

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:

40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Нижний Новгород  
2022 г.

Рассмотрена методической  
комиссией дисциплин  
физической культуры и БЖД  
Протокол № 1 от 28.08.2022 г.  
Председатель: О.Г. Ботезат

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



Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана в соответствии с учебным планом программы подготовки специалистов среднего звена (далее ППССЗ) и на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС) по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, утвержденным Минобрнауки России.

Организация-разработчик: ГБПОУ «Нижегородский Государственный 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 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, входящей в состав укрупненной группы специальностей СПО по направлению подготовки 40.00.00 Юриспруденция.

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 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 248 часов, в то числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 124 часа;
- самостоятельной работы обучающегося – 124 часа.

## 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>248</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>124</b>
в том числе:	
- лабораторные занятия	-
- практические занятия	120
- 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)	120
- подготовка рефератов	4
<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. Легкая атлетика</b>		<b>24</b>	
Тема 1.1. Техника бега на короткие дистанции. Техника низкого старта	<b>Практическое занятие:</b> техника выполнения специальных беговых упражнений, прыжковых упражнений. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> написание реферата по теме «Легкая атлетика».	2	
Тема 1.2. Техника бега на средние дистанции	<b>Практическое занятие:</b> техника бега на средние дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Специальные беговые упражнения, развитие выносливости. Инструктаж по ТБ.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> участие студентов в соревнованиях по легкой атлетике.	2	
Тема 1.3. Техника бега на длинные дистанции. Техника высокого старта	<b>Практическое занятие:</b> техника бега на длинные дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Специальные беговые упражнения, развитие выносливости. Инструктаж по ТБ.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на длинные дистанции.	2	
Тема 1.4. Техника эстафетного бега	<b>Практическое занятие:</b> техника эстафетного бега. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Передача эстафетной палочки. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> посещение спортивных секций по легкой атлетике.	2	
Тема 1.5.	<b>Практическое занятие:</b> бег в равномерном темпе. Специальные беговые упражнения. Бег на результат 3000 м. – юноши, 2000 м. – девушки. Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ.	2	2

Кроссовая подготовка	<b>Самостоятельная работа студента:</b> бег по пересеченной местности.	2	
Тема 1.6. Техника прыжка в длину с разбега	<b>Практическое занятие:</b> Техника прыжка в длину с разбега. Разбег, отталкивание, приземление.	2	
	<b>Самостоятельная работа студента:</b> Физические упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в длину с разбега.	2	
<b>Раздел 2. Спортивные игры (волейбол)</b>		<b>24</b>	
Тема 2.1 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> подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приема мяча сверху и снизу.	2	
Тема 2.2 Техника верхней и нижней прямой подачи мяча	<b>Практическое занятие:</b> совершенствование техники верхней и нижней прямой подачи мяча. Подачи мяча в зоны. Двусторонняя игра.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Посещение спортивной секции по волейболу.	2	
Тема 2.3 Техника прямого нападающего удара.	<b>Практическое занятие:</b> совершенствование техники прямого нападающего удара. Совершенствование координационных способностей. Двусторонняя игра.	4	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> игровые упражнения по совершенствованию технических приемов игры в волейбол.	4	
Тема 2.4. Тактика игры.	<b>Практическое занятие:</b> совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3.	4	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> участие в соревнованиях по волейболу.	4	
<b>Раздел 3. Спортивные игры (баскетбол)</b>		<b>24</b>	
Тема 3.1 Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	<b>Практическое занятие:</b> совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> посещение спортивной секции по баскетболу.	2	
Тема 3.2. Техника ловли и передачи мяча.	<b>Практическое занятие:</b> совершенствование техники ловли и передачи мяча двумя руками и одной рукой 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> судейство соревнований по баскетболу.	2	



Тема 3.3 Техника бросков мяча.	<b>Практическое занятие:</b> совершенствования техники бросков одной рукой от плеча с места и в движении, со средней дистанции. Совершенствование техники штрафных бросков.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> посещение спортивной секции по баскетболу.	2	
Тема 3.4 Техника ведения мяча	<b>Практическое занятие:</b> совершенствование техники ведения мяча правой рукой на месте и в движении. Ведение мяча с сопротивлением. Двусторонняя игра с соблюдением правил. Совершенствование техники ведения мяча с использованием подвижных игр и эстафет.	4	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> участие в соревнованиях по баскетболу.	4	
Тема 3.5 Тактика игры.	<b>Практическое занятие:</b> закрепление тактических приемов игры в баскетбол. Быстрый прорыв (2 x 1). Зонная защита (2 x 3). Типичная защита.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> написание рефератов по теме «Баскетбол».	2	
<b>Раздел 4. Спортивные игры (настольный теннис)</b>		<b>24</b>	
Тема 4.1. Способы перемещения, основная исходная стойка, способы хвата ракетки.	<b>Практическое занятие:</b> совершенствование техники передвижений и способов держания ракетки. Специальные упражнения для развития скорости, реакции, внимания и оперативного мышления.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> судейство соревнований по настольному теннису	2	
Тема 4.2. Техника нападения: техника 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. Техника защиты (защитные удары, промежуточные удары).	<b>Практическое занятие:</b> техника защиты (защитные удары, промежуточные удары). Совершенствование техники защиты (защитных ударов, промежуточных ударов).	4	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> посещение спортивных секций по настольному теннису.	4	
Тема 4.4. Учебная игра.	<b>Практическое занятие:</b> учебная игра. Совершенствование технических элементов в учебной игре.	4	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> участие в соревнованиях по настольному теннису.	4	
<b>Раздел 5. Спортивные игры. Бадминтон.</b>		<b>24</b>	
Тема 5.1. Техника стоек, перемещений в стойке. Держание ракетки, жонглирование воланом	<b>Практическое занятие:</b> инструктаж по ТБ. Совершенствование техники стоек, перемещений в стойке. Хват ракетки. Специально-подготовительное упражнение – жонглирование воланом закрытой и открытой стороной ракетки. Развитие координационных способностей и гибкости.	4	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> закрепление правил по бадминтону.	4	
Тема 5.2. 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. Общая физическая подготовка</b>		<b>16</b>	
Тема 6.1. Общая физическая подготовка	<b>Практическое занятие:</b> техника выполнения упражнений силового характера, скоростно – силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию. Ознакомление с техникой выполнения упражнений силового характера, скоростно – силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию. Совершенствование техники выполнения упражнений силового характера, скоростно – силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию.	4	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствование техники выполнения упражнений силового характера	4	
Тема 6.2. Профессионально – прикладная физическая подготовка	<b>Практическое занятие:</b> Воспитание физических качеств и двигательных способностей. Ознакомление с техникой выполнения упражнений для развития качеств и двигательных способностей. Совершенствование техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда.	2	
Тема 6.3. Атлетическая гимнастика.	<b>Практическое занятие:</b> техника выполнения упражнений на развитие физических качеств. Развитие силы основных групп мышц. Упражнения на тренажерах по методу круговой тренировки. Инструктаж по ТБ.	2	2
	<b>Самостоятельная работа студента:</b> способность организма адаптироваться, приспосабливаться к нагрузкам.	2	
	<b>Зачет</b>	<b>4</b>	
	<b>Итого за год</b>	<b>144</b>	
<b>Третий год обучения</b>			
<b>Введение</b>		<b>4</b>	
Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности	Содержание учебного материала	2	
	<b>Лекционное занятие:</b> Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья и успешной профессиональной подготовки		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> написание реферата по теме «ЗОЖ».	2	
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>16</b>	

Тема 1.1. Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов.	<b>Практическое занятие:</b> Совершенствование техники выполнения специально-беговых упражнений бегуна. Совершенствование техники высокого и низкого стартов.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> отработка техники высокого и низкого стартов	2	
Тема 1.2. Техника бега на короткие и средние дистанции.	<b>Практическое занятие:</b> совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> участие студентов в соревнованиях по легкой атлетике.	2	
Тема 1.3. Техника бега на длинные дистанции.	<b>Практическое занятие:</b> совершенствование техники бега на длинные дистанции.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> посещение спортивных секций по легкой атлетике.	2	
Тема 1.4. Техника эстафетного бега.	<b>Практическое занятие:</b> совершенствование техники эстафетного бега. Совершенствование техники эстафетного бега и передачи эстафетной палочки.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> правила судейства соревнований по легкой атлетике.	2	
<b>Раздел 2. Спортивные игры (волейбол)</b>		<b>28</b>	
Тема 2.1 Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками.	<b>Практическое занятие:</b> инструктаж по ТБ. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> изучение правил по волейболу.	2	
Тема 2.2 Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками.	<b>Практическое занятие:</b> совершенствование техники приема и передачи мяча снизу двумя руками.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> посещение спортивной секции по волейболу.	2	
Тема 2.3 Техника верхней прямой подачи мяча.	<b>Практическое занятие:</b> совершенствование техники верхней прямой подачи мяча.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> посещение спортивной секции по волейболу.	2	
Тема 2.4. Техника нижней прямой подачи мяча.	<b>Практическое занятие:</b> совершенствование техники нижней прямой подачи мяча.	2	2
	<b>Самостоятельная работа студента:</b> участие в соревнованиях по волейболу.	2	
Тема 2.5. Двусторонняя игра.	<b>Практическое занятие:</b> двусторонняя игра.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> посещение спортивной секции по волейболу.	2	
Тема 2.6. Техника нападающего удара.	<b>Практическое занятие:</b> совершенствование техники нападающего удара.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> посещение спортивной секции по волейболу.	2	
Тема 2.7. Техника блокирования.	<b>Практическое занятие:</b> совершенствование техники блокирования.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> судейство соревнований по волейболу.	2	
<b>Раздел 3. Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах.</b>		<b>24</b>	

Тема 3.1. 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. Техника выполнения упражнений на верхний плечевой пояс.	<b>Практическое занятие:</b> совершенствовать коррекцию фигуры. Воспитывать абсолютную и относительную силу избранных групп мышц.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> О.Р.У. с гантелями, скакалками.	2	
Тема 3.3. Круговой 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. 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. 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. Техника выполнения упражнения.	<b>Практическое занятие:</b> совершенствование техники выполнения упражнения. Регулирование нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количество повторений.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> посещение спортивной секции по атлетической гимнастике.	2	
<b>Раздел 4. Спортивные игры. Настольный теннис.</b>		<b>28</b>	
Тема 4.1. Способы перемещения. Способы хвата ракетки.	<b>Практическое занятие:</b> инструктаж по ТБ. Совершенствование способов перемещения, способов хвата ракетки.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> изучение правил по настольному теннису.	2	
Тема 4.2. Специальные упражнения.	<b>Практическое занятие:</b> специальные упражнения (жонглирования), сопряженные с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> посещение спортивной секций по настольному теннису	2	
Тема 4.3. Техника 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.	<b>Практическое занятие:</b> совершенствование техники атакующих ударов (накат справа, слева)	2	2

Техника атакующих ударов.	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> посещение спортивной секций по настольному теннису	2	
Тема 4.5. Техника защитных ударов.	<b>Практическое занятие:</b> совершенствование техники защитных ударов (подставка, подрезка, срезка)	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> посещение спортивной секций по настольному теннису	2	
Тема 4.6. Техническая и тактическая подготовка одиночной игры	<b>Практическое занятие:</b> совершенствование технической и тактической подготовки одиночной игры.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> участие в соревнованиях по настольному теннису	2	
Тема 4.7. Техническая и тактическая подготовка парной игры	<b>Практическое занятие:</b> совершенствование технической и тактической подготовки парной игры	2	2
	<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>104</b>	
	<b>Всего</b>	<b>248</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 DVD.

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

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

##### **Основные источники:**

1. 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, 2022. — 793 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10350-2. — URL : <https://urait.ru/bcode/495252>
2. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — URL : <https://urait.ru/bcode/488422>
3. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1. — URL : <https://urait.ru/bcode/488234>
4. Пельменев, В. К. История физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 184 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13023-2. — URL : <https://urait.ru/bcode/495086>
5. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 173 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07538-0. — URL : <https://urait.ru/bcode/491838>

##### **Дополнительные источники:**

1. Манжелей, И. В. Теоретические и прикладные аспекты методической работы учителя физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. В. Манжелей. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 182 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10801-9. — URL : <https://urait.ru/bcode/494865>
2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство

- Юрайт, 2022. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — URL : <https://urait.ru/bcode/495254>
3. Письменский, И. А. Физическая культура. Базовый уровень. 10-11 классы : учебник для среднего общего образования / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 394 с. — (Народное просвещение). — ISBN 978-5-534-15620-1. — URL : <https://urait.ru/bcode/509215>
  4. 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, 2022. — 246 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08021-6. — URL : <https://urait.ru/bcode/492671>



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

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

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

## **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	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 (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 переворот 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

