

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:

46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение

Нижний Новгород
2020г.

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. Овчинникова
«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 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение, утвержденным Минобрнауки России от 28 июля 2014 г. №837.

Организация-разработчик: ГБПОУ «Нижегородский Губернский колледж»

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

СОДЕРЖАНИЕ

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

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 по специальности 46.02.01 Документационное обеспечение управления и является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ).

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.

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
Максимальная учебная нагрузка (всего)	252
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	126
в том числе:	
- лабораторные занятия	-
- практические занятия	124
- проверочные работы	-
- курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	126
в том числе всего:	
- самостоятельная учебная нагрузка, включая игровые виды подготовки (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях)	124
- подготовка рефератов	2
Итоговая аттестация в форме <i>зачета и дифференцированного зачета</i>	

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
Второй год обучения – 3,4 семестр			
Введение		4	
Введение. Здоровье и здоровый образ жизни	Содержание учебного материала:	2	1
	Лекционное занятие: здоровье и его основные компоненты в соответствии с определением Всемирной организации здравоохранения. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития. Самостоятельная работа обучающихся: составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток. Написание реферата по теме «ЗОЖ».	2	
Раздел 1. Легкая атлетика		24	
Тема 1.1. Техника бега на короткие дистанции. Техника низкого старта	Практическое занятие: техника выполнения специальных беговых упражнений, прыжковых упражнений. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: написание реферата по теме «Легкая атлетика».	2	
Тема 1.2. Техника бега на средние дистанции	Практическое занятие: техника бега на средние дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Специальные беговые упражнения, развитие выносливости. Инструктаж по ТБ.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: участие студентов в соревнованиях по легкой атлетике.	4	
Тема 1.3. Техника бега на длинные дистанции. Техника высокого старта	Практическое занятие: техника бега на длинные дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Специальные беговые упражнения, развитие выносливости. Инструктаж по ТБ.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на длинные дистанции.	2	
Тема 1.4. Техника эстафетного бега	Практическое занятие: техника эстафетного бега. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Передача эстафетной палочки. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: посещение спортивных секций по легкой атлетике.	2	
Тема 1.5. Кроссовая подготовка	Практическое занятие: бег в равномерном темпе. Специальные беговые упражнения. Бег на результат 3000 м. – юноши, 2000 м. – девушки. Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ.	4	2
	Самостоятельная работа студента: бег по пересеченной местности.	2	
Раздел 2. Спортивные игры		32	

(волейбол)			
Тема 2.1 Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Техника приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками.	Практическое занятие: совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. Инструктаж по ТБ. Самостоятельная работа обучающихся: подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приема мяча сверху и снизу.	4	2
Тема 2.2 Техника верхней и нижней прямой подачи мяча	Практическое занятие: совершенствование техники верхней и нижней прямой подачи мяча. Подачи мяча в зоны. Двусторонняя игра. Самостоятельная работа обучающихся: Посещение спортивной секции по волейболу.	4	2
Тема 2.3 Техника прямого нападающего удара.	Практическое занятие: совершенствование техники прямого нападающего удара. Совершенствование координационных способностей. Двусторонняя игра. Самостоятельная работа обучающихся: игровые упражнения по совершенствованию технических приемов игры в волейбол.	4	2
Тема 2.4. Тактика игры.	Практическое занятие: совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Самостоятельная работа обучающихся: участие в соревнованиях по волейболу.	4	2
Раздел 3. Спортивные игры (баскетбол)		32	
Тема 3.1 Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Практическое занятие: совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Самостоятельная работа обучающихся: посещение спортивной секции по баскетболу.	4	2
Тема 3.2. Техника ловли и передачи мяча.	Практическое занятие: 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. Самостоятельная работа обучающихся: судейство соревнований по баскетболу.	4	2
Тема 3.3 Техника бросков мяча.	Практическое занятие: совершенствования техники бросков одной рукой от плеча с места и в движении, со средней дистанции. Совершенствование техники штрафных бросков. Самостоятельная работа обучающихся: посещение спортивной секции по баскетболу.	2	2
Тема 3.4 Техника ведения мяча	Практическое занятие: 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. Самостоятельная работа обучающихся: участие в соревнованиях по баскетболу.	4	2

Тема 3.5 Тактика игры.	Практическое занятие: закрепление тактических приемов игры в баскетбол. Быстрый прорыв (2 х 1). Зонная защита (2 х 3). Типичная защита.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов по теме «Баскетбол».	2	
Раздел 4. Спортивные игры (настольный теннис)		20	
Тема 4.1. Способы перемещения, основная исходная стойка, способы хвата ракетки.	Практическое занятие: совершенствование техники передвижений и способов держания ракетки. Специальные упражнения для развития скорости, реакции, внимания и оперативного мышления.	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся: судейство соревнований по настольному теннису	4	
Тема 4.2. Техника нападения: техника подачи и нападающих ударов.	Практическое занятие: техника нападения: техника подачи и нападающих ударов. Совершенствование техники нападения и нападающих ударов.	2	2
	Самостоятельная работа студента: написание рефератов по теме «Настольный теннис».	2	
Тема 4.3. Техника защиты (защитные удары, промежуточные удары).	Практическое занятие: техника защиты (защитные удары, промежуточные удары). Совершенствование техники защиты (защитных ударов, промежуточных ударов).	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: посещение спортивных секций по настольному теннису.	2	
Тема 4.4. Учебная игра.	Практическое занятие: учебная игра. Совершенствование технических элементов в учебной игре.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: участие в соревнованиях по настольному теннису.	2	
Раздел 5. Спортивные игры. Бадминтон.		12	
Тема 5.1. Техника стоек, перемещений в стойке. Держание ракетки, жонглирование воланом	Практическое занятие: инструктаж по ТБ. Совершенствование техники стоек, перемещений в стойке. Хват ракетки. Специально-подготовительное упражнение – жонглирование воланом закрытой и открытой стороной ракетки. Развитие координационных способностей и гибкости.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: закрепление правил по бадминтону.	2	
Тема 5.2. Техника подачи. Техника ударов.	Практическое занятие: совершенствование техники короткой, плоской, высокодалекой подачи. Совершенствование техники короткого, плоского, атакующего («смеш») ударов. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: судейство соревнований внутри учебной группы.	2	
Тема 5.3. Тактика одиночной и парной игры.	Практическое занятие: двусторонняя учебная игра. Совершенствование тактики одиночной и парной игры. Подвижные игры и эстафеты на закрепление технических приемов.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: схемы подачи и защиты в одиночной и парной игре.	2	
Раздел 6. Общая физическая подготовка		12	
Тема 6.1. Общая физическая подготовка	Практическое занятие: 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	2	2

	и координацию. Совершенствование техники выполнения упражнений силового характера, скоростно – силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию.		
	Самостоятельная работа обучающихся: написание реферата по теме «Общая физическая подготовка».	2	
Тема 6.2. Профессионально – прикладная физическая подготовка	Практическое занятие: 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
	Самостоятельная работа обучающихся: составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда.	2	
Тема 6.3. Атлетическая гимнастика.	Практическое занятие: техника выполнения упражнений на развитие физических качеств. Развитие силы основных групп мышц. Упражнения на тренажерах по методу круговой тренировки. Инструктаж по ТБ.	2	2
	Самостоятельная работа студента: способность организма адаптироваться, приспосабливаться к нагрузкам.	2	
Зачет		2	
Итого второй год обучения (3,4 семестр)		138	
Третий год обучения – 5,6 семестр			
Раздел 2. Спортивные игры (волейбол)		42	
Тема 2.1 Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками.	Практическое занятие: Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья и успешной профессиональной подготовки. инструктаж по ТБ. Волейбол. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками.	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся: написание реферата по теме «ЗОЖ» и изучение правил по волейболу.	2	
Тема 2.2 Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками.	Практическое занятие: совершенствование техники приема и передачи мяча снизу двумя руками.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: посещение спортивной секции по волейболу.	4	
Тема 2.3 Техника верхней прямой подачи мяча.	Практическое занятие: совершенствование техники верхней прямой подачи мяча.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: посещение спортивной секции по волейболу.	4	
Тема 2.4. Техника нижней прямой подачи мяча.	Практическое занятие: совершенствование техники нижней прямой подачи мяча.	2	2
	Самостоятельная работа студента: участие в соревнованиях по волейболу.	4	
Тема 2.5. Двусторонняя игра.	Практическое занятие: двусторонняя игра.	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся: посещение спортивной секции по волейболу.	4	

Тема 2.6. Техника нападающего удара.	Практическое занятие: совершенствование техники нападающего удара.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: посещение спортивной секции по волейболу.	2	
Тема 2.7. Техника блокирования.	Практическое занятие: совершенствование техники блокирования.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: судейство соревнований по волейболу.	2	
Раздел 3. Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах.		24	
Тема 3.1. Техника выполнения упражнений на тренажёрах.	Практическое занятие: совершенствование регуляции мышечного тонуса. Дифференцировка силовых характеристик движений.	2	2
	Самостоятельная работа студента: способность организма адаптироваться, приспосабливаться к нагрузкам.	2	
Тема 3.2. Техника выполнения упражнений на верхний плечевой пояс.	Практическое занятие: совершенствовать коррекцию фигуры. Воспитывать абсолютную и относительную силу избранных групп мышц.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: О.Р.У. с гантелями, скакалками.	2	
Тема 3.3. Круговой метод тренировки.	Практическое занятие: упражнения для развития силы основных мышечных групп (с амортизаторами, гантелями, гирей, штангой) 1 круг – 40*15 (сек.)	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся: посещение спортивной секции по атлетической гимнастике.	2	
Тема 3.4. Техника выполнения упражнений на развитие физических качеств.	Практическое занятие: упражнения на все группы мышц. 2 круга – 30*10 (сек.)	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: комплекс упражнений на коррекцию фигуры. Участие в соревнованиях.	2	
Тема 3.5. Базовые упражнения для развития и укрепления основных мышечных групп	Практическое занятие: комплекс упражнений для развития и укрепления основных мышечных групп.	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся: посещение спортивной секции по атлетической гимнастике.	2	
Раздел 4. Спортивные игры. Настольный теннис.		28	
Тема 4.1. Способы перемещения. Способы хвата ракетки.	Практическое занятие: инструктаж по ТБ. Совершенствование способов перемещения, способов хвата ракетки.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: изучение правил по настольному теннису.	2	
Тема 4.2. Специальные упражнения.	Практическое занятие: специальные упражнения (жонглирования), сопряженные с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: посещение спортивной секций по настольному теннису	2	
Тема 4.3.	Практическое занятие: совершенствование техники подачи мяча	2	2

Техника подачи мяча.	Самостоятельная работа обучающихся: судейство соревнований по настольному теннису	2	
Тема 4.4. Техника атакующих ударов.	Практическое занятие: совершенствование техники атакующих ударов (накат справа, слева)	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: посещение спортивной секций по настольному теннису	2	
Тема 4.5. Техника защитных ударов.	Практическое занятие: совершенствование техники защитных ударов (подставка, подрезка, срезка)	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: посещение спортивной секций по настольному теннису	2	
Тема 4.6. Техническая и тактическая подготовка одиночной игры	Практическое занятие: совершенствование технической и тактической подготовки одиночной игры.	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся: участие в соревнованиях по настольному теннису	4	
Раздел 5. Легкая атлетика		18	
Тема 5.1. Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов	Практическое занятие: инструктаж по ТБ. Совершенствование техники выполнения специально-беговых упражнений бегуна. Совершенствование техники высокого и низкого стартов	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: написание реферата по теме «Легкая атлетика»	2	
Тема 5.2. Техника бега на короткие и средние дистанции	Практическое занятие: совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: участие студентов в соревнованиях по легкой атлетике	2	
Тема 5.3. Техника бега на длинные дистанции	Практическое занятие: совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Старт и стартовый разгон	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: посещение спортивных секций по легкой атлетике	2	
Тема 5.4. Техника эстафетного бега	Практическое занятие: совершенствование техники эстафетного бега и передачи эстафетной палочки	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: правила судейства соревнований по легкой атлетике	2	
	Дифференцированный зачет	2	
	Итого 4 год обучения (7, 8 семестр)	114	
	Всего	256	

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. 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)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>1</i>	<i>2</i>
Умения: Студент должен уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)
Знания: 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 видов 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 введении. 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

