изменений в рабочей программе нет.

Рабочая программа рассмотрена и переутверждена для исполнения в 2020-2021 учебном году на заседании цикловой комиссии общеобразовательных, общих гуманитарных и социально-экономических, математических и общих естественнонаучных дисциплин, протокол № 1 от «31» августа 2020 г.

Председатель цикловой комиссии



И.В. Макшанова


**ЛИСТ**  
**обновления рабочей программы дисциплины**  
**ОГСЭ.04 Физическая культура**  
**для специальности среднего профессионального образования**  
**38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров**  
**(базовая подготовка)**

**для набора 2021 г.**

Изменений в рабочей программе нет.

Рабочая программа рассмотрена и переутверждена для исполнения в 2021-2022 учебном году на заседании цикловой комиссии общеобразовательных, общих гуманитарных и социально-экономических, математических и общих естественнонаучных дисциплин, протокол № 1 от «31» августа 2021 г.

Председатель цикловой комиссии



И.В. Макшанова

**ЛИСТ**  
**обновления рабочей программы дисциплины**  
**ОГСЭ.04 Физическая культура**  
**для специальности среднего профессионального образования**  
**38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров**  
**(базовая подготовка)**

для набора 2022 г.

Изменения в рабочей программе:

1. Обновление информационного обеспечения обучения

**3.2.1 Основная учебная литература:**

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/489849>

**3.2.2 Дополнительная учебная литература:**

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. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/491233>

**3.2.3 Официальные, справочно-библиографические и периодические издания:**

**а) официальные издания:**

1. Конституция Российской Федерации. Последняя действующая редакция с Комментариями. [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://constrf.ru/>

2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (последняя редакция). [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.consultant.ru/document/>

3. Национальный проект «Образование». [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://strategy24.ru/rf/>

4. Всемирная декларация об обеспечении выживания, защиты и развития детей (1990). [Электронный ресурс]. — Режим доступа: [https://www.un.org/ru/documents/decl\\_conv/declarations/decl\\_child90.shtml](https://www.un.org/ru/documents/decl_conv/declarations/decl_child90.shtml)

**б) справочно-библиографические издания:**

1. Учебно-методические пособия и справочники «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009). [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.goup32441.narod.ru>

**в) периодические издания:**

1. Культура физическая и здоровье. — 2021. — №2. [Электронный ресурс]. — Режим доступа: [http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/content/fizkultura\\_2021\\_v78\\_N2.pdf](http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/content/fizkultura_2021_v78_N2.pdf)

2. Культура физическая и здоровье. — 2021. — №1. [Электронный ресурс]. — Режим доступа: [http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/content/fizkultura\\_2021\\_v77\\_N1.pdf](http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/content/fizkultura_2021_v77_N1.pdf)

**3.2.4 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

1. Официальный сайт Федерального агентства по рыболовству. — <http://fish.gov.ru/>

2. Официальный сайт министерства промышленности и торговли Российской Федерации. – <http://minpromtorg.gov.ru/>
3. Официальный сайт Российского союза промышленников и предпринимателей. – <http://рспп.рф/>
4. Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: // [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru)
5. Федеральный портал «Российское образование». [Электронный ресурс]. – Режим доступа: // [www.edu.ru](http://www.edu.ru)
6. Официальный сайт Олимпийского комитета России. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: // [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)

### 3.2.6 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса, включая перечень лицензионного программного обеспечения и информационных справочных систем

#### *Перечень информационных технологий, используемых в учебном процессе*

<b>Наименование программного обеспечения</b>	<b>Назначение</b>
Образовательный портал Moodle	Образовательный портал ДРТИ построен на обучающей виртуальной среде Moodle и доступен по адресу <a href="https://www.портал.дрти.рф">https://www.портал.дрти.рф</a> из любой точки, имеющей подключение к сети Интернет, в том числе из локальной сети ДРТИ. Образовательный портал ДРТИ подходит как для организации online- классов, так и для традиционного обучения. Портал разделен на «открытую» (общедоступную) и «закрытую» части. Доступ к закрытой части осуществляется после предъявления персональной пары «логин-пароль» преподавателем или студентом.
Электронно-библиотечная система ДРТИ ФГБОУ ВО «АГТУ»	Обеспечивает доступ к электронно-библиотечным системам издательств, доступ к электронному каталогу книг, трудам преподавателей, учебно-методическим разработкам ДРТИ, периодическим изданиям.

#### *Возможность доступа к электронно-библиотечным системам*

<b>Наименование электронного ресурса, адрес сайта</b>	<b>Назначение</b>
ЭБС Юрайт <a href="http://www.urait.ru">www.urait.ru</a>	ЭБС Юрайт - ресурс, включающий электронные версии книг издательства "Юрайт". Издательство специализируется на издании учебной литературы для высших и средних специальных учебных заведений по новым образовательным стандартам. Включает в себя каталог грифованных учебников по социально-экономическому, гуманитарному и юридическому, естественнонаучному и техническому направлениям. Авторами учебников являются преподаватели ведущих вузов России. В ЭБС представлены учебники и учебные пособия для всех уровней профессионального образования от ведущих научных школ с соблюдением действующих требований ФГОС. В ЭБС присутствует возможность: индивидуального неограниченного доступа пользователей к содержимому из

Наименование электронного ресурса, адрес сайта	Назначение
	любой точки, в которой имеется подключение к сети Интернет; одновременного индивидуального доступа пользователей к содержимому; полнотекстового поиска по содержимому, формирования статистических отчетов по пользователям. Издания в ЭБС представлены с сохранением вида страниц (оригинальной верстки).
ЭБС «Лань» <a href="https://e.lanbook.com">https://e.lanbook.com</a>	ЭБС включает в себя как электронные версии книг издательства «Лань» и других ведущих издательств учебной литературы, так и электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам. Предоставляет возможность круглосуточного дистанционного индивидуального пользования, для каждого обучающегося из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет, с возможностью просмотра и скачивания на сайте в он-лайн режиме. Предоставляет право доступа к отдельным коллекциям, в частности таким, как «Инженерно-технические науки – Издательство Лань», «Информатика – Издательство Лань», «Химия – Издательство Лань», «Теоретическая механика – Издательство Лань».
ЭБС Рыбохозяйственное образование <a href="http://lib.klgtu.ru/jirbis2">http://lib.klgtu.ru/jirbis2</a>	Информационный ресурс ФГБОУ ВО "КГТУ" состоит исключительно из учебных изданий рекомендованных Федеральными учебно-методическими объединениями в системе высшего образования и среднего профессионально образования. Издания в ЭБС представлены с сохранением вида страниц (оригинальной верстки). Пользование ЭБС не требует никакого дополнительного программного обеспечения или аппаратных устройств, достаточно иметь подключение к Интернету. Чтение электронной версии книг доступно в постраничном режиме, а при необходимости возможно цитирование. Удобный и современный контекстный поиск по всему хранилищу книг позволяет быстро найти нужную книгу. Доступ осуществляется по логину и паролю, логин и пароль доступа находятся на общем абонементе.
Цифровой образовательный ресурс IPRsmart (ЭБС IPRBOOKSHOP.RU) <a href="http://www.iprbookshop.ru">www.iprbookshop.ru</a>	Важнейший ресурс для получения качественного образования, предоставляющий доступ к учебным и научным изданиям, необходимым для обучения и организации учебного процесса. Использование ЭБС IPR BOOKS позволяет обучающемуся подготовиться к семинарам, зачетам и экзаменам, выполнить необходимые работы и проекты. Преподавателям ресурс будет полезен при составлении учебных планов и РПД, подготовке и проведении занятий, получении информации о новых публикациях коллег. Ресурс ЭБС IPRbooks объединяет новейшие информационные технологии и учебную лицензионную литературу, предназначенную для разных направлений обучения, с

Наименование электронного ресурса, адрес сайта	Назначение
	<p>помощью которого можно получить необходимые знания, подготовиться к семинарам, зачетам и экзаменам, выполнить необходимые работы и проекты. Контент ЭБС IPRbooks представлен изданиями федеральных, региональных, вузовских издательств, научно-исследовательских институтов, ведущих авторских коллективов, содержание которых соответствует требованиям федеральных образовательных стандартов высшего, среднего профессионального, дополнительного профессионального образования, и ежедневно пополняется новыми актуальными изданиями. ЭБС IPRbooks содержит множество эксклюзивных изданий, которые не представлены в других ресурсах, в том числе издательств группы компаний IPRmedia: Вузовское образование, Профобразование, Ай Пи Эр Медиа.</p> <p>Удаленный доступ посредством сети Интернет возможен с любого ПК. Работать с ЭБС IPR BOOKS можно так же с мобильных устройств в круглосуточном режиме удаленно (скачайте приложение IPRbooks Mobile Reader на App Store или Play Market, приложение для слабовидящих IPRbooks WV-Reader на App Store или Play Market).</p>

*Перечень лицензионного учебного программного обеспечения*

Наименование программного обеспечения	Назначение
1С:Предприятие 8.0.	Комплект для обучения в высших и средних учебных заведениях
ABBYY FineReader 8.0 Corporate Edition	Система оптического распознавания текста
STDU Viewer	Программа для просмотра электронных документов
Google Chrome, Opera	Браузер
Windows NT	Графические, интерактивные, многозадачные оперативные системы корпорации Microsoft
Dr.Web	Антивирусные программные продукты
<b>Microsoft Office</b>	Приложения – офисные редакторы для работы с текстовыми документами, электронными таблицами, электронными сообщениями, базами данных, изображениями и т.д.
Moodle	Образовательный портал ДРТИ ФГБОУ ВО «АГТУ»
7-zip	Архиватор


*Перечень информационных справочных систем*

<b>Наименование ИСС</b>	<b>Назначение</b>
Справочно-правовая система «КонсультантПлюс»	Содержит российское и региональное законодательство, судебную практику, финансовые и кадровые консультации, консультации для бюджетных организаций, комментарии законодательства, формы документов, проекты нормативных правовых актов, международные правовые акты, правовые акты по здравоохранению, этические нормы и правила.

Сведения об обновлении информационного обеспечения обучения представлены в локальной сети ДРТИ по адресу: <\\Base\192.168.10.10> для обмена по договору ИТ в обучении

Рабочая программа рассмотрена и переутверждена для исполнения в 2022-2023 учебном году на заседании цикловой комиссии общеобразовательных, общих гуманитарных и социально-экономических, математических и общих естественнонаучных дисциплин, протокол № 1 от «31» августа 2022 г.

Председатель цикловой комиссии



И.В. Макшанова

**ЛИСТ**  
**обновления рабочей программы дисциплины**  
**ОГСЭ.04 Физическая культура**  
**для специальности среднего профессионального образования**  
**38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров**  
**(базовая подготовка)**

**для набора 2023 г.**

Изменения в рабочей программе:

1. Обновление требований к минимальному материально-техническому обеспечению

**3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» осуществляется в спортивном зале.

*Спортивный зал:*

Спортивные площадки: волейбольная, баскетбольная.

Объекты для практических занятий: маты - 22 шт., скамьи - 7 шт., бревно гимнастическое – 2 шт., брусья гимнастические женские - 1 шт., брусья гимнастические мужские - 1 шт., гимнастический козёл – 5 шт., канат – 1 шт., кольца гимнастические – 1 шт., теннисный стол – 2 шт., штанга с гнутым грифом – 1 шт., штанга соревновательно - спортивная - 1 шт., перекладина универсальная – 1 шт., щит баскетбольный – 2 шт., граната для метания – 40 шт., комплект лыжный – 26 , мяч баскетбольный – 6 шт., мяч волейбольный – 13 шт., мяч футбольный – 13 шт. , сетка в/б – 1 шт.

Обучающимся предоставляются кабинеты для самостоятельной работы студентов:

1) Библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет со следующим *оснащением:*

Комплект учебной мебели на 25 чел.

Рабочее место библиотекаря (абонемент, стул, компьютер в комплекте с системным блоком, монитором, клавиатурой и мышью - 2 шт., принтер – 1 шт.).

Технические средства обучения для самостоятельной работы студентов: компьютер – 4 шт. (в комплекте с системным блоком с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ДРТИ), принтер – 3 шт.

Шкаф (стеллаж) для хранения – 6 шт.

Стеллаж для хранения книг – 100 шт.

Тумба приставная с замком – 6 шт.

Стенды для книг (5 полок) – 2 шт.

Вешалка – 2 шт.

2) Компьютерный класс со следующим *оснащением:*

Рабочие места студентов: парты (2 пос. места) – 10 шт., стулья – 20 шт.

Рабочее место преподавателя: стол – 2 шт., стул – 1 шт.

Оборудование для самостоятельных занятий: компьютер в комплекте с системным блоком, монитором, клавиатурой и мышью, с программным обеспечением – 6 шт., принтер – 1 шт.

Шкаф (стеллаж) для хранения – 1 шт.

Аудиторная доска магнитно – маркерная – 1 шт.

Вешалка – 1 шт.

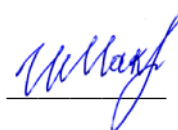
Тумба – 2 шт.

## 2. Обновление основной литературы

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

Рабочая программа рассмотрена и переутверждена для исполнения в 2023-2024 учебном году на заседании цикловой комиссии общеобразовательных, общих гуманитарных и социально-экономических, математических и общих естественнонаучных дисциплин, протокол № 1 от «31» августа 2023 г.

Председатель цикловой комиссии



И.В. Макшанова

## **Структура рабочей программы дисциплины общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла**

### **1. Пояснительная записка.**

#### **1.1. Общая характеристика дисциплины.**

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» относится к циклу общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин учебного плана подготовки специалистов среднего звена по специальности 38.02.05 «Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров» (базовая подготовка) в соответствии с требованиями ФГОС среднего профессионального образования.

Целью изучения курса является:

- формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психологической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

#### **1.2. Место дисциплины в учебном плане.**

Дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл и является составной частью подготовки специалистов среднего звена по специальности 38.02.05 «Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров». Форма промежуточного контроля – дифференцированный зачет.

#### **1.3 Результат освоения дисциплины.**

В процессе изучения дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» студент овладевает следующими **общекультурными компетенциями**:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять 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.

##### **уметь:**

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

##### **знать:**

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

- основы здорового образа жизни.

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

Максимальная учебная нагрузка обучающихся по дисциплине общего гуманитарного и социально-экономического цикла ОГСЭ.04 «Физическая культура» составляет 236 часов, из них аудиторная (обязательная) нагрузка обучающихся – 116 часов, в том числе: лекционные занятия – 2 часа, практические занятия – 114 часов; внеаудиторная самостоятельная работа, включая консультации – 120 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>236</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>116</b>
в том числе:	
лекционные занятия	<b>2</b>
практические занятия	<b>114</b>
<b>Внеаудиторная самостоятельная работа, включая консультации</b>	<b>120</b>
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

**2.2 Тематический план и содержание дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура»**

<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>Объем часов</b>	<b>Уровень освоения</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>Раздел 1. Здоровье сберегающие технологии физической культуры</b>			
<b>Здоровье сберегающие технологии физической культуры</b>	<b>Практическое занятие.</b>	<b>10</b>	<b>2,3</b>
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>10</b>	
<b>Раздел 2. Физкультурно–оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</b>			
<b>Легкоатлетические упражнения как основа двигательной деятельности человека</b>	<b>Практическое занятие.</b>	<b>20</b>	<b>2</b>
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>20</b>	
<b>Спортивные игры как средство разносторонней физической подготовленности</b>	<b>Практическое занятие.</b>	<b>36</b>	<b>2</b>
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>40</b>	
<b>Гимнастика как средство развития двигательных качеств</b>	<b>Практическое занятие.</b>	<b>20</b>	<b>2</b>
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>20</b>	
<b>Общая физическая подготовка как основа гармоничного физического развития человека.</b>	<b>Практическое занятие.</b>	<b>16</b>	<b>2</b>
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>16</b>	
<b>Раздел 3. Основы методики контроля за состоянием здоровья и физическим развитием</b>			
	<b>Лекционное занятие</b>	<b>2</b>	
<b>Методика оценки</b>	<b>Практическое занятие.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>

функционального состояния ССС	Самостоятельная работа	2	2
Методика оценки функционального состояния дыхательной системы	Практическое занятие.	2	
	Самостоятельная работа	2	2
Методика оценки функциональной деятельности ВНС	Практическое занятие.	2	
	Самостоятельная работа	2	
Методика оценки уровня физического здоровья	Практическое занятие.	2	
	Самостоятельная работа	2	
Методика аутогенной тренировки	Практическое занятие.	2	2
	Самостоятельная работа	4	
Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития	Практическое занятие.	2	2
	Самостоятельная работа	2	
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>		<b>236</b>	
<b>Лекционные занятия</b>		<b>2</b>	
<b>Практические занятия</b>		<b>114</b>	
<b>Внеаудиторная самостоятельная работа, включая консультации</b>		<b>120</b>	
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>			

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

### 3. Условия реализации рабочей программы дисциплины.

#### 3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» осуществляется в спортивном зале, тренажерном зале, а также на открытом стадионе широкого профиля с элементами полосы препятствий, которые оснащены следующим образом:

1) Спортивный зал - спортивные площадки: волейбольная, баскетбольная, футбольная, легкоатлетическое ядро; оборудование: маты, скамьи, байдарка двухместная туристическая - 2 шт., лодка надувная двухместная - 1 шт., бревно гимнастическое - 1 шт., брусья гимнастические женские - 1 шт., брусья гимнастические мужские - 1 шт., вышка-тура (7 секций) - 1 шт., гимнастический козёл - 3 шт., кольца гимнастические - 1 шт., мостик гимнастический - 3 шт., мостик подпружиненный - 2 шт., перекладина универсальная - 1 шт., стол настольного тенниса - 2 шт., тележка для перевозки брусьев - 1 шт., теннисный стол - 2 шт., штанга с гнутым грифом - 1 шт., штанга соревновательно - спортивная - 1 шт., щит баскетбольный (комплект из 2 шт.) - 1 шт., граната для метания - 40 шт., комплект лыжный - 11 шт., мяч баскетбольный - 15 шт., мяч волейбольный - 20 шт., мяч футбольный - 5 шт., сетка в\б - 2 шт.

2) Тренажерный зал - беговая дорожка - 2 шт., велотренажер - 3 шт., велоэргометр - 1 шт., силовой тренажер - 4 шт., тренажер - вибромассажёр - 1 шт., фитнес-тренажер - 2 шт., зеркала - 3 шт.;

3) Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий - стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

Обучающимся предоставляются кабинеты для самостоятельной теоретической подготовки студентов:

1) Компьютерный класс со следующим оснащением: рабочие места студентов: стол (1 пос. места) - 18 шт., стул - 18 шт.; рабочее место преподавателя: стол - 1 шт., стул - 1 шт.; технические средства обучения: мобильный проекционный экран - 1 шт., мобильный проектор - 1 шт., компьютер в комплекте с системным блоком, монитором, клавиатурой и мышью, операционной системой Windows XP Professional, Windows 7 Professional, с лицензионным программным обеспечением MS Office 2007, STDU Viewer, ABBYY FineReader 8.0 Corporate Edition, Google Chrome, Opera, Dr.Web, Moodle, 7-zip. - 19 шт., копировальный аппарат - 1 шт., сканер - 2 шт.; аудиторная доска: доска магнитно - маркерная - 1 шт., доска магнитная - 1 шт.

2) Библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет со следующим оснащением: рабочие места студентов: стол (2 пос. места) - 11 шт., компьютерный стол (1 пос. место) - 4 шт., стул - 26 шт.; рабочее место библиотекаря: стол (абонемент) - 5 шт., приставка к столу - 5 шт., стул - 1 шт., компьютер в комплекте с системным блоком, монитором, клавиатурой и мышью, операционной системой Windows XP Professional, с лицензионным программным обеспечением MS Office 2003, STDU Viewer, ABBYY FineReader 8.0 Corporate Edition, Google Chrome, Opera, Dr.Web, Moodle, 7-zip.) - 2 шт., принтер - 1 шт.; технические средства обучения: компьютер в комплекте с системным блоком, монитором, клавиатурой и мышью, операционной системой Windows XP Professional, с лицензионным программным обеспечением MS Office 2003, STDU Viewer, ABBYY FineReader 8.0 Corporate Edition, Google Chrome, Opera, Dr.Web, Moodle, 7-zip.) - 4 шт., принтер - 2 шт.; шкаф (стеллаж) для хранения экспонатов, таблиц, раздаточного материала и др.: шкаф (стеллаж) для хранения - 8 шт., стеллаж для хранения книг - 100 шт., тумба приставная с замком - 6 шт., стенд для книг (5 полок) - 2 шт.; наглядные материалы (стенды, плакаты и др.): плакаты - 1 шт.

## **3.2 Информационное обеспечение обучения**

### **3.2.1 Основная учебная литература:**

1. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А.Б Муллер, Н.С Дядичкина, Ю.А. Богащенко. – М.: Юрайт, 2017. – 425 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura>

### **3.2.2 Дополнительная учебная литература:**

Аллянов Ю.Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. – М.: Юрайт, 2018. – 493 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura>

### **3.2.3 Официальные, справочно-библиографические и периодические издания:**

#### ***а) официальные издания:***

1. Конституция Российской Федерации. Последняя действующая редакция с Комментариями. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://constrf.ru/>

2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (последняя редакция). [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.consultant.ru/document/>

3. Национальный проект «Образование». [Электронный ресурс]. – Режим доступа: // <https://strategy24.ru/rf/>

4. Всемирная декларация об обеспечении выживания, защиты и развития детей (1990). [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://www.un.org/ru/documents/decl\\_conv/declarations/decl\\_child90.shtml](https://www.un.org/ru/documents/decl_conv/declarations/decl_child90.shtml)

#### ***б) справочно-библиографические издания:***

1. Учебно-методические пособия и справочники «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009). [Электронный ресурс]. – Режим доступа: // [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru)

#### ***в) периодические издания:***

1. Культура физическая и здоровье. – 2018. – №1-4. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://elibrary.ru/title\\_about.asp?id=26644](https://elibrary.ru/title_about.asp?id=26644)

### **3.2.4 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

1. Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: // [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru)

2. Федеральный портал «Российское образование». [Электронный ресурс]. – Режим доступа: // [www.edu.ru](http://www.edu.ru)

3. Официальный сайт Олимпийского комитета России. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: // [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)

### **3.2.5 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины:**

1. Чжен С.В. Методические указания для практических занятий по дисциплине ОГСЭ.04. «Физическая культура» для студентов очной и заочной форм обучения специальности 38.02.05 «Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров». – Рыбное, 2019. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.portal-drti.ru>

2. Чжен С.В. Методические указания по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся по дисциплине ОГСЭ.04. «Физическая культура» для студентов очной и заочной форм обучения специальности 38.02.05 «Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров». – Рыбное, 2019. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.portal-drti.ru>

### 3.2.6 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса, включая перечень лицензионного программного обеспечения и информационных справочных систем

#### *Перечень информационных технологий, используемых в учебном процессе*

<b>Наименование программного обеспечения</b>	<b>Назначение</b>
Образовательный портал Moodle	Образовательный портал ДРТИ построен на обучающей виртуальной среде Moodle и доступен по адресу <a href="http://www.portal-drti.ru">www.portal-drti.ru</a> из любой точки, имеющей подключение к сети Интернет, в том числе из локальной сети ДРТИ. Образовательный портал ДРТИ подходит как для организации online-классов, так и для традиционного обучения. Портал разделен на «открытую» (общедоступную) и «закрытую» части. Доступ к закрытой части осуществляется после предъявления персональной пары «логин-пароль» преподавателем или студентом.
Электронно-библиотечная система ДРТИ ФГБОУ ВО «АГТУ»	Обеспечивает доступ к электронно-библиотечным системам издательств, доступ к электронному каталогу книг, трудам преподавателей, учебно-методическим разработкам ДРТИ, периодическим изданиям.

#### *Возможность доступа к электронно-библиотечным системам*

<b>Наименование электронного ресурса, адрес сайта</b>	<b>Назначение</b>
ЭБС «Университетская библиотека on-line» <a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a>	Фонд библиотеки насчитывает издания более 160 крупнейших современных издательств, выпускающих учебную, научную и иную литературу. Каталог «Университетской библиотеки онлайн» содержит: новейшие грифованные учебники и учебные пособия; научную, научно-популярную, художественную литературу; обучающие мультимедиа, схемы, тесты, тренажеры, презентации, карты и репродукции; эксклюзивные издательские коллекции, включающие востребованную литературу гуманитарной, социальной, юридической, технической и экономической тематик. Имеется программа «Детектор плагиата», позволяющая выявлять нарушения авторских прав в Интернете. Работа может осуществляться из любого места, в котором имеется доступ к сети Интернет.
ЭБС Юрайт <a href="https://www.biblio-online.ru">https://www.biblio-online.ru</a>	Фонд ЭБС «Юрайт» – это более 5000 наименований учебников и учебных пособий для всех уровней профессионального образования от ведущих научных школ с соблюдением требований новых ФГОС. В ЭБС присутствует возможность: индивидуального неограниченного доступа пользователей к содержимому из любой точки, в которой имеется подключение к сети Интернет; одновременного индивидуального доступа пользователей к содержимому в соответствии с требованиями ФГОС; полнотекстового поиска по содержимому, формирования статистических отчетов по пользователям. Издания в ЭБС представлены с сохранением вида страниц (оригинальной верстки).
ЭБС издательства «Лань» <a href="https://e.lanbook.com">https://e.lanbook.com</a>	ЭБС включает в себя как электронные версии книг издательства «Лань» и других ведущих издательств учебной литературы, так и электронные версии периодических изданий по естественным,

Наименование электронного ресурса, адрес сайта	Назначение
	<p>техническим и гуманитарным наукам.</p> <p>Предоставляет возможность круглосуточного дистанционного индивидуального пользования для каждого обучающегося из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет, адрес в сети Интернет, с возможностью просмотра и скачивания на сайте в он-лайн режиме. Предоставляет право доступа к отдельным коллекциям, в частности таким, как «Инженерно-технические науки – Издательство Лань», «Информатика – Издательство Лань», «Физкультура и Спорт – Издательство Физическая культура» ЭБС Лань.</p>

*Перечень лицензионного учебного программного обеспечения*

Наименование программного обеспечения	Назначение
ABBYY FineReader 8.0 Corporate Edition	Система оптического распознавания текста
STDU Viewer	Программа для просмотра электронных документов
Google Chrome, Opera	Браузер
Windows NT	Графические, интерактивные, многозадачные оперативные системы корпорации Microsoft
Dr.Web	Антивирусные программные продукты
Microsoft Office	Приложения – офисные редакторы для работы с текстовыми документами, электронными таблицами, электронными сообщениями, базами данных, изображениями и т.д.
Moodle	Образовательный портал ДРТИ ФГБОУ ВО «АГТУ»
7-zip	Архиватор

*Перечень информационных справочных систем*

Наименование ИСС	Назначение
ИСС «Консультант +»	<p>Содержит российское и региональное законодательство, судебную практику, финансовые и кадровые консультации, консультации для бюджетных организаций, комментарии законодательства, формы документов, проекты нормативных правовых актов, международные правовые акты, правовые акты по здравоохранению, технические нормы и правила</p>

Сведения об обновлении информационного обеспечения обучения представлены в локальной сети ДРТИ по адресу: <Base\\192.168.10.10> для обмена по дфагту\ИТ в обучении

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	<b>Текущий контроль:</b> – тестовое задание; – практические занятия;
З1 роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	<b>Промежуточный контроль:</b> <i>дифференцированный зачет</i>
З2 основы здорового образа жизни.	

## **5. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

### **5.1. Наличие соответствующих условий реализации**

Для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на основании письменного заявления дисциплина реализуется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья (далее – индивидуальных особенностей). Обеспечивается соблюдение следующих соответствующих условий: использование специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего такому обучающемуся необходимую техническую помощь, обеспечение доступа в здания и помещения, где проходит учебный процесс, другие условия, без которых невозможно или затруднено обучение по дисциплине.

### **5.2. Обеспечение соблюдения общих требований**

На основании письменного заявления обучающегося обеспечивается соблюдение следующих общих требований: проведение занятий для студентов-инвалидов и из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья в одной аудитории совместно с обучающимися, не имеющими ограниченных возможностей здоровья, если это не создает трудностей для обучающихся; присутствие в аудитории ассистента (ассистентов), оказывающего (их) обучающимся необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей на основании письменного заявления; пользование необходимыми обучающимся техническими средствами с учетом их индивидуальных особенностей.

### **5.3. Доведение информации до сведения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в доступной для них форме**

Все локальные нормативные и распорядительные акты ДРТИ ФГБОУ ВО «АГТУ» или головного вуза по вопросам, касающимся образовательной деятельности, доводятся до сведения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в доступной для них форме.

### **5.4. Реализация увеличения продолжительности прохождения промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья**

Продолжительность прохождения промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности увеличивается по письменному заявлению обучающегося с ограниченными возможностями здоровья; продолжительность экзамена и (или) зачета, проводимого в письменной форме, увеличивается не менее чем на 0,5 часа; продолжительность подготовки обучающегося к ответу на экзамене и (или) зачете / дифференцированном зачете, проводимых в устной форме, – не менее чем на 0,5 часа; продолжительность ответа обучающегося при устном ответе увеличивается не более чем на 0,5 часа.

## **6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ. АКТИВНЫЕ И ИНТЕРАКТИВНЫЕ ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ**

Дисциплина реализуется в рамках компетентностной модели обучения, которая относится к моделям активным, так как преподаватель и обучающийся выступают равными субъектами учебного процесса, имеют свои задачи и ответственность, но объединены единой образовательной целью. Подобная образовательная модель предполагает использование образовательных технологий с применением активных и интерактивных форм проведения занятий.

Задачами активных и интерактивных форм проведения занятий являются:

- активизация познавательной и мыслительной деятельности студентов;
- усвоение студентами учебного материала в качестве активных участников;
- развитие навыков рефлексии, анализа и критического мышления;
- усиление мотивации к изучению дисциплины и обучению в целом;
- создание благоприятной атмосферы на занятии;
- развитие коммуникативных компетенций у студентов;
- развитие навыков владения современными техническими средствами и технологиями обработки информации;
- формирование и развитие способности самостоятельно находить информацию и определять уровень ее достоверности;
- использование электронных форм, обеспечивающих четкое управление учебным процессом, повышение объективности оценки результатов обучения студентов;
- приближение учебного процесса к условиям будущей профессиональной деятельности.

Таким образом, активное и интерактивное обучение позволяет решать одновременно несколько задач, главной из которых является развитие коммуникативных умений и навыков. Данное обучение помогает установлению эмоциональных контактов между учащимися, обеспечивает воспитательную задачу, поскольку приучает работать в команде, прислушиваться к мнению своих товарищей, обеспечивает высокую мотивацию, прочность знаний, творчество и фантазию, коммуникабельность, активную жизненную позицию, ценность индивидуальности, свободу самовыражения, акцент на деятельность, взаимоуважение и демократичность. Использование активных и интерактивных форм в процессе обучения, как показывает практика, снимает нервную нагрузку обучающихся, дает возможность менять формы их деятельности, переключать внимание на узловые вопросы темы занятий. При проведении занятий планируется использовать такие активные и интерактивные формы, как применение электронных образовательных ресурсов, в том числе чтение традиционных лекций с мультимедийными презентациями; чтение интерактивных и проблемных лекций; проведение групповых дискуссий, деловых и ролевых игр; организация разборов конкретных ситуаций и др.

Тематический план и содержание дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» для заочной формы обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Здоровье сберегающие технологии физической культуры</b>			
Здоровье сберегающие технологии физической культуры	Практическое занятие.	-	2,3
	Самостоятельная работа	10	
<b>Раздел 2. Физкультурно–оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</b>			
Легкоатлетические упражнения как основа двигательной деятельности человека	Практическое занятие.	2	2
	Самостоятельная работа	50	
Спортивные игры как средство разносторонней физической подготовленности	Практическое занятие.	2	2
	Самостоятельная работа	50	
Гимнастика как средство развития двигательных качеств	Практическое занятие.	2	2
	Самостоятельная работа	50	
Общая физическая подготовка как основа гармоничного физического развития человека.	Практическое занятие.	2	2
	Самостоятельная работа	40	
<b>Раздел 3. Основы методики контроля за состоянием здоровья и физическим развитием</b>			
Методика оценки функционального состояния ССС	Практическое занятие.	2	2
	Самостоятельная работа	4	

Методика оценки функционального состояния дыхательной системы	Практическое занятие.	-	2
	Самостоятельная работа	4	
Методика оценки функциональной деятельности ВНС	Практическое занятие.	-	2
	Самостоятельная работа	4	
Методика оценки уровня физического здоровья	Практическое занятие.	2	2
	Самостоятельная работа	4	
Методика аутогенной тренировки	Практическое занятие.	-	2
	Самостоятельная работа	4	
Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития	Практическое занятие.	-	2
	Самостоятельная работа	4	
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>		<b>236</b>	
<b>Практические занятия</b>		<b>12</b>	
<b>Внеаудиторная самостоятельная работа, включая консультации</b>		<b>224</b>	
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>			

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).