

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ  
ПОЛИТИКИ НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«НИЖЕГОРОДСКИЙ ГУБЕРНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

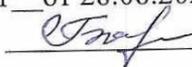
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность:

38.02.04 Коммерция (по отраслям)

Нижний Новгород  
2022 г.

Рассмотрена методической  
комиссией дисциплин  
физической культуры и БЖД  
Протокол №\_1\_ от 28.08.2022 г.  
Председатель:  О.Г. Ботезат

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора по учебной  
работе  
  
О.Ю. Овчинникова  
«» августа 2022г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана в соответствии с учебным планом программы подготовки специалистов среднего звена (далее ППССЗ) и на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС) по специальности 38.02.04 Коммерция (по отраслям), утвержденным Минобрнауки России.

Организация-разработчик: ГБПОУ «Нижегородский Губернский колледж»

Разработчик (и): Ботезат О.Г. преподаватель ГБПОУ НГК  
Александрова Н.С. преподаватель ГБПОУ НГК  
Звягин И.Д. преподаватель ГБПОУ НГК

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>13</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>14</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.04 Физическая культура

### 1.1. Область применения рабочей программы.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана в соответствии с ФГОС для специальности СПО 38.02.04 Коммерция (по отраслям), входящей в состав укрупненной группы специальностей СПО по направлению подготовки 38.00.00 Экономика и управление.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована при реализации основных профессиональных образовательных программ в соответствии с ФГОС по специальностям СПО, а также в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке по профессиям рабочих.

### 1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ.

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл обязательной части циклов ППССЗ.

### 1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура обучающийся должен *уметь*:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен *знать*:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Знания и умения по дисциплине ОГСЭ.04. Физическая культура ориентированы на формирование обучающимися общих компетенций (ОК):

Код	Наименование результата обучения
ОК 6.	Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями
ОК 8.	Вести здоровый образ жизни, применять спортивно-оздоровительные методы и средства для коррекции физического развития и телосложения.

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 236 часов, в то числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 118 часов;
- самостоятельной работы обучающегося – 118 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>236</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>118</b>
в том числе:	
- лабораторные занятия	-
- практические занятия	116
- проверочные работы	-
- курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>118</b>
в том числе всего:	
- самостоятельная учебная нагрузка, включая игровые виды подготовки (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях)	116
- подготовка рефератов	2
<b>Итоговая аттестация в форме <i>зачета дифференцированного зачета</i></b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Второй год обучения</b>			
<b>Введение</b>		<b>4</b>	
Введение. Здоровье и здоровый образ жизни	Содержание учебного материала:	2	1
	<b>Лекционное занятие:</b> здоровье и его основные компоненты в соответствии с определением Всемирной организации здравоохранения. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток. Написание реферата по теме «ЗОЖ».	2	
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>24</b>	
Тема 1.1. Техника бега на короткие дистанции. Техника низкого старта	<b>Практическое занятие:</b> техника выполнения специальных беговых упражнений, прыжковых упражнений. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> написание реферата по теме «Легкая атлетика».	2	
Тема 1.2. Техника бега на средние дистанции	<b>Практическое занятие:</b> техника бега на средние дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Специальные беговые упражнения, развитие выносливости. Инструктаж по ТБ.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> участие студентов в соревнованиях по легкой атлетике.	2	
Тема 1.3. Техника бега на длинные дистанции. Техника высокого старта	<b>Практическое занятие:</b> техника бега на длинные дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Специальные беговые упражнения, развитие выносливости. Инструктаж по ТБ.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на длинные дистанции.	2	
Тема 1.4. Техника эстафетного бега	<b>Практическое занятие:</b> техника эстафетного бега. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Передача эстафетной палочки. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> посещение спортивных секций по легкой атлетике.	2	
Тема 1.5.	<b>Практическое занятие:</b> бег в равномерном темпе. Специальные беговые упражнения. Бег на результат 3000 м. – юноши, 2000 м. – девушки. Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ.	2	2

Кроссовая подготовка	<b>Самостоятельная работа студента:</b> бег по пересеченной местности.	2	
Тема 1.6. Техника прыжка в длину с разбега	<b>Практическое занятие:</b> Техника прыжка в длину с разбега. Разбег, отталкивание, приземление.	2	
	<b>Самостоятельная работа студента:</b> Физические упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в длину с разбега.	2	
<b>Раздел 2. Спортивные игры (волейбол)</b>		<b>16</b>	
Тема 2.1 Техника передвижений, остановок, поворотов истоек. Техника приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками.	<b>Практическое занятие:</b> совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. Инструктаж по ТБ.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приема мяча сверху и снизу.	2	
Тема 2.2 Техника верхней и нижней прямой подачи мяча	<b>Практическое занятие:</b> совершенствование техники верхней и нижней прямой подачи мяча. Подачи мяча в зоны. Двусторонняя игра.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Посещение спортивной секции по волейболу.	2	
Тема 2.3 Техника прямого нападающего удара.	<b>Практическое занятие:</b> совершенствование техники прямого нападающего удара. Совершенствование координационных способностей. Двусторонняя игра.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> игровые упражнения по совершенствованию технических приемов игры в волейбол.	2	
Тема 2.4. Тактика игры.	<b>Практическое занятие:</b> совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> участие в соревнованиях по волейболу.	2	
<b>Раздел 3. Спортивные игры(баскетбол)</b>		<b>20</b>	
Тема 3.1 Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	<b>Практическое занятие:</b> совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> посещение спортивной секции по баскетболу.	2	
Тема 3.2. Техника ловли и передачи мяча.	<b>Практическое занятие:</b> совершенствование техники ловли и передачи мяча двумя руками и одной рукой безсопротивления защитника. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> судейство соревнований по баскетболу.	2	

Тема 3.3 Техника бросков мяча.	<b>Практическое занятие:</b> совершенствования техники бросков одной рукой от плеча с места и в движении, со средней дистанции. Совершенствование техники штрафных бросков.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> посещение спортивной секции по баскетболу.	2	
Тема 3.4 Техника ведения мяча	<b>Практическое занятие:</b> совершенствование техники ведения мяча правой рукой на месте и в движении. Ведение мяча с сопротивлением. Двусторонняя игра с соблюдением правил. Совершенствование техники ведения мяча с использованием подвижных игр и эстафет.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> участие в соревнованиях по баскетболу.	2	
Тема 3.5 Тактика игры.	<b>Практическое занятие:</b> закрепление тактических приемов игры в баскетбол. Быстрый прорыв (2 x 1). Зонная защита (2 x 3). Типичная защита.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> написание рефератов по теме «Баскетбол».	2	
<b>Раздел 4. Спортивные игры(настольный теннис)</b>		<b>24</b>	
Тема 4.1. Способы перемещения, основная исходная стойка, способы хвата ракетки.	<b>Практическое занятие:</b> совершенствование техники передвижений и способов держания ракетки. Специальные упражнения для развития скорости, реакции, внимания и оперативного мышления.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> судейство соревнований по настольному теннису	2	
Тема 4.2. Техника нападения:техника подач инападающих ударов.	<b>Практическое занятие:</b> техника нападения: техника подач и нападающих ударов. Совершенствование техники нападения и нападающих ударов.	2	2
	<b>Самостоятельная работа студента:</b> написание рефератов по теме «Настольный теннис».	2	
Тема 4.3. Техника защиты(защитные удары,промежуточные удары).	<b>Практическое занятие:</b> техника защиты (защитные удары, промежуточные удары). Совершенствование техники защиты (защитных ударов, промежуточных ударов).	4	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> посещение спортивных секций по настольному теннису.	4	
Тема 4.4. Учебная игра.	<b>Практическое занятие:</b> учебная игра. Совершенствование технических элементов в учебной игре.	4	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> участие в соревнованиях по настольному теннису.	4	
<b>Раздел 5. Спортивные игры.Бадминтон.</b>		<b>20</b>	
Тема 5.1. Техника стоек, перемещений в стойке. Держание ракетки,жонглирование воланом	<b>Практическое занятие:</b> инструктаж по ТБ. Совершенствование техники стоек, перемещений в стойке. Хват ракетки. Специально-подготовительное упражнение – жонглирование воланом закрытой и открытой стороной ракетки. Развитие координационных способностей и гибкости.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> закрепление правил по бадминтону.	2	
Тема 5.2. Техника подач. Техника ударов.	<b>Практическое занятие:</b> совершенствование техники короткой, плоской, высокодалекой подач. Совершенствование техники короткого, плоского, атакующего («смеш») ударов. Развитие скоростно-силовых качеств.	4	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> судейство соревнований внутри учебной группы.	4	
Тема 5.3.	<b>Практическое занятие:</b> двусторонняя учебная игра. Совершенствование тактики одиночной и парной игры. Подвижные игры и эстафеты на закрепление технических приемов.	4	2

Тактика одиночной и парной игры.	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> схемы подач и защиты в одиночной и парной игре.	4	
<b>Раздел 6. Общая физическая подготовка</b>		<b>16</b>	
Тема 6.1. Общая физическая подготовка	<b>Практическое занятие:</b> техника выполнения упражнений силового характера, скоростно – силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию. Ознакомление с техникой выполнения упражнений силового характера, скоростно – силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию. Совершенствование техники выполнения упражнений силового характера, скоростно – силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию.	4	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствование техники выполнения упражнений силового характера	4	
Тема 6.2. Профессионально – прикладная физическая подготовка	<b>Практическое занятие:</b> Воспитание физических качеств и двигательных способностей. Ознакомление с техникой выполнения упражнений для развития качеств и двигательных способностей. Совершенствование техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда.	2	
Тема 6.3. Атлетическая гимнастика.	<b>Практическое занятие:</b> техника выполнения упражнений на развитие физических качеств. Развитие силы основных групп мышц. Упражнения на тренажерах по методу круговой тренировки. Инструктаж по ТБ.	2	2
	<b>Самостоятельная работа студента:</b> способность организма адаптироваться, приспосабливаться к нагрузкам.	2	
	<b>Зачет</b>	<b>2</b>	
	<b>Итого за год</b>	<b>126</b>	
<b>Третий год обучения</b>			
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>20</b>	
Тема 1.1. Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов.	<b>Практическое занятие:</b> Совершенствование техники выполнения специально-беговых упражнений бегуна. Совершенствование техники высокого и низкого стартов.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> отработка техники высокого и низкого стартов	2	
Тема 1.2. Техника бега на короткие и средние дистанции.	<b>Практическое занятие:</b> совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> участие студентов в соревнованиях по легкой атлетике.	2	

Тема 1.3. Техника бега на длинные дистанции.	<b>Практическое занятие:</b> совершенствование техники бега на длинные дистанции.	4	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> посещение спортивных секций по легкой атлетике.	4	
Тема 1.4. Техника эстафетного бега.	<b>Практическое занятие:</b> совершенствование техники эстафетного бега. Совершенствование техники эстафетного бега и передачи эстафетной палочки.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> правила судейства соревнований по легкой атлетике.	2	
<b>Раздел 2. Спортивные игры (волейбол)</b>		<b>28</b>	
Тема 2.1 Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками.	<b>Практическое занятие:</b> инструктаж по ТБ. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> изучение правил по волейболу.	2	
Тема 2.2 Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками.	<b>Практическое занятие:</b> совершенствование техники приема и передачи мяча снизу двумя руками.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> посещение спортивной секции по волейболу.	2	
Тема 2.3 Техника верхней прямой подачи мяча.	<b>Практическое занятие:</b> совершенствование техники верхней прямой подачи мяча.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> посещение спортивной секции по волейболу.	2	
Тема 2.4. Техника нижней прямой подачи мяча.	<b>Практическое занятие:</b> совершенствование техники нижней прямой подачи мяча.	2	2
	<b>Самостоятельная работа студента:</b> участие в соревнованиях по волейболу.	2	
Тема 2.5. Двусторонняя игра.	<b>Практическое занятие:</b> двусторонняя игра.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> посещение спортивной секции по волейболу.	2	
Тема 2.6. Техника нападающего удара.	<b>Практическое занятие:</b> совершенствование техники нападающего удара.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> посещение спортивной секции по волейболу.	2	
Тема 2.7. Техника блокирования.	<b>Практическое занятие:</b> совершенствование техники блокирования.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> судейство соревнований по волейболу.	2	
<b>Раздел 3. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.</b>		<b>32</b>	
Тема 3.1. Техника выполнения упражнений на тренажерах.	<b>Практическое занятие:</b> совершенствование регуляции мышечного тонуса. Дифференцировка силовых характеристик движений.	2	2
	<b>Самостоятельная работа студента:</b> способность организма адаптироваться, приспосабливаться к нагрузкам.	2	
Тема 3.2. Техника выполнения упражнений на верхний плечевой пояс.	<b>Практическое занятие:</b> совершенствовать коррекцию фигуры. Воспитывать абсолютную и относительную силу избранных групп мышц.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> О.Р.У. с гантелями, скакалками.	2	

Тема 3.3. Круговой методтренировки.	<b>Практическое занятие:</b> упражнения для развития силы основных мышечных групп (с амортизаторами, гантелями, гирей, штангой) 1 круг – 40*15 (сек.)	4	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> посещение спортивной секции по атлетической гимнастике.	4	
Тема 3.4. Техника выполненияупражнений на развитиефизических качеств.	<b>Практическое занятие:</b> упражнения на все группы мышц. 2 круга –30*10 (сек.)	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> комплекс упражнений на коррекцию фигуры. Участие в соревнованиях.	2	
Тема 3.5. Базовые упражнения для развития и укрепления основных мышечных групп	<b>Практическое занятие:</b> комплекс упражнений для развития и укрепления основных мышечных групп.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> посещение спортивной секции по атлетической гимнастике.	4	
Тема 3.6. Техника выполнения упражнения.	<b>Практическое занятие:</b> совершенствование техники выполнения упражнения. Регулирование нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количество повторений.	4	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> посещение спортивной секции по атлетической гимнастике.	2	
<b>Раздел. 4. Спортивные игры.Настольный теннис.</b>		<b>28</b>	
Тема 4.1. Способы перемещения. Способы хвата ракетки.	<b>Практическое занятие:</b> инструктаж по ТБ. Совершенствование способов перемещения, способов хвата ракетки.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> изучение правил по настольному теннису.	2	
Тема 4.2. Специальные упражнения.	<b>Практическое занятие:</b> специальные упражнения (жонглирования), сопряженные с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> посещение спортивной секций по настольному теннису	2	
Тема 4.3. Техника подачимяча.	<b>Практическое занятие:</b> совершенствование техники подачи мяча	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> судейство соревнований по настольному теннису	2	
Тема 4.4. Техника атакующихударов.	<b>Практическое занятие:</b> совершенствование техники атакующих ударов (накат справа, слева)	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> посещение спортивной секций по настольному теннису	2	
Тема 4.5. Техника защитных ударов.	<b>Практическое занятие:</b> совершенствование техники защитных ударов (подставка, подрезка, срезка)	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> посещение спортивной секций по настольному теннису	2	
Тема 4.6. Техническая и тактическая подготовка одиночной игры	<b>Практическое занятие:</b> совершенствование технической и тактической подготовки одиночной игры.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> участие в соревнованиях по настольному теннису	4	
Тема 4.7.	<b>Практическое занятие:</b> совершенствование технической и тактической подготовки парной игры	2	2

Техническая и тактическая подготовка парной игры	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> посещение спортивной секций по настольному теннису	2	
		<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>
		<b>Итого за год</b>	<b>110</b>
		<b>Всего</b>	<b>236</b>

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация программы учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура осуществляется в учебных помещениях, которые отвечают действующим санитарным и пожарным нормам:

- специализированные спортивные залы (для спортивных игр, гимнастики);
- тренажерный зал;
- гимнастическая площадка с гимнастическими снарядами;
- учебно-методический кабинет, оснащённый техническими средствами обучения;
- помещение для хранения спортивного инвентаря и др.

#### **Перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря.**

Оборудование и инвентарь спортивных и тренажерных залов:

- Стенка гимнастическая
- Перекладина универсальная для стенки гимнастической
- Гимнастические скамейки
- Тренажёры для занятий атлетической гимнастикой
- Маты гимнастические
- Скакалки
- Палки гимнастические
- Гири: 16, 24, 32 кг
- Секундомеры
- Весы напольные
- Кольца баскетбольные
- Щиты баскетбольные
- Сетки баскетбольные
- Мячи баскетбольные
- Стойки волейбольные
- Сетка волейбольная
- Антенны волейбольные с карманами
- Волейбольные мячи
- Бадминтонные ракетки и воланы
- Теннисные ракетки и шарики
- Ворота футбольные

➤ Мячи футбольные

Технические средства обучения:

- мультимедийное оборудование для проведения методико-практических занятий и презентации комплексов упражнений;
- ТВ и ДВД.

### **3.2. Информационное обеспечение обучения.**

#### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.**

##### **Основные источники:**

Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — URL : <https://urait.ru/bcode/475342>

Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 793 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10350-2. — URL : <https://urait.ru/bcode/475600>

*Никитушкин, В. Г.* Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 246 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08021-6. — URL : <https://urait.ru/bcode/472705>

*Аллянов, Ю. Н.* Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — URL : <https://urait.ru/bcode/471143>

Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — URL : <https://urait.ru/bcode/469681>

*Алхасов, Д. С.* Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам : учебник для среднего профессионального

образования / Д. С. Алхасов, С. Н. Амелин. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 270 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08312-5. — URL : <https://urait.ru/bcode/474800>

#### **Дополнительные источники:**

*Капилевич, Л. В.* Физиология человека. Спорт : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. В. Капилевич. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 141 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10199-7. — URL : <https://urait.ru/bcode/475516>

*Дворкин, Л. С.* Атлетическая гимнастика. Методика обучения : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. С. Дворкин. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11032-6. — URL : <https://urait.ru/bcode/474253>

*Алхасов, Д. С.* Методика обучения предмету «физическая культура» в 2 ч. Часть 1 : учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 254 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05755-3. — URL : <https://urait.ru/bcode/453951>

*Германов, Г. Н.* Методика обучения предмету «физическая культура». Легкая атлетика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 461 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05784-3. — URL : <https://urait.ru/bcode/453962>

Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — URL : <https://urait.ru/bcode/475343>

*Алхасов, Д. С.* Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 176 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11533-8. — URL : <https://urait.ru/bcode/475803>

*Туревский, И. М.* Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — URL : <https://urait.ru/bcode/476074>

*Рубанович, В. Б.* Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 253 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11150-7. — URL : <https://urait.ru/bcode/476107>

*Ягодин, В. В.* Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — URL : <https://urait.ru/bcode/475602>

*Бегидова, Т. П.* Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07862-6. — URL : <https://urait.ru/bcode/473042>

*Михайлов, Н. Г.* Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 138 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07636-3. — URL : <https://urait.ru/bcode/472737>

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

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Результаты обучения (освоения умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>1</i>	<i>2</i>
<b>Умения:</b> Студент должен уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)
<b>Знания:</b> Студент должен знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни.	Зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)