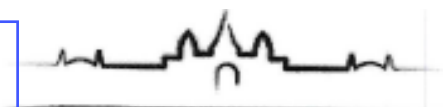


Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Катрич Ольга Владимировна  
Должность: директор  
Дата подписания: 21.09.2023 18:26:56  
Уникальный программный ключ:  
cfda5e8f32dda9141ed3a8a5d0d734bfe31afd91



**Автономная некоммерческая организация среднего профессионального образования  
«Новосибирский городской открытый колледж»  
(АНО СПО «НГОК», НГОК)**

Рассмотрено и принято  
на заседании Педагогического совета  
АНО СПО «НГОК»  
Протокол № 5  
от «22» мая 2023 года



Директор АНО СПО «НГОК»

О.В.Катрич

«22» мая 2023 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

специальности

40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Новосибирск 2023

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2014 г. № 508 (ред. от 14.09.2016 г.) (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 40.02.01 Право и организация социального обеспечения базовой подготовки.

Организация-разработчик: АНО СПО «Новосибирский городской открытый колледж».

## СОДЕРЖАНИЕ

|   | стр. |
|---|------|
| <b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                          | 4    |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                     | 5    |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                         | 17   |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ<br/>УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | 23   |

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

## **1.1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 40.02.01 Право и организация социального обеспечения базовой подготовки.

## **1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Учебная дисциплина «Физическая культура» по специальности СПО 40.02.01 Право и организация социального обеспечения базовой подготовки является дисциплиной общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся **должен уметь:**

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся **должен знать:**

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

## **ОК, которые актуализируются при изучении учебной дисциплины (ОК 2, 3, 6, 10):**

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 дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 244 часа, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 122 часа, практических занятий – 122 часа;
- самостоятельной работы обучающегося – 122 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| <b>Вид учебной работы</b>  | <b>Объем часов</b> |
|--|--------------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>   | <b>244</b>         |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>  | <b>122</b>         |
| в том числе:   |                    |
| лабораторные занятия   | -                  |
| практические занятия   | 122                |
| контрольные работы   | -                  |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>   | <b>122</b>         |
| в том числе:   |                    |
| – самостоятельная работа по изучению лекций  | 8                  |
| – самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом                                     | 30                 |
| – утренняя гигиеническая зарядка   | 46                 |
| – проведение самостоятельных занятий физических упражнений с гигиенической и тренировочной направленностью | 38                 |
| <b>Промежуточная аттестация в форме зачета и дифференцированного зачета</b>                                |                    |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

| Наименование разделов и тем                                      | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) Интерактивные и активные формы проведения занятий  | Объем часов | Уровень освоения |
|--|---|-------------|------------------|
| 1  | 2   | 3           | 4                |
| <b>Раздел 1.<br/>Легкая атлетика</b>                             |   | <b>118</b>  |                  |
| <b>Тема 1.1.<br/>Обучение технике бега на короткие дистанции</b> | <b>Содержание учебного материала. Урок презентация.</b>   | 2           |                  |
|  | 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.  |             | 1                |
|  | 2. Основы здорового образа жизни.   |             | 1                |
|  | 3. Техника безопасности на занятиях физической культуры   |             | 3                |
|  | 4. Бег с ускорением на 50-80м в интенсивности $\frac{3}{4}$ от максимальной.  |             | 3                |
|  | 5. Бег с высоким подниманием бедра 30-40 м.   |             | 3                |
|  | 6. Семенящий бег 30-40м.  |             | 3                |
|  | 7. Бег с отведением бедра на зад и забрасывание голени 30-40м.  |             | 3                |
|  | 8. Бег прыжковыми шагами 30-40м.  |             | 3                |
|  | 9. Движение руками.   |             | 3                |
|  | 10. Бег с ускорением на повороте 50-80м.  |             | 3                |
|  | 11. Выполнение команды «На старт!», «Внимание!».  |             | 3                |
|  | 12. Начало бега без сигнала.  |             | 3                |
|  | <b>Практические занятия:</b><br>1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культуры.<br>2. Ознакомление с техникой бега на короткие дистанции каждого занимающегося.<br>3. Изучение техники бега по прямой.<br>4. Обучение технике бега на повороте.<br>5. Изучение техники высокого старта и стартовому ускорению.<br>6. Совершенствование низкому старту и стартовому разбегу.<br>7. Ознакомление переходу от стартового разбега к бегу по дистанции. | 12          |                  |

|   |   |    |  |
|---|---|----|--|
|   | 8. Изучение финишному броску на ленту.<br>9. Дальнейшее усовершенствование техники бега в целом.<br>10. Зачет по нормативу в беге на 100 метров.  |    |  |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Утренняя гигиеническая гимнастика:<br>- без предметов;<br>- с предметом;<br>- упражнения, отягощенные весом собственного тела;<br>- прыжки через скакалку.  | 16 |  |
| <b>Тема 1.2.<br/>Совершенствование техники прыжка в длину с места</b> | <b>Содержание учебного материала</b> не предусмотрено   | -  |  |
|   | <b>Практические занятия:</b>  | 10 |  |
|   | 1. Ознакомление с техникой прыжка в длину с места.<br>2. Ознакомление занимающихся с техникой прыжка, создаваемое представление, отталкивание, полёт способом «согнув ноги» и приземления.<br>3. Прыжок в длину, отталкиваясь от грунта с любого места.<br>4. Прыжок в длину, отталкиваясь с бруска или с определенной зоны.<br>5. Совершенствование техники отталкивания с сочетанием полета (в шаге).<br>6. Совершенствование техники приземления.<br>7. Совершенствование техники прыжка в длину в целом.<br>8. Сдача норматива в прыжках в длину с места. |    |  |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Утренняя гигиеническая гимнастика:<br>- без предметов;<br>- с предметом;<br>- упражнения, отягощенные весом собственного тела;<br>- прыжки через скакалку.  |    |  |
| <b>Тема 1.3.<br/>Обучение технике метания гранаты на дальность.</b>   | <b>Содержание учебного материала</b> не предусмотрено   | -  |  |
|   | <b>Практические занятия:</b>  | 10 |  |
|   | 1. Ознакомление студентов с техникой метания гранаты на дальность.<br>2. Научить правильно держать и выпускать гранату.   |    |  |

|   |   |    |  |
|---|---|----|--|
|   | <p>3. Изучения фазы финального усилия (т.е. заключительному движению).</p> <p>4. Метание гранаты с 3-4 шагов.</p> <p>5. Совершенствование техники метания гранаты в различных условиях.</p> <p>6. Сдача норматива в метании гранаты на дальность.</p>                         |    |  |
|   | <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br/> Утренняя гигиеническая гимнастика:<br/> - без предметов;<br/> - с предметом;<br/> - упражнения, отягощенные весом собственного тела;<br/> - прыжки через скакалку.</p>   | 10 |  |
| <p><b>Тема 1.4.</b><br/> <b>Обучение технике эстафетного бега</b></p> | <p><b>Содержание учебного материала</b> не предусмотрено</p>  | -  |  |
|   | <p><b>Практические занятия. Соревнование</b></p>  | 10 |  |
|   | <p>1. Создать представление о технике эстафетного бега.</p>   |    |  |
|   | <p>2. Изучение техники передачи эстафетной палочки.</p>   |    |  |
|   | <p>3. Изучение техники старта бегуна, принимающего эстафету.</p>  |    |  |
|   | <p>4. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в 20-метровой зоне.</p>  |    |  |
| <p>5. Зачет по теме</p>   |   |    |  |
|   | <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br/> Утренняя гигиеническая гимнастика:<br/> - без предметов;<br/> - с предметом;<br/> - упражнения, отягощенные весом собственного тела;<br/> - прыжки через скакалку;<br/> - бег в медленном, среднем темпе (10-15 мин.).</p> | 14 |  |
| <p><b>Тема 1.5.</b><br/> <b>Обучение технике бега на средние</b></p>  | <p><b>Содержание учебного материала</b> не предусмотрено</p>  | -  |  |
|   | <p><b>Практические занятия:</b></p>   | 12 |  |
|   | <p>1. Техника бега по прямой с равномерной и переменной скоростью.</p>  |    |  |



|   |  |           |  |
|---|--|-----------|--|
| <b>дистанции</b>  | 2. Совершенствование техники бега по повороту.   |           |  |
|   | 3. Совершенствование техники высокого старта.  |           |  |
|   | 4. Сдача норматива на средние дистанции 500 – 1000 метров.   |           |  |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Утренняя гигиеническая гимнастика:<br>- без предметов;<br>- с предметом;<br>- упражнения, отягощенные весом собственного тела;<br>- прыжки через скакалку;<br>- бег в среднем темпе (20 мин.). | 12        |  |
| <b>Раздел 2.<br/>Лыжные гонки.</b>                                    |  | <b>78</b> |  |
| <b>Тема 2.1.<br/>Обучение технике попеременного двухшажного хода.</b> | <b>Содержание учебного материала</b> не предусмотрено  | -         |  |
|   | <b>Практические занятия:</b>   | 8         |  |
|   | 1. Имитация попеременного двухшажного хода на месте.   |           |  |
|   | 2. Совершенствование техники скользящего шага на месте без палок   |           |  |
|   | 3. Совершенствование устойчивого скольжения на одной ноге.   |           |  |
|   | 4. Передвижение скользящим шагом без палок под уклон.  |           |  |
|   | 5. Обучение активному отталкиванию палками.  |           |  |
|   | 6. Совершенствование хода в целом.   |           |  |
| 7. Зачет по теме  |  |           |  |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>                            | 10   |           |  |

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  | 1.Совершенствование скользящего шага.  |   |  |
|  | 2.Совершенствование активного отталкивания палками.                                  |   |  |
|  | 3. Имитация попеременного двухшажного хода на месте.                                 |   |  |
|  | 4. Самостоятельные прогулки на лыжах с целью совершенствования техники лыжных ходов. |   |  |
| <b>Тема 2.2.<br/>Обучение технике<br/>одновременного<br/>безшажного хода</b> | <b>Содержание учебного материала</b> не предусмотрено                                | - |  |
|  | <b>Практические занятия:</b>   | 6 |  |
|  | 1. Имитация одновременного безшажного хода на месте.                                 |   |  |
|  | 2. Передвижение безшажным ходом под уклон по равнине.                                |   |  |
|  | 3. Передвижение безшажным ходом за счет сгибания-разгибания туловища.                |   |  |
|  | 4.Прохождение отрезков 50-200 м. на скорость.  |   |  |
|  | 5. Зачет по теме   |   |  |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>   | 6 |  |
|  | 1.Утренняя гигиеническая гимнастика.   |   |  |
|  | 2.Имитация одновременного безшажного хода а месте.                                   |   |  |
| 3.Отработка одновременного безшажного хода при передвижении на лыжах.        |  |   |  |
| <b>Тема 2.3.<br/>Обучение технике<br/>одновременного</b>                     | <b>Содержание учебного материала</b> не предусмотрено                                | - |  |
|  | <b>Практические занятия:</b>   | 6 |  |
|  | 1. Показ техники одновременного одношажного хода.                                    |   |  |

|   |  |   |  |
|---|--|---|--|
| <b>одношажного хода</b>   | 2. Имитация хода на три счета из и.п. создающегося после толчка палками: на счет «раз» выпрямить туловище и вынести руки с палками вперед (кольцами от себя), на счет «и» сделать шаг ногой и перевести палки в положении кольцами к себе, на счет «два» обозначить отталкивание палками проводя их над снегом, маховым движением приставить толчковую ногу к опорной, и сделать прокат. |   |  |
|   | 3.Выполнение хода под небольшой уклон на равнине с различной скоростью.  |   |  |
|   | 4. Зачет по теме   |   |  |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>   | 4 |  |
|   | 1.Утренняя гигиеническая гимнастика.   |   |  |
|   | 2.Имитация одновременного одношажного хода.  |   |  |
|   | 3.Отработка согласованности движения рук и ног.  |   |  |
| 4.Самостоятельные прогулки на лыжах с целью тренировки физических качеств и совершенствования техники лыжных ходов. |  |   |  |
| <b>Тема 2.4.<br/>Обучение технике<br/>одновременного<br/>двухшажного хода</b>                                       | <b>Содержание учебного материала</b> не предусмотрено  |   |  |
|   | <b>Практические занятия:</b>   | 6 |  |
|   | 1. Показ техники одновременного двухшажного хода   |   |  |
|   | 2. Имитация хода по разделением на три счета из и.п. в котором оказывается лыжник после отталкивания руками: на счет «раз» сделать шаг правой ногой, руки с палками вынести вперед (кольцами к себе), на счет «два» следующий шаг (нижние концы палок движутся вперед), на счет «три» оттолкнуться палками и приставить толчковую ногу к опорной.  |   |  |
|   | 3. Слитная имитация хода.  |   |  |
|   | 4. Выполнение хода под уклон 2-3° с активным отталкиванием руками  |   |  |
|   | 5.Совершенствование хода в целом.  |   |  |
|   | 6. Зачет по теме   |   |  |

|   |   |   |  |
|---|---|---|--|
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>  |   |  |
|   | 1. Утренняя гигиеническая гимнастика.   |   |  |
|   | 2. Имитация хода на три счета.  |   |  |
|   | 3. Слитная имитация хода.   | 4 |  |
|   | 4. Отработка согласованности движений рук и ног.                                    |   |  |
|   | 5. Самостоятельная прогулка на лыжах с отработкой одновременного двухшажного хода.  |   |  |
| <b>Тема 2.5.<br/>Обучение поворотов переступанием</b> | <b>Содержание учебного материала</b> не предусмотрено                               | - |  |
|   | <b>Практические занятия:</b>  |   |  |
|   | 1. Обучение техники поворота переступанием на месте                                 |   |  |
|   | 2. Спуск с горы с переносом массы тела то на одну, то на другую лыжу                | 4 |  |
|   | 3. Поворот переступанием по склону.   |   |  |
|   | 4. Движение переступанием по кругу с энергичным отталкиванием ребром наружной лыжи. |   |  |
|   | 5. Зачет по теме  |   |  |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>  |   |  |
|   | 1. Отработать технику поворота переступанием.                                       | 4 |  |
|   | 2. Прогулка на лыжах с отработкой изученных приемов ходьбы на лыжах.                |   |  |
| <b>Тема 2.6.<br/>Обучение повороту «плугом»</b>       | <b>Содержание учебного материала</b> не предусмотрено                               | - |  |
|   | <b>Практические занятия:</b>  |   |  |
|   | 1. Показать технику торможения «плугом».  |   |  |
|   | 2. Имитация техники торможения.   | 4 |  |
|   | 3. Спуск с горы торможением «плугом».   |   |  |
|   | 4. Зачет по теме  | - |  |

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>   |   |  |
|  | 1.Отработать технику поворота «плугом».  | 4 |  |
|  | 2.Прогулка на лыжах с отработкой изученных приемов.  |   |  |
| <b>Тема 2.7.<br/>Обучение технике<br/>преодоления<br/>подъемов</b> | <b>Содержание учебного материала</b> не предусмотрено  | - |  |
|  | <b>Практические занятия:</b>   | 4 |  |
|  | 1.Показать технику подъема в гору «лесенкой», «елочкой», «скользящим шагом», «беговым шагом» и «ступающим шагом» |   |  |
|  | 2.Отработка техники подъема в гору данными способами   |   |  |
|  | 3.Научить обучающегося видоизменять технику сообразуясь с крутизной подъёма                                      |   |  |
|  | 4. Зачет по теме   |   |  |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>   |   |  |
|  | 1.Отработать технику подъёма в гору.   | 2 |  |
|  | 2.Прогулка на лыжах с отработкой изученных приёмов.  |   |  |
| <b>Тема 2.8.<br/>Обучение технике<br/>спуска с горы</b>            | <b>Содержание учебного материала</b> не предусмотрено  | - |  |
|  | <b>Практические занятия:</b>   |   |  |
|  | 1.Показать технику спуска с горы в средней, высокой, низкой и стойке отдыха.                                     | 4 |  |
|  | 2.Имитация стоек на месте контролируя положения туловища, рук и ног.   |   |  |
|  | 3.Спуск с горы в облегченных условиях.   |   |  |
|  | 4.Совершенствование техники спуска осложняя условия спуска (длина, крутизна).                                    |   |  |
|  | 5. Зачет по теме   |   |  |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>   |   |  |
|  | 1.Имитация стоек спуска с горы на месте.   | 2 |  |
| 2.Отработка спусков с горы изученными способами.                   |  |   |  |
| 3.Прогулка на лыжах с отработкой изученных приёмов.                |  |   |  |

|  |  |           |  |
|--|--|-----------|--|
| <b>Раздел 3<br/>Настольный теннис</b>                                |  | <b>48</b> |  |
| <b>Тема 3.1<br/>Ознакомление с техникой игры в настольный теннис</b> | <b>Содержание учебного материала</b> не предусмотрено  | -         |  |
|  | <b>Практические занятия. Презентация.</b>  |           |  |
|  | 1.Изучение способов держания ракетки в исходное положение игрока.                                      |           |  |
|  | 2.Обучение основных положений туловища (лицом к партнеру, в полуобороте боком, и спиной к противнику). |           |  |
|  | 3.Обучение передвижения игрока - выпадом.  |           |  |
|  | 4.Прием подачи мяча.   |           |  |
|  | 5.Обучение приему мяча.  |           |  |
|  | 6. Зачет по теме   |           |  |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающегося.</b>  |           |  |
|  | 1.Утренняя гигиеническая гимнастика.   |           |  |
| 2.Имитация выпадов вправо, влево, назад, вперед.                     |  |           |  |
| 3.Изучение правил игры в настольный теннис.                          |  |           |  |
| 4.Тренировка по общефизической подготовке.                           |  |           |  |
| <b>Тема 3.2.<br/>Обучение занимающегося технике удара слева.</b>     | <b>Содержание учебного материала</b> не предусмотрено  | -         |  |
|  | <b>Практические занятия</b>  |           |  |
|  | 1.Показать технику удара слева: ”подрезкой”, ”накатом”.  |           |  |
|  | 2.Обучение работы рук, ног и туловища в соответствии с поставленной задачей.                           |           |  |
|  | 3.Обучение технике удара “накатом”.  |           |  |
|  | 4.Обучение технике удара “подрезкой”.  |           |  |
|  | 5.Плоский удар слева и выполнение удара по короткому мячу.   |           |  |
| 6. Зачет по теме   |  |           |  |

|   |   |   |  |
|---|---|---|--|
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>                            |   |  |
|   | 1.Утренняя гигиеническая гимнастика.                                  | 4 |  |
|   | 2.Имитация движения руки при ударе “накатом” слева.                   |   |  |
|   | 3. Имитация движения руки при ударе ”подрезкой” слева.                |   |  |
|   | 4.Изучение правил игры в настольный теннис.                           |   |  |
|   | 5.Тренировка по общефизической подготовке.                            |   |  |
| <b>Тема 3.3.<br/>Обучение технике удара справа.</b>               | <b>Содержание учебного материала</b> не предусмотрено                 | - |  |
|   | <b>Практические занятия.</b>  | 6 |  |
|   | 1.Показать обучающимся технику удара справа.                          |   |  |
|   | 2.Удары справа (большой замах, короткий замах).                       |   |  |
|   | 3.Плоский удар справа.  |   |  |
|   | 4.Защитный удар “подрезной”.  |   |  |
|   | 5.Удар “накатом” справа.  |   |  |
|   | 6.Удар ”топ-спин” справа.   |   |  |
|   | 7. Зачет по теме  |   |  |
|   | <b>Самостоятельные работы обучающихся:</b>                            | 6 |  |
|   | 1.Утренняя гигиеническая гимнастика.                                  |   |  |
|   | 2.Имитация работы рук при “накате” справа.                            |   |  |
|   | 3. Имитация работы рук, ног, туловища при защитном ударе “подрезкой”. |   |  |
| 4.Изучение правил игры в настольный теннис.                       |   |   |  |
| 5.Тренировка по общефизической подготовке.                        |   |   |  |
| <b>Тема 3.4.<br/>Обучение технике подачи мяча справа и слева.</b> | <b>Содержание учебного материала</b> не предусмотрено                 | - |  |
|   | <b>Практические занятия</b>   | 6 |  |
|   | 1.Имитация техники подач: ”накатом”, ”подрезкой”.                     |   |  |
|   | 2.Отработка техники подачи справа.                                    |   |  |

|  |   |              |            |
|--|---|--------------|------------|
|  | 3. Отработка техники подачи слева.  |              |            |
|  | 4. Отработка техники приема подачи.   |              |            |
|  | 5. Отработка техники подачи с боковым вращением.  |              |            |
|  | 6. Зачет по теме  |              |            |
|  | <b>Самостоятельная работа.</b>  |              |            |
|  | 1. Утренняя гигиеническая гимнастика.   | 4            |            |
|  | 2. Имитация работы рук, ног, туловища при подаче мяча.  |              |            |
|  | 3. Изучение правил игры в настольный теннис.  |              |            |
|  | 4. Тренировка по общефизической подготовке.   |              |            |
| <b>Тема 3.5.<br/>Обучение<br/>занимающихся<br/>тактике игры.</b> | <b>Содержание учебного материала</b> не предусмотрено   | -            |            |
|  | <b>Практические занятия:</b>  |              |            |
|  | 1. Косые удары вправо, влево и завершающие в середину.  |              |            |
|  | 2. Несколько ударов “накатом” по диагонали то вправо, то влево, неожиданно послать мяч по прямой. | 6            |            |
|  | 3. Чередование сильных ударов с укороченными.   |              |            |
|  | 4. Отработка тактики атакующих ударов.  |              |            |
|  | 5. Отработка защиты “подрезкой”.  |              |            |
|  | 6. Отработка тактики парной игры.   |              |            |
|  | 7. Зачет по теме  |              |            |
|  | <b>Самостоятельная работа.</b>  |              |            |
|  | 1. Утренняя гигиеническая гимнастика.   |              |            |
|  | 2. Изучение правил игры в настольный теннис.  | 6            |            |
|  | 3. Повторение тактики игры в защите и нападении.  |              |            |
|  | 4. Тренировка по общефизической подготовке.   |              |            |
|  |   | <b>Всего</b> | <b>244</b> |



### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация учебной дисциплины требует наличие спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

##### **Оборудование:**

- Легкая атлетика: секундомеры, флажки, стартовые колодки, эстафетные палочки, гантели, гранаты, набивные мячи, скакалки, гимнастические скамейки, перекладина, шведские стенки, маты, штанги, эспандеры.
- Лыжный инвентарь: палки, ботинки, лыжи (по количеству учащихся), лыжные мази.
- Настольный теннис: столы, ракетки, шарики.

Формы проведения консультаций (групповые, индивидуальные, письменные, устные) определяются образовательным учреждением.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

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

##### **Основная литература:**

1. Карась Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта: учебно-практическое пособие / Карась Т.Ю. – Комсомольск-на-Амуре, Саратов: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Ай Пи Ар Медиа, 2019. – 131 с. – форма доступа: <http://www.iprbookshop.ru/>

##### **Дополнительная литература:**

1. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры/ Б.И. Мишин.- М.: Наука, 2014.
2. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры – М.: Дрофа, 2014.
3. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов. - М.: Высшая школа, 2012.
4. Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л. Физическая культура: Учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений. 2-е изд., переработанное и доп. - М.: ИЦ «Академия», 2013.
5. Байбородова Л.В., Бутин И.М., Леонтьева Т.Н., Масленников С.М. Методика обучения физической культуре: 1-11кл.: Методическое пособие. – М., 2007.
6. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта. – М.: ИЦ «Академия», 2007.

##### **Интернет-ресурсы:**

1. <http://fkis.ru> - сайт ФКиС

2. <http://3oj.ru> – сайт «ЗОЖ»
3. <http://sport.minstm.gov.ru> – сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ

**Методическое обеспечение самостоятельной работы (СР) и расчет времени на ее выполнение по дисциплине  
«Физическая культура»**

| Наименование разделов и тем                                   | Содержание самостоятельной работы обучающихся   | Методическое обеспечение СР    | Форма контроля                    | Расчет времени на выполнение СР |
|---|---|--------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|
| 1.  | 2.  | 3.                             | 4.                                | 5.                              |
| 1. Раздел 1 Легкая атлетика                                   |   |                                |                                   |                                 |
| Тема 1.1 Обучение технике бега на короткие дистанции          | Подготовка презентаций Основы здорового образа жизни.<br>Изучение литературы по теме.<br>Составление конспекта: Техника безопасности на занятиях физической культуры. | Байбородова Л.В.,<br>стр.16-17 | Опрос, защита презентаций         | 0,5<br><br>0,5<br>2             |
|   | Выполнение тренировочных упражнений: изучение техники бега по прямой.   | Байбородова Л.В.,<br>стр.18-23 | Проверка упражнений               | 2                               |
|   | Выполнение тренировочных упражнений: техника бега на повороте.  | Байбородова Л.В.,<br>стр.18-23 | Проверка тренировочных упражнений | 2                               |
|   | Выполнение тренировочных упражнений: изучение техники высокого старта и стартовому ускорению.   | Байбородова Л.В.,<br>стр.24-27 | Проверка тренировочных упражнений | 3                               |
|   | Выполнение тренировочных упражнений: Совершенствование низкому старту и стартовому разбегу.   |                                | Проверка тренировочных упражнений | 3                               |
|   | Выполнение тренировочных упражнений: Ознакомление переходу от стартового разбега к бегу по дистанции.   |                                | Проверка тренировочных упражнений | 3                               |
|   | Выполнение тренировочных упражнений: Изучение финишному броску на ленту.  |                                | Проверка упражнений               | 2                               |
| Тема 1.2.<br>Совершенствование техники прыжка в длину с места | Разработка комплекса упражнений. Выполнение тренировочных упражнений Утренняя гигиеническая гимнастика:   | Раевский Р.Т., стр. 54-61      | Проверка тренировочных упражнений | 20-30 мин<br>ежедневно:<br>10   |

|  |   |                             |                                   |                                       |
|--|---|-----------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- без предметов;</li> <li>- с предметом;</li> <li>-упражнения, отягощенные весом собственного тела;</li> <li>- прыжки через скакалку.</li> </ul>   |                             |                                   |                                       |
| Тема 1.3.<br>Обучение технике метания гранаты на дальность   | Выполнение тренировочных упражнений: метание ядра, диска. Утренняя гимнастика. Закаливание.   | Раевский Р.Т., стр. 77-79   | Проверка тренировочных упражнений | 20-30 мин<br>ежедневно<br>12          |
| Тема 1.4.<br>Обучение технике эстафетного бега               | Утренняя гимнастика. Закаливание<br>Подготовка презентации: Техника передачи эстафетной палочки. Совершенствование техники.<br>Выполнение тренировочных упражнений  | Раевский Р.Т., стр. 86-89   | Проверка тренировочных упражнений | 20-30 мин<br>ежедневно<br>2<br><br>14 |
| Тема 1.5.<br>Обучение технике бега на средние дистанции      | Утренняя гигиеническая гимнастика:<br><ul style="list-style-type: none"> <li>- без предметов;</li> <li>- с предметом;</li> <li>-упражнения, отягощенные весом собственного тела;</li> <li>- прыжки через скакалку.</li> <li>- бег в среднем темпе (20 мин.).</li> </ul> Выполнение тренировочных упражнений | Байбородова Л.В., стр.53-64 | Проверка тренировочных упражнений | 20-30 мин<br>ежедневно<br>14          |
| Раздел 2.<br>Лыжные гонки.                                   |   |                             |                                   |                                       |
| Тема 2.1.<br>Обучение технике попеременного двушажного хода. | Выполнение тренировочных упражнений:<br><ul style="list-style-type: none"> <li>-Совершенствование скользящего шага.</li> <li>- Совершенствование активного отталкивания палками.</li> </ul>   | Пагадаев Г.И., стр. 77-79   | Проверка тренировочных упражнений | 4                                     |
|  | Самостоятельные прогулки на лыжах с целью совершенствования техники лыжных ходов.   |                             |                                   | 4                                     |
| Тема 2.2.<br>Обучение технике одновременного бесшажного хода | Выполнение тренировочных упражнений:<br>Имитация одновременного бесшажного хода на месте.<br>Утренняя гимнастика  | Пагадаев Г.И., стр. 80-82   | Проверка тренировочных упражнений | 3<br><br>2                            |
| Тема 2.3.<br>Обучение технике одновременного                 | Выполнение тренировочных упражнений:<br>Имитация одновременного одношажного хода.   | Пагадаев Г.И., стр. 83-88   | Проверка тренировочных            | 3                                     |

|  |  |                                  |   |                     |
|--|--|----------------------------------|---|---------------------|
| одношажного хода   | Отработка согласованности движения рук и ног.<br>Самостоятельные прогулки на лыжах с целью совершенствования техники лыжных ходов.   |                                  | упражнений                              | 2                   |
| Тема 2.4.<br>Обучение технике одновременного двушажного хода | Выполнение тренировочных упражнений:<br>Имитация одновременного двушажного хода.<br>Отработка согласованности движения рук и ног.<br>Самостоятельные прогулки на лыжах с целью совершенствования техники лыжных ходов. | Погадаев Г.И., стр.<br>88-90     | Проверка<br>тренировочных<br>упражнений | 1<br><br>3          |
| Тема 2.5.<br>Обучение поворотов переступанием                | Отработать техники поворота переступанием.<br>Прогулка на лыжах с отработкой изученных приемов ходьбы на лыжах.  | Решетников И.В.<br>стр. 195-196  | Проверка<br>тренировочных<br>упражнений | 1<br><br>1          |
| Тема 2.6.<br>Обучение повороту «плугом»                      | Отработать технику поворота «плугом».<br>Прогулка на лыжах с отработкой изученных приемов.   | Решетников И.В.<br>стр. 196-199  | Проверка<br>тренировочных<br>упражнений | 1<br><br>1          |
| Тема 2.7.<br>Обучение технике преодоления подъемов           | Отработать технику подъёма в гору.<br>Прогулка на лыжах с отработкой изученных приемов.  | Решетников И.В.<br>стр. 200-2001 | Проверка<br>тренировочных<br>упражнений | 1<br><br>1          |
| Тема 2.8.<br>Обучение технике спуска с горы                  | Имитация стоек спуска с горы на месте.<br>Отработать технику спуска с горы.<br>Прогулка на лыжах с отработкой изученных приемов.   | Решетников И.В.<br>стр. 202-2003 | Проверка<br>тренировочных<br>упражнений | 1<br><br>1          |
| Раздел 3 Настольный теннис                                   |  |                                  |   |                     |
| Тема 3.1 Ознакомление с техникой игры в настольный теннис    | Утренняя гигиеническая гимнастика.<br>Имитация выпадов вправо, влево, назад, вперед.<br>Изучение правил игры в настольный теннис.<br>Тренировка по общефизической подготовке.  | Погадаев Г.И.,<br>стр. 248-251   | Проверка<br>тренировочных<br>упражнений | 20-30 мин.<br><br>4 |

|   |   |                                |   |                     |
|---|---|--------------------------------|---|---------------------|
| Тема 3.2.<br>Обучение занимающегося технике удара слева.  | Утренняя гигиеническая гимнастика.<br>Имитация движения руки при ударе «накатом» слева.<br>Имитация движения руки при ударе «подрезкой» слева.<br>Изучение правил игры в настольный теннис.<br>Тренировка по общефизической подготовке.       | Погадаев Г.И.,<br>стр. 251-253 | Проверка<br>тренировочных<br>упражнений | 20-30 мин.<br><br>4 |
| Тема 3.3.<br>Обучение технике удара справа.               | Утренняя гигиеническая гимнастика.<br>Имитация работы рук при «накате» справа.<br>Имитация работы рук, ног, туловища при защитном ударе «подрезкой».<br>Изучение правил игры в настольный теннис.<br>Тренировка по общефизической подготовке. | Погадаев Г.И.,<br>стр. 255-259 | Проверка<br>тренировочных<br>упражнений | 20-30 мин.<br><br>6 |
| Тема 3.4.<br>Обучение технике подачи мяча справа и слева. | Утренняя гигиеническая гимнастика.<br>Имитация работы рук, ног, туловища при подаче мяча.<br>Изучение правил игры в настольный теннис.<br>Тренировка по общефизической подготовке.  | Погадаев Г.И.,<br>стр. 264-266 | Проверка<br>тренировочных<br>упражнений | 20-30 мин.<br><br>4 |
| Тема 3.5.<br>Обучение занимающихся тактике игры           | Утренняя гигиеническая гимнастика.<br>Изучение правил игры в настольный теннис.<br>Повторение тактики игры в защите и нападении.<br>Тренировка по общефизической подготовке.  | Погадаев Г.И.,<br>стр. 266-268 | Проверка<br>тренировочных<br>упражнений | 20-30 мин.<br><br>4 |
| <b>Итого</b>  |   |                                |   | <b>122</b>          |

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

**Контроль и оценка** результатов усвоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, сдачи контрольных нормативов по определению физической подготовленности, а также выполнения обучающимися индивидуальных занятий.

| <b>Результаты обучения:<br/>умения, знания и общие<br/>компетенции</b>   | <b>Показатели оценки<br/>результата</b>  | <b>Форма<br/>контроля и<br/>оценивания</b>                               |
|--|--|--|
| <b>Уметь:</b>  |  |  |
| У1. выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной, адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики   | Умение выполнять комплексы   | Оценка техники выполнения комплексов упражнений на практическом занятии. |
| У2. проводить самоконтроль при занятиями физическими упражнениями  | Умение проводить самоконтроль  | Оценка на практическом занятии.  |
| У3 выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации  | Умение проводить приемы самомассажа и релаксации                               | Оценка на практическом занятии.  |
| У4 выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, волейболу, гимнастике, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма | Выполнение нормативов  | Контрольные нормативы  |
| У5 выполнять приемы задержания и сопровождения   | Умение выполнять приемы задержания и сопровождения.                            |  |
| <b>Знать:</b>  |  |  |
| З1 влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику  | Обоснование выбора оздоровительных систем на укрепления здоровья, профилактику | Подготовить и защитить реферат.  |

|   |  |   |
|---|--|---|
| профессиональных заболеваний, вредных привычек;   | профзаболеваний, профилактику вредных привычек.  | Фронтальный опрос.  |
| 32 основы здорового образа жизни  | Знать основы здорового образа жизни  | Оценка по результатам устного опроса. Подготовить и защитить реферат. |
| 33 способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности             | Знать способы оценки и контроля физического развития   | Оценка в ходе выполнения индивидуального практического задания.       |
| 34 правила и способы планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. | Демонстрация знаний правил и способов планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. | Подготовить и защитить реферат. Фронтальный опрос.                    |
| <b>Промежуточная аттестация</b>   | <b>1,3 семестр – зачёт<br/>2, 4 семестр – дифференцированный зачёт</b>   |   |