

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
“НИЖЕГОРОДСКИЙ ГУБЕРНСКИЙ КОЛЛЕДЖ”

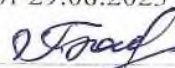
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность

09.02.07 Информационные системы и программирование

Нижний Новгород
2023г.

Рассмотрена методической комиссией
дисциплин физическая культура и БЖД
Протокол № 1 от 29.08.2023 г.
Председатель  О.Г. Ботезат

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по учебной
работе  О.Ю. Овчинникова
30 августа 2023 г.



Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 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 09.02.07 Информационные системы и программирование.

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

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	22

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура разработана в соответствии с ФГОС для специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование, входящей в состав укрупненной группы специальностей СПО по направлению подготовки

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.05 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.05 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.

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК3 ОК4 ОК6 ОК7 ОК8	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приёмы двигательных функций в профессиональной деятельности; Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); Средства профилактики перенапряжения.

Знания и умения по дисциплине ОГСЭ.05 Физическая культура ориентированы на формирование обучающимися общих компетенций (ОК):

Код	Наименование результата обучения
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
ОК 10.	Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 168 часов, в то числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 166 часа;
- промежуточная аттестация – 2 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	
Объем образовательной программы (всего)	168
в том числе:	
-теоретические занятия	-
- практические занятия	166
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
Промежуточная аттестация в форме <i>зачета и дифференцированного зачета</i>	2

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура Второй год обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём часов	Осваиваемые элементы компетенции
Раздел 1. Лёгкая атлетика		12	
Тема 1.1. Техника бега на короткие дистанции. Техника низкого старта	Практическое занятие: Техника выполнения специальных беговых упражнений, прыжковых упражнений. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	2	ОК3 ОК4 ОК6 ОК7 ОК8
Тема 1.2. Техника бега на средние дистанции	Практическое занятие: Техника бега на средние дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Специальные беговые упражнения, развитие выносливости. Инструктаж по ТБ.	2	
Тема 1.3. Техника бега на длинные дистанции. Техника высокого старта.	Практическое занятие: Техника бега на длинные дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Специальные беговые упражнения, развитие выносливости. Инструктаж по ТБ.	2	
Тема 1.4. Техника эстафетного бега, кроссовая подготовка	Практическое занятие: техника эстафетного бега. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Передача эстафетной палочки. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	2	
Тема 1.5. Техника прыжка в длину с разбега.	Практическое занятие: Техника прыжка в длину с разбега. Разбег, отталкивание, приземление. Контрольные нормативы.	4	
Раздел 2. Спортивные игры (волейбол)		12	
Тема 2.1.	Практическое занятие:	2	ОК3

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Техника приёма и передачи мяча сверху и снизу двумя руками	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. Инструктаж по ТБ.		ОК4 ОК6 ОК7 ОК8
Тема 2.2. Техника верхней и нижней прямой подачи мяча.	Практическое занятие: совершенствование техники верхней и нижней прямой подачи мяча. Подачи мяча в зоны. Двусторонняя игра.	2	
Тема 2.3. Техника прямого нападающего удара.	Практическое занятие: Совершенствование техники прямого нападающего удара. Совершенствование координационных способностей. Двусторонняя игра.	4	
Тема 2.4. Тактика игры.	Практическое занятие: Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3.	4	
Раздел 3. Спортивные игры (баскетбол)		12	
Тема 3.1. <i>Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.</i>	Практическое занятие: 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	ОК3 ОК4 ОК6 ОК7 ОК8
Тема 3.2. <i>Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска в кольцо с места.</i>	Практическое занятие: Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска в кольцо с места. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.	2	
Тема 3.3. <i>Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение-два шага-бросок.</i>	Практическое занятие: Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение-два шага-бросок. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-два шага-бросок».	2	
Тема 3.4.	Практическое занятие:	2	

<i>Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругом, правила баскетбола.</i>	1.Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругом. 2.Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. 3.Применение правил игры о баскетболе в учебной игре. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругом. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.		
Тема 3.5. <i>Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.</i>	Практическое занятие: 1. Техника владения баскетбольным мячом. Выполнение контрольных нормативов: «ведение-два шага-бросок», бросок мяча с места под кольцом. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.	4	
Раздел 4. Легкоатлетическая гимнастика		10	ОК3 ОК4 ОК6 ОК7 ОК8
Тема 4.1. <i>Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах.</i>	Практическое занятие: 1. Техника коррекции фигуры. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц, круговая тренировка на 5-6 станций.	2	
Тема 4.2 <i>Техника выполнения упражнений на верхний плечевой пояс</i>	Практическое занятие: Совершенствовать коррекцию фигуры. Воспитывать абсолютную и относительную силу избранных групп мышц.	2	
Тема 4.3 <i>Метод круговой тренировки.</i>	Практическое занятие: Упражнения на все группы мышц. Два круга – 30*10 (секунд)	2	
Тема 4.4. <i>Техника выполнения упражнений на развитие физических качеств</i>	Практическое занятие: Упражнения для развития силы основных мышечных групп (с гантелями, гирей, штангой) 1 круг – 40*15 (секунд)	2	
Тема 4.5. <i>Базовые упражнения для развития и укрепления основных мышечных групп.</i>	Практическое занятие: Комплекс упражнений для развития и укрепления основных групп.	2	
Раздел 5. Настольный теннис		10	ОК3 ОК4
Тема 5.1.	Практическое занятие:	2	ОК6

<i>Способы перемещения. Способы хвата ракетки.</i>	Инструктаж по ТБ. Совершенствование способов перемещения, способов хвата ракетки.		ОК7 ОК8
Тема 5.2. <i>Техника подачи мяча.</i>	Практическое занятие: Совершенствование техники подачи мяча.	2	
Тема 5.3. <i>Техника атакующих ударов.</i>	Практическое занятие: Совершенствование техники атакующих ударов.	2	
Тема 5.4. <i>Техника защитных ударов.</i>	Практическое занятие: Совершенствование техники защитных ударов (подставка, подрезка, срезка).	2	
Тема 5.5. <i>Техническая и тактическая подготовка одиночной игры.</i>	Практическое занятие: Совершенствование технической и тактической подготовки одиночной игры.	2	
Раздел 6. Бадминтон.		6	ОК3 ОК4 ОК6 ОК7 ОК8
Тема 6.1. <i>Техника стойки, перемещений в стойке. Держание ракетки, жонглирование воланом.</i>	Практическое занятие: Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники стойки, перемещений в стойке. Хват ракетки. Специально-подготовительное упражнение – жонглирование воланом закрытой и открытой стороной ракетки. Развитие координационных способностей и гибкости.	2	
Тема 6.2. <i>Техника подачи. Техника ударов.</i>	Практическое занятие: Совершенствование техники короткой, плоской, высоко-далёкой подач. Совершенствование техники короткого, плоского, атакующего («смеш») ударов.	2	
Тема 6.3. <i>Тактика одиночной и парной игры.</i>	Практическое занятие: Двусторонняя учебная игра. Совершенствование тактики одиночной и парной игры. Подвижные игры и эстафеты на закрепление технических приёмов.	2	
	Промежуточная аттестация	2	
	Итого:	64	

2.3 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура Третий год обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём часов	Осваиваемые элементы компетенции
Раздел 1. Лёгкая атлетика		10	
Тема 1.1. Техника бега на короткие дистанции. Техника низкого старта	Практическое занятие: Техника выполнения специальных беговых упражнений, прыжковых упражнений. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	2	ОК3 ОК4 ОК6 ОК7 ОК8
Тема 1.2. Техника бега на средние дистанции	Практическое занятие: Техника бега на средние дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Специальные беговые упражнения, развитие выносливости. Инструктаж по ТБ.	2	
Тема 1.3. Техника бега на длинные дистанции. Техника высокого старта.	Практическое занятие: Техника бега на длинные дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Специальные беговые упражнения, развитие выносливости. Инструктаж по ТБ.	2	
Тема 1.4. Техника эстафетного бега, кроссовая подготовка	Практическое занятие: техника эстафетного бега. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Передача эстафетной палочки. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	2	
Тема 1.5. Техника прыжка в длину с разбега.	Практическое занятие: Техника прыжка в длину с разбега. Разбег, отталкивание, приземление. Контрольные нормативы.	2	
Раздел 2. Спортивные игры (волейбол)		10	
Тема 2.1.	Практическое занятие:	2	ОК3

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Техника приёма и передачи мяча сверху и снизу двумя руками	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. Инструктаж по ТБ.		ОК4 ОК6 ОК7 ОК8
Тема 2.2. Техника верхней и нижней прямой подачи мяча.	Практическое занятие: совершенствование техники верхней и нижней прямой подачи мяча. Подачи мяча в зоны. Двусторонняя игра.	2	
Тема 2.3. Техника прямого нападающего удара.	Практическое занятие: Совершенствование техники прямого нападающего удара. Совершенствование координационных способностей. Двусторонняя игра.	2	
Тема 2.4. Тактика игры.	Практическое занятие: Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3.	4	
Раздел 3. Спортивные игры (баскетбол)		10	
Тема 3.1. <i>Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.</i>	Практическое занятие: 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	ОК3 ОК4 ОК6 ОК7 ОК8
Тема 3.2. <i>Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска в кольцо с места.</i>	Практическое занятие: Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска в кольцо с места. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.	2	
Тема 3.3. <i>Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение-два шага-бросок.</i>	Практическое занятие: Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение-два шага-бросок. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-два шага-бросок».	2	
Тема 3.4.	Практическое занятие:	2	

<i>Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругом, правила баскетбола.</i>	4.Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругом. 5.Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. 6.Применение правил игры о баскетболе в учебной игре. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругом. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.		
Тема 3.5. <i>Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.</i>	Практическое занятие: 2. Техника владения баскетбольным мячом. Выполнение контрольных нормативов: «ведение-два шага-бросок», бросок мяча с места под кольцом. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.	2	
Раздел 4. Легкоатлетическая гимнастика		10	ОК3 ОК4 ОК6 ОК7 ОК8
Тема 4.1. <i>Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах.</i>	Практическое занятие: 2. Техника коррекции фигуры. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц, круговая тренировка на 5-6 станций.	2	
Тема 4.2 <i>Техника выполнения упражнений на верхний плечевой пояс</i>	Практическое занятие: Совершенствовать коррекцию фигуры. Воспитывать абсолютную и относительную силу избранных групп мышц.	2	
Тема 4.3 <i>Метод круговой тренировки.</i>	Практическое занятие: Упражнения на все группы мышц. Два круга – 30*10 (секунд)	2	
Тема 4.4. <i>Техника выполнения упражнений на развитие физических качеств</i>	Практическое занятие: Упражнения для развития силы основных мышечных групп (с гантелями, гирей, штангой) 1 круг – 40*15 (секунд)	2	
Тема 4.5. <i>Базовые упражнения для развития и укрепления основных мышечных групп.</i>	Практическое занятие: Комплекс упражнений для развития и укрепления основных групп.	2	
Раздел 5. Настольный теннис		10	ОК3 ОК4 ОК6
Тема 5.1.	Практическое занятие:	2	

<i>Способы перемещения. Способы хвата ракетки.</i>	Инструктаж по ТБ. Совершенствование способов перемещения, способов хвата ракетки.		ОК7 ОК8
Тема 5.2. <i>Техника подачи мяча.</i>	Практическое занятие: Совершенствование техники подачи мяча.	2	
Тема 5.3. <i>Техника атакующих ударов.</i>	Практическое занятие: Совершенствование техники атакующих ударов.	2	
Тема 5.4. <i>Техника защитных ударов.</i>	Практическое занятие: Совершенствование техники защитных ударов (подставка, подрезка, срезка).	2	
Тема 5.5. <i>Техническая и тактическая подготовка одиночной игры.</i>	Практическое занятие: Совершенствование технической и тактической подготовки одиночной игры.	2	
Раздел 6. Бадминтон.		6	ОК3 ОК4 ОК6 ОК7 ОК8
Тема 6.1. <i>Техника стойки, перемещений в стойке. Держание ракетки, жонглирование воланом.</i>	Практическое занятие: 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	
Тема 6.2. <i>Техника подачи. Техника ударов.</i>	Практическое занятие: Совершенствование техники короткой, плоской, высоко-далёкой подач. Совершенствование техники короткого, плоского, атакующего («смеш») ударов.	2	
Тема 6.3. <i>Тактика одиночной и парной игры.</i>	Практическое занятие: Двусторонняя учебная игра. Совершенствование тактики одиночной и парной игры. Подвижные игры и эстафеты на закрепление технических приёмов.	2	
	Промежуточная аттестация	2	
	Итого:	58	

2.4 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура Четвёртый год обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём часов	Осваиваемые элементы компетенции
Раздел 1. Лёгкая атлетика		10	
Тема 1.1. Техника бега на короткие дистанции. Техника низкого старта	Практическое занятие: Техника выполнения специальных беговых упражнений, прыжковых упражнений. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	2	ОК3 ОК4 ОК6 ОК7 ОК8
Тема 1.2. Техника бега на средние дистанции	Практическое занятие: Техника бега на средние дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Специальные беговые упражнения, развитие выносливости. Инструктаж по ТБ.	2	
Тема 1.3. Техника бега на длинные дистанции. Техника высокого старта.	Практическое занятие: Техника бега на длинные дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Специальные беговые упражнения, развитие выносливости. Инструктаж по ТБ.	2	
Тема 1.4. Техника эстафетного бега, кроссовая подготовка	Практическое занятие: техника эстафетного бега. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Передача эстафетной палочки. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	2	
Тема 1.5. Техника прыжка в длину с разбега.	Практическое занятие: Техника прыжка в длину с разбега. Разбег, отталкивание, приземление. Контрольные нормативы.	2	
Раздел 2. Спортивные игры (волейбол)		14	

Тема 2.1. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Техника приёма и передачи мяча сверху и снизу двумя руками	Практическое занятие: Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. Инструктаж по ТБ.	2	ОК3 ОК4 ОК6 ОК7 ОК8
Тема 2.2. Техника верхней и нижней прямой подачи мяча.	Практическое занятие: совершенствование техники верхней и нижней прямой подачи мяча. Подачи мяча в зоны. Двусторонняя игра.	4	
Тема 2.3. Техника прямого нападающего удара.	Практическое занятие: Совершенствование техники прямого нападающего удара. Совершенствование координационных способностей. Двусторонняя игра.	4	
Тема 2.4. Тактика игры.	Практическое занятие: Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3.	4	
Раздел 4. Легкоатлетическая гимнастика		10	
Тема 4.1. <i>Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах.</i>	Практическое занятие: 3. Техника коррекции фигуры. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц, круговая тренировка на 5-6 станций.	2	ОК3 ОК4 ОК6 ОК7 ОК8
Тема 4.2 <i>Техника выполнения упражнений на верхний плечевой пояс</i>	Практическое занятие: Совершенствовать коррекцию фигуры. Воспитывать абсолютную и относительную силу избранных групп мышц.	2	
Тема 4.3 <i>Метод круговой тренировки.</i>	Практическое занятие: Упражнения на все группы мышц. Два круга – 30*10 (секунд)	2	
Тема 4.4. <i>Техника выполнения упражнений на развитие физических качеств</i>	Практическое занятие: Упражнения для развития силы основных мышечных групп (с гантелями, гирей, штангой) 1 круг – 40*15 (секунд)	2	
Тема 4.5. <i>Базовые упражнения для развития и укрепления</i>	Практическое занятие: Комплекс упражнений для развития и укрепления основных групп.	2	

<i>основных мышечных групп.</i>			
Раздел 5. Настольный теннис		10	ОК3 ОК4 ОК6 ОК7 ОК8
Тема 5.1. Способы перемещения. Способы хвата ракетки.	Практическое занятие: Инструктаж по ТБ. Совершенствование способов перемещения, способов хвата ракетки.	2	
Тема 5.2. Техника подачи мяча.	Практическое занятие: Совершенствование техники подачи мяча.	2	
Тема 5.3. Техника атакующих ударов.	Практическое занятие: Совершенствование техники атакующих ударов.	2	
Тема 5.4. Техника защитных ударов.	Практическое занятие: Совершенствование техники защитных ударов (подставка, подрезка, срезка).	2	
Тема 5.5. Техническая и тактическая подготовка одиночной игры.	Практическое занятие: Совершенствование технической и тактической подготовки одиночной игры.	2	
	Промежуточная аттестация	2	
	Итого:	46	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация программы учебной дисциплины ОГСЭ.05 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 DVD.

3.2. Информационное обеспечение обучения.

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

1. 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>
2. 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>
3. *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>
4. *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>
5. 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>
6. *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>
7. **Дополнительные источники:**
8. *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>
9. *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>
 10. *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>
 11. *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>
 12. 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>
 13. *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>
 14. *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>
 15. *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>
 16. *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>
 17. *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>
 18. *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)	Критерии	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2	2
<p>Умения: Студент должен уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>«Отлично» теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p>	<p>Зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)</p>
<p>Знания: Студент должен знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни.</p>	<p>«Хорошо» - некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками. «Удовлетворительно» - курс освоен частично, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p>	<p>Зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)</p>

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Общий объём учебных часов на учебную дисциплину «Физическая культура» зависит от числа учебных недель, предусмотренных учебным планом конкретной профессии или специальности. На основании данных о состоянии здоровья студенты распределяются для занятий физической культурой на медицинские группы: основную, подготовительную, специальную. Студенты, отнесённые к основной и подготовительной медицинской группам, занимаются вместе. Для юношей и девушек, отнесённых к подготовительной группе, исключается выполнение учебных нормативов противопоказанных им видах физических упражнений. Для студентов, отнесённых к специальной медицинской группе, занятия проводят по специальным учебным программам.

ФГОС СПО предусмотрено 2 часа теоретических занятий содержания которых приведено во в ведении. Необходимый теоретический материал излагается также на каждом занятии в форме бесед и рекомендаций. С целью более эффективного усвоения студентами материала данной дисциплины рекомендуется при проведении практических занятий использовать наглядные пособия и технические средства обучения.

Примерные контрольные нормативы по проверке овладения студентами

жизненно важными умениями и навыками

№ п/п	Наименование упражнений	Девушки					Парни				
		Оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30 м (сек)	5.0	5.2	5.4	5.6	5.8	4.5	4.7	4.9	5.1	5.3
2	Бег 60 м (сек)	10.0	10.2	10.4	10.6	10.8	8.4	8.6	8.8	9.0	9.2
3	Бег 100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.9	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
4	Бег 500 м (мин., сек)	1.50	2.00	2.10	2.20	2.30					
5	Бег 1000 м (мин.сек)						4.02	4.16	4.31	4.47	5.02
6	Бег 2000 м (дев.)/3000 м (юн.) (сек)	10.1 5	10.50	11.1 5	11.5 0	12.1 5	12.0 0	12.3 5	13.1 0	13.5 0	14.0 0
7	Челночный бег 10x10 м (мин.сек)	29.0	30.0	31.0	32.0	33.0	25.0	27.0	28.5	30.0	31.5
8	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150	250	240	230	220	210
9	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол.раз)	130	120	110	100	90	140	130	120	110	100
10	Подтягивания в висе (юн) /приседания на одной ноге (дев) (кол.раз)	12	10	8	6	4	15	12	9	7	5
11	Поднимание (сед) и опускание туловища из пол. лёжа на спине (кол.раз)	60	50	40	30	20					
12	Силой поворот в упор на перекладине (кол.раз)						8	5	3	2	1
13	Поднимание ног до касания перекладины (в висе) (кол.раз)						10	7	5	3	2
14	Наклоны туловища вперёд	25	20	15	12	8					
15	Отжимания – сгибание и разгибание рук в опоре лёжа на полу (кол-во раз)	12	10	8	6	4	40	35	30	25	20

