

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  
2020 г.

Рассмотрена методической  
комиссией дисциплин  
физической культуры и БЖД  
Протокол № 1 от 26.08.2020 г.  
Председатель: Ботезат О.Г. Ботезат

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора по учебной  
работе: О.Ю. Овчишникова  
«31» августа 2020г.

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 от 15 мая 2014 г. №539.

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 252 часов, в то числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 126 часов;
- самостоятельной работы обучающегося – 126 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>252</b>  |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>                                                                                         | <b>126</b>  |
| в том числе:                                                                                                                                    |             |
| - лабораторные занятия                                                                                                                          | -           |
| - практические занятия                                                                                                                          | 124         |
| - проверочные работы                                                                                                                            | -           |
| - курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>                                                                                          | -           |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>                                                                                              | <b>124</b>  |
| в том числе всего:                                                                                                                              |             |
| - самостоятельная учебная нагрузка, включая игровые виды подготовки (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях) | 122         |
| - подготовка рефератов                                                                                                                          | 2           |
| <b>Итоговая аттестация в форме <i>зачета и 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.<br/>Легкая атлетика</b>                                       |                                                                                                                                                                                                                               | <b>24</b>   |                  |
| Тема 1.1.<br>Техника бега на короткие дистанции.<br>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.<br>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.<br>Техника бега на длинные дистанции.<br>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.<br>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.<br>Техника прыжка в длину с разбега                                                                               | <b>Практическое занятие:</b><br>Техника прыжка в длину с разбега. Разбег, отталкивание, приземление.                                                                                                                                                                | 2         |   |
|                                                                                                                             | <b>Самостоятельная работа студента:</b><br>Физические упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в длину с разбега.                                                                                                                                    | 2         |   |
| <b>Раздел 2.<br/>Спортивные игры<br/>(волейбол)</b>                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>24</b> |   |
| Тема 2.1<br>Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. 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><br>подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приема мяча сверху и снизу.                                                                                                                               | 2         |   |
| Тема 2.2<br>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><br>Посещение спортивной секции по волейболу.                                                                                                                                                                             | 2         |   |
| Тема 2.3<br>Техника прямого нападающего удара.                                                                              | <b>Практическое занятие:</b> совершенствование техники прямого нападающего удара. Совершенствование координационных способностей. Двусторонняя игра.                                                                                                                | 4         | 2 |
|                                                                                                                             | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>игровые упражнения по совершенствованию технических приемов игры в волейбол.                                                                                                                                          | 4         |   |
| Тема 2.4.<br>Тактика игры.                                                                                                  | <b>Практическое занятие:</b> совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3.                                                                                                                                                       | 4         | 2 |
|                                                                                                                             | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>участие в соревнованиях по волейболу.                                                                                                                                                                                 | 4         |   |
| <b>Раздел 3.<br/>Спортивные игры (баскетбол)</b>                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>20</b> |   |
| Тема 3.1<br>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><br>посещение спортивной секции по баскетболу.                                                                                                                                                                            | 2         |   |
| Тема 3.2.<br>Техника ловли и передачи мяча.                                                                                 | <b>Практическое занятие:</b> совершенствование техники ловли и передачи мяча двумя руками и одной рукой без сопротивления 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><br>судейство соревнований по баскетболу.                                                                                                                                                                                 | 2         |   |

|                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                            |           |   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---|
| Тема 3.3<br>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><br>посещение спортивной секции по баскетболу.                                                                                                                                                                                   | 2         |   |
| Тема 3.4<br>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<br>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.<br/>Спортивные игры (настольный теннис)</b>                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>24</b> |   |
| Тема 4.1.<br>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.<br>Техника нападения: техника подачи и нападающих ударов.                       | <b>Практическое занятие:</b> техника нападения: техника подачи 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.<br>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.<br>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.<br/>Спортивные игры. Бадминтон.</b>                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>24</b> |   |
| Тема 5.1.<br>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. | 4         | 2 |
|                                                                                           | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> закрепление правил по бадминтону.                                                                                                                                                                                               | 4         |   |
| Тема 5.2.<br>Техника подачи. Техника ударов.                                              | <b>Практическое занятие:</b> совершенствование техники короткой, плоской, высокодалекой подачи. 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.<br/>Общая физическая подготовка</b>                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>16</b>  |   |
| Тема 6.1.<br>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><br>Совершенствование техники выполнения упражнений силового характера                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 4          |   |
| Тема 6.2.<br>Профессионально – прикладная физическая подготовка                            | <b>Практическое занятие:</b><br>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><br>составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2          |   |
| Тема 6.3.<br>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>138</b> |   |
| <b>Третий год обучения</b>                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |            |   |
| <b>Раздел 1.<br/>Легкая атлетика</b>                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>22</b>  |   |
| Тема 1.1.<br>Техника специальных упражнений бегуна.<br>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.<br>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.<br>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.<br>Техника эстафетного бега.                               | <b>Практическое занятие:</b> совершенствование техники эстафетного бега. Совершенствование техники эстафетного бега и передачи эстафетной палочки. | 4         | 2 |
|                                                                      | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> правила судейства соревнований по легкой атлетике.                                                      | 2         |   |
| <b>Раздел 2.<br/>Спортивные игры (волейбол)</b>                      |                                                                                                                                                    | <b>36</b> |   |
| Тема 2.1<br>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<br>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<br>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.<br>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.<br>Двусторонняя игра.                                      | <b>Практическое занятие:</b> двусторонняя игра.                                                                                                    | 4         | 2 |
|                                                                      | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> посещение спортивной секции по волейболу.                                                               | 4         |   |
| Тема 2.6.<br>Техника нападающего удара.                              | <b>Практическое занятие:</b> совершенствование техники нападающего удара.                                                                          | 4         | 2 |
|                                                                      | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> посещение спортивной секции по волейболу.                                                               | 4         |   |
| Тема 2.7.<br>Техника блокирования.                                   | <b>Практическое занятие:</b> совершенствование техники блокирования.                                                                               | 2         | 2 |
|                                                                      | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> судейство соревнований по волейболу.                                                                    | 2         |   |
| <b>Раздел 3.<br/>Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах.</b>  |                                                                                                                                                    | <b>24</b> |   |
| Тема 3.1.<br>Техника выполнения упражнений на тренажёрах.            | <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.<br>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.<br>Круговой метод тренировки.                                           | <b>Практическое занятие:</b> упражнения для развития силы основных мышечных групп (с амортизаторами, гантелями, гирей, штангой) 1 круг – 40*15 (сек.)                           | 2         | 2 |
|                                                                                   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> посещение спортивной секции по атлетической гимнастике.                                                                              | 2         |   |
| Тема 3.4.<br>Техника выполнения упражнений на развитие физических 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.<br>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.                                                                              | 2         |   |
| Тема 3.6.<br>Техника выполнения упражнения.                                       | <b>Практическое занятие:</b> совершенствование техники выполнения упражнения. Регулирование нагрузки:<br>изменение веса, исходного положения упражнения, количество повторений. | 2         | 2 |
|                                                                                   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> посещение спортивной секции по атлетической гимнастике.                                                                              | 2         |   |
| <b>Раздел 4.<br/>Спортивные игры. Настольный теннис.</b>                          |                                                                                                                                                                                 | <b>28</b> |   |
| Тема 4.1.<br>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.<br>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.<br>Техника подачи мяча.                                                 | <b>Практическое занятие:</b> совершенствование техники подачи мяча                                                                                                              | 2         | 2 |
|                                                                                   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> судейство соревнований по настольному теннису                                                                                        | 2         |   |
| Тема 4.4.<br>Техника атакующих ударов.                                            | <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.<br>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.<br>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                                                                                       | 2         |   |
| 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>Зачет</b>                    | <b>2</b>   |
|                                                  |                                                                                               | <b>Дифференцированный зачет</b> | <b>2</b>   |
|                                                  |                                                                                               | <b>Итого за год</b>             | <b>114</b> |
|                                                  |                                                                                               | <b>Всего</b>                    | <b>252</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:**

1. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Профобразование, 2017. — 120 с. — 978-5-4488-0038-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html> (дата обращения 29.08.2017)
2. Сахарова Е.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Сахарова Е.В., Дерина Р.А., Харитоновна О.И.— Электрон. текстовые данные. — Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013. - 94 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11361.html>. - ЭБС «IPRbooks» (дата обращения 29.08.2017)

**Дополнительные источники:**

1. Волейбол. Баскетбол. Гандбол. Организация и проведение соревнований по спортивным играм [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.Ф. Мишенькина [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. — 136 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65000.html> (дата обращения 29.08.2017)
2. Золотавина И.В. Техника и тактика игры в баскетбол. Основы обучения и совершенствования [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / И.В. Золотавина. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 152 с. — 978-5-4486-0131-6. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70784.html> (дата обращения 29.08.2017)
3. Легкая атлетика [Электронный ресурс]: учебное пособие / А.В. Караван [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — СПб.: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2015. — 85 с. — 978-5-9227-0574-5. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49959.html> (дата обращения 29.08.2017)

4. Оздоровительные технологии [Электронный ресурс]: учебник / Н.М. Белокрылов [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, Астер, 2015. — 130 с. — 978-5-9905655-8-6. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70643.html>
5. Основы обучения технике игры в волейбол [Электронный ресурс]: учебное пособие / А.А. Гераськин [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. — 280 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65006.html> (дата обращения 29.08.2017)
6. Третьякова Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. — Электрон. текстовые данные. — М.: Издательство «Спорт», 2016. — 280 с. — 978-5-906839-23-7. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55566.html> (дата обращения 29.08.2017)

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

## **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**

| №<br>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<br>(юн.) (сек)                                       | 10.1            | 10.50 | 11.1 | 11.5 | 12.1 | 12.0  | 12.3 | 13.1 | 13.5 | 14.0 |
|          |                                                                               | 5               |       | 5    | 0    | 5    | 0     | 5    | 0    | 0    | 0    |
| 7        | Челночный бег 10x10 м<br>(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<br>(см)                                                | 190             | 180   | 170  | 160  | 150  | 250   | 240  | 230  | 220  | 210  |
| 9        | Прыжки со скакалкой за 1<br>мин (кол.раз)                                     | 130             | 120   | 110  | 100  | 90   | 140   | 130  | 120  | 110  | 100  |
| 10       | Подтягивания в висе (юн)<br>/приседания на одной ноге<br>(дев) (кол.раз)      | 12              | 10    | 8    | 6    | 4    | 15    | 12   | 9    | 7    | 5    |
| 11       | Поднимание (сед) и<br>опускание туловища из пол.<br>лёжа на спине (кол.раз)   | 60              | 50    | 40   | 30   | 20   |       |      |      |      |      |
| 12       | Силой переворот в упор на<br>перекладине (кол.раз)                            |                 |       |      |      |      | 8     | 5    | 3    | 2    | 1    |
| 13       | Поднимание ног до касания<br>перекладины (в висе)<br>(кол.раз)                |                 |       |      |      |      | 10    | 7    | 5    | 3    | 2    |
| 14       | Наклоны туловища вперёд                                                       | 25              | 20    | 15   | 12   | 8    |       |      |      |      |      |
| 15       | Отжимания – сгибание и<br>разгибание рук в опоре<br>лёжа на полу (кол-во раз) | 12              | 10    | 8    | 6    | 4    | 40    | 35   | 30   | 25   | 20   |

