

Министерство науки  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
"Российский экономический университет имени Г.В.Плеханова"  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
**МОСКОВСКИЙ ПРИБОРОСТРОИТЕЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебной дисциплины: ОГСЭ.04 Физическая культура**

**код, специальность:**

09.02.04 Информационные системы (по отраслям)

**квалификация:**


техник по информационным системам

Москва  
2018

**СОГЛАСОВАНА:**  
Предметной (цикловой)  
комиссией  
«Физической культуры»

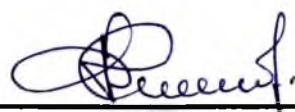
Протокол № 1

от «31» августа 2018 года  
Председатель предметной  
(цикловой) комиссии

  
\_\_\_\_\_ Стасевич К.В.  
Подпись


Разработана на основе федерального  
государственного образовательного стандарта  
среднего профессионального образования по  
специальности:  
09.02.04 Информационные системы (по отраслям);  
техник по информационным системам

Заместитель директора по учебной работе

  
\_\_\_\_\_ Д.А.Клопов  
Подпись

**УТВЕРЖДЕНА:**

Директор техникума

  
\_\_\_\_\_ А.В. Чурилов  
Подпись

**Составители (авторы):** Андрюков А.В., преподаватель ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г.В. Плеханова», Карпинский А.А., преподаватель ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г.В. Плеханова»

**Рецензент:** \_\_\_\_\_  
Ф.И.О., ученая степень, звание, должность, наименование

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы профессиональной подготовки специалистов среднего звена (далее - ППССЗ) по специальности 09.02.04 Информационные системы (по отраслям).

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в общегуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

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

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен: **знать:**

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

**уметь:**

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

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.

### 1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

|   |            |              |
|---|------------|--------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка обучающегося</b> | <b>360</b> | <b>часов</b> |
| Включая:  |            |              |
| Обязательная аудиторная нагрузка                  | 180        | часов        |
| Самостоятельная работа                            | 180        | часов        |
| <b>ВСЕГО</b>                                      | <b>360</b> | <b>часов</b> |

## 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>360</b>  |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>                     | <b>180</b>  |
| в том числе:  |             |
| практические занятия  | 168         |
| теоретические занятия   | 12          |
| Самостоятельная работа  | 180         |
| Консультации  |             |
| <b>Промежуточная аттестация</b><br>1 - 6 семестр - дифференцированный зачет |             |

### 2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура»

| Наименование разделов и тем  | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа студентов, курсовая работа (проект)  | Объем часов | Уровень освоения |
|--|--|-------------|------------------|
| <b>Раздел 1. Лёгкая атлетика.</b>  |  | <b>16</b>   |                  |
| <b>Общая физическая подготовка. Виды, методы и задачи.</b><br><b>Кроссовая подготовка.</b><br><b>Развитие качества общей выносливости.</b><br><b>Тестирование скоростно-силовых качеств.</b><br><b>Изучение различных способов прыжков в высоту.</b> | <b>Теоретическое занятие.</b>  | 2           |                  |
|  | Введение. Лёгкая атлетика – история возникновения, виды, методы, задачи обучения.<br>Ознакомление с содержанием раздела и требованиями по контролю усвоения материала.   | 2           | 1                |
|  | <b>Практические занятия</b>  | 6           |                  |
|  | Специализированные легкоатлетические упражнения низкой интенсивности.<br>Сдача контрольного норматива – кросс (2000 м, 3000 м).<br>Общеразвивающие упражнения:<br>-количество приседаний в минуту;<br>-подтягивания (девушки на низкой перекладине);<br>-количество сгибаний корпуса из положения лёжа согнув ноги;<br>-отжимания от пола (девушки от скамейки).   | 6           | 2                |
|  | <b>Самостоятельная работа студента</b>   | 8           |                  |
|  | Введение. Лёгкая атлетика – история возникновения, виды, методы, задачи обучения.<br>Ознакомление с содержанием раздела и требованиями по контролю усвоения материала.<br>Специализированные легкоатлетические упражнения низкой интенсивности.<br>Сдача контрольного норматива – кросс (2000 м, 3000 м).<br>Общеразвивающие упражнения:<br>-количество приседаний в минуту;<br>-подтягивания (девушки на низкой перекладине);<br>-количество сгибаний корпуса из положения лёжа согнув ноги;<br>-отжимания от пола (девушки от скамейки). | 8           | 3                |
| <b>Раздел 2. Волейбол</b>  |  | <b>20</b>   |                  |
| <b>Правила игры.</b><br><b>Совершенствование техники приёма волейбольного мяча снизу и передача сверху.</b><br><b>Техника верхней «прямой» подачи.</b>   | <b>Практические занятия</b>  | 10          |                  |
|  | Судейство игры в волейбол<br>Комплекс общеразвивающих упражнений средней интенсивности<br>Виды передач: над собой на месте на заданную высоту от максимальной до минимальной; над собой в движении: приставным шагом, скрестным шагом, лицом по направлению движения, спиной по направлению движения.<br>Совершенствование техники приёма волейбольного мяча двумя руками снизу.   | 10          | 2                |

|   |   |          |   |
|---|---|----------|---|
| <b>Виды стоек и передвижений.</b>                             | Двухсторонняя игра с применением полученных навыков.  |          |   |
|   | <b>Самостоятельная работа студента</b>  | 10       |   |
| <b>Нападающие удары и виды блокирования.</b>                  | Судейство игры в волейбол   | 10       | 3 |
|   | Комплекс общеразвивающих упражнений средней интенсивности<br>Виды передач: над собой на месте на заданную высоту от максимальной до минимальной; над собой в движении: приставным шагом, скрестным шагом, лицом по направлению движения, спиной по направлению движения.<br>Совершенствование техники приёма волейбольного мяча двумя руками снизу.<br>Двухсторонняя игра с применением полученных навыков. |          |   |
| <b>Раздел 3. Стретчинг.</b>                                   |   | <b>8</b> |   |
| <b>Тема 3.1. Виды стретчинга. Комплексы упражнений.</b>       | <b>Практические занятия</b>   | 4        |   |
|   | Комплексы упражнений статистического и динамического стретчинга.<br>Проверка освоения студентами комплексов упражнений.   | 4        | 2 |
|   | <b>Самостоятельная работа студента</b>  | 4        |   |
|   | Комплексы упражнений статистического и динамического стретчинга.<br>Проверка освоения студентами комплексов упражнений.   | 4        | 3 |
| <b>Раздел 4. Самомассаж.</b>                                  |   | <b>4</b> |   |
| <b>Виды самомассажа. Тонизирующий и расслабляющий массаж.</b> | <b>Практические занятия</b>   | 2        |   |
|   | Виды массажа: тонизирующий, расслабляющий. Проверка усвоения студентами комплексов самомассажа.   | 2        | 2 |
|   | <b>Самостоятельная работа студента</b>  | 2        |   |
|   | Виды массажа: тонизирующий, расслабляющий. Проверка усвоения студентами комплексов самомассажа.   | 2        | 3 |

|   |   |           |   |
|---|---|-----------|---|
| <b>Раздел 5. Гимнастика.</b>  |   | <b>20</b> |   |
| <b>Элементы гимнастической комбинации: совершенствование техники стойки на голове и стойки на руках. Колесо. Рандат. Кувырок вперёд через препятствие с группировкой. Сальто вперёд с разбега.</b>  | <b>Теоретическое занятие.</b>   | 2         |   |
|   | Спортивная гимнастика – история возникновения, виды, методы, задачи обучения.<br>Ознакомление с содержанием раздела и требованиями по контролю усвоения материала.  | 2         | 1 |
|   | <b>Практические занятия</b>   | 8         |   |
|   | Упражнения общефизической подготовки.<br>Элементы гимнастической комбинации.<br>Совершенствование элементов гимнастической комбинации: стойка на руках, рандат, стойка на голове с последующим перекатом вперёд.<br>Контрольные технические нормативы по гимнастике: гимнастическая комбинация и сальто вперёд с разбега.   | 8         | 2 |
|   | <b>Самостоятельная работа студента</b>  | 10        |   |
|   | Спортивная гимнастика – история возникновения, виды, методы, задачи обучения.<br>Ознакомление с содержанием раздела и требованиями по контролю усвоения материала.<br>Упражнения общефизической подготовки.<br>Элементы гимнастической комбинации.<br>Совершенствование элементов гимнастической комбинации: стойка на руках, рандат, стойка на голове с последующим перекатом вперёд.<br>Контрольные технические нормативы по гимнастике: гимнастическая комбинация и сальто вперёд с разбега. | 10        | 3 |
| <b>Раздел 6. Баскетбол.</b>   |   | <b>16</b> |   |
| <b>Совершенствование техники нападения в баскетболе, игровые приёмы нападающего. Техника двух бросковых шагов. Броски из-за «штрафной» линии. Техника защиты в баскетболе: стойки и передвижения защитника. Совершенствование техники противодействия</b> | <b>Практические занятия</b>   | 8         |   |
|   | Подготовительные упражнения, направленные на совершенствование техники владения мячом.<br>Совершенствование техники ведения мяча.<br>Тактика и техника нападения в баскетболе.<br>Двусторонняя игра.  | 8         | 2 |
|   | <b>Самостоятельная работа студента</b>  | 8         |   |
|   | Подготовительные упражнения, направленные на совершенствование техники владения мячом.<br>Совершенствование техники ведения мяча.<br>Тактика и техника нападения в баскетболе.<br>Двусторонняя игра.  | 8         | 3 |

|   |  |           |   |
|---|--|-----------|---|
| <b>и овладения мячом.<br/>Тактика и техника<br/>нападения в баскетболе.</b>   |  |           |   |
| <b>Раздел 7. Лёгкая атлетика.</b>   |  | <b>28</b> |   |
| <b>Совершенствование<br/>техники прыжка в длину<br/>с разбега.<br/>Совершенствование<br/>техники барьерного бега.<br/>Кроссовая подготовка.<br/>Развитие качества общей<br/>выносливости.</b> | <b>Практические занятия</b>  | 14        |   |
|   | Комплекс специализированных легкоатлетических упражнений.<br>Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Отталкивание от учебной доски (количество шагов для разбега – 6).<br>20-ти минутный бег.<br>Совершенствование техники барьерного бега.<br>Специализированные подготовительные упражнения на растяжку мышц ног.<br>Легкоатлетические эстафеты.<br>Кросс – 700 м. | 14        | 2 |
|   | <b>Самостоятельная работа студента</b>   | 14        |   |
|   | Комплекс специализированных легкоатлетических упражнений.<br>Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Отталкивание от учебной доски (количество шагов для разбега – 6).<br>20-ти минутный бег.<br>Совершенствование техники барьерного бега.<br>Специализированные подготовительные упражнения на растяжку мышц ног.<br>Легкоатлетические эстафеты.<br>Кросс – 700 м. | 14        | 3 |
| <b>Раздел 8. Футбол.</b>  |  | <b>16</b> |   |
| <b>Судейство игры в<br/>футбол.<br/>Тактика и техника игры<br/>голкипера.<br/>Совершенствование<br/>техники ведения мяча,<br/>финтов и других<br/>технических приёмов.</b>                    | <b>Практические занятия</b>  | 8         |   |
|   | Виды ударов по мячу: удары по катящемуся мячу, по летящему мячу; по мячу, находящемуся в покое.<br>Виды остановки мяча: катящегося опускающегося сверху, опускающегося сбоку, летящего в воздухе.<br>Ловля, приём и отбивание мяча.<br>Двухсторонняя игра. Работа с мячом в парах.   | 8         | 2 |
|   | <b>Самостоятельная работа студента</b>   | 8         |   |
|   | Виды ударов по мячу: удары по катящемуся мячу, по летящему мячу; по мячу, находящемуся в покое.<br>Виды остановки мяча: катящегося опускающегося сверху, опускающегося сбоку, летящего в   | 8         | 3 |



|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
|  | воздухе.<br>Ловля, приём и отбивание мяча.<br>Двухсторонняя игра. Работа с мячом в парах. |  |  |
|--|---|--|--|

| Наименование разделов и тем  | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа студентов, курсовая работа (проект)  | Объем часов | Уровень освоения |
|--|--|-------------|------------------|
| <b>Раздел 1. Лёгкая атлетика.</b>  |  | <b>16</b>   |                  |
| <b>Общая физическая подготовка. Виды, методы и задачи. Кроссовая подготовка. Развитие качества общей выносливости. Тестирование скоростно-силовых качеств. Изучение различных способов прыжков в высоту.</b> | <b>Теоретическое занятие.</b>  | 2           |                  |
|  | Введение. Лёгкая атлетика – виды, методы, задачи обучения. Ознакомление с содержанием раздела и требованиями по контролю усвоения материала.   | 2           | 1                |
|  | <b>Практические занятия</b>  | 6           |                  |
|  | Специализированные легкоатлетические упражнения низкой и средней интенсивности. Общеобразовательные упражнения:<br>- количество приседаний в минуту;<br>- подтягивания (девочки на низкой перекладине);<br>- количество сгибаний корпуса из положения лёжа согнув ноги;<br>-отжимания от пола (девочки от скамейки).<br>Сдача контрольного норматива – кросс (2000 м, 3000 м)  | 6           | 2                |
|  | <b>Самостоятельная работа студента</b>   | 8           |                  |
|  | Введение. Лёгкая атлетика – виды, методы, задачи обучения. Ознакомление с содержанием раздела и требованиями по контролю усвоения материала. Специализированные легкоатлетические упражнения низкой и средней интенсивности. Общеобразовательные упражнения:<br>- количество приседаний в минуту;<br>- подтягивания (девочки на низкой перекладине);<br>- количество сгибаний корпуса из положения лёжа согнув ноги;<br>-отжимания от пола (девочки от скамейки).<br>Сдача контрольного норматива – кросс (2000 м, 3000 м) | 8           | 3                |
| <b>Раздел 2. Волейбол</b>  |  | <b>20</b>   |                  |
| <b>Правила игры. Совершенствование техники приёма волейбольного мяча снизу и передача сверху. Техника верхней «прямой» подачи.</b>   | <b>Практические занятия</b>  | 10          |                  |
|  | Общеобразовательные упражнения: со скакалкой, на скамейке, с отягощениями. Виды передач мяча над собой на месте и в движении. Виды стоек и передвижений. Совершенствование техники блокирующих одиночных и групповых действий. Двусторонняя игра по заданию в сочетании с приобретёнными навыками передвижения.  | 10          | 2                |
|  | <b>Самостоятельная работа студента</b>   | 10          |                  |
|  |  |             |                  |

|   |  |           |   |
|---|--|-----------|---|
| <b>Виды стоек и передвижений.<br/>Нападающие удары и виды блокирования.<br/>Групповые технические и тактические действия.</b> | <p>Общеразвивающие упражнения: со скакалкой, на скамейке, с отягощениями.<br/>Виды передач мяча над собой на месте и в движении.<br/>Виды стоек и передвижений.<br/>Совершенствование техники блокирующих одиночных и групповых действий.<br/>Двусторонняя игра по заданию в сочетании с приобретёнными навыками передвижения.</p> | 10        | 3 |
| <b>Раздел 3. Атлетическая гимнастика.</b>   |  | <b>20</b> |   |
| <b>Тема 3.1.<br/>Тренировочные принципы по Д. Вейдеру. Элементы гиревого спорта. Элементы пауэрлифтинга.</b>                  | <b>Практические занятия</b>  | 10        |   |
|   | <p>Комплекс общеразвивающих упражнений высокой интенсивности.<br/>Изучение принципов: прогрессивной сверхнагрузки (шокирования мышц), приоритета, пирамиды, отдельной тренировки.<br/>Элементы гиревого спорта.<br/>Построение тренировочных циклов.<br/>Методики самостоятельной разработки программ занятий.</p>                 | 10        | 2 |
|   | <b>Самостоятельная работа студента</b>   | 10        |   |
|   | <p>Комплекс общеразвивающих упражнений высокой интенсивности.<br/>Изучение принципов: прогрессивной сверхнагрузки (шокирования мышц), приоритета, пирамиды, отдельной тренировки.<br/>Элементы гиревого спорта.<br/>Построение тренировочных циклов.<br/>Методики самостоятельной разработки программ занятий.</p>                 | 10        | 3 |
| <b>Раздел 4. Самомассаж.</b>  |  | <b>8</b>  |   |
| <b>Виды самомассажа.<br/>Тонизирующий и расслабляющий массаж.</b>   | <b>Практические занятия</b>  | 4         |   |
|   | <p>Виды массажа: тонизирующий, расслабляющий.<br/>Проверка усвоения студентами комплексов самомассажа.</p>   | 4         | 2 |
|   | <b>Самостоятельная работа студента</b>   | 4         |   |
|   | <p>Виды массажа: тонизирующий, расслабляющий.<br/>Проверка усвоения студентами комплексов самомассажа.</p>   | 4         | 3 |

|  |   |           |   |
|--|---|-----------|---|
| <b>Раздел 5. Гимнастика.</b>   |   | <b>16</b> |   |
| <b>Элементы гимнастической комбинации: совершенствование техники стойки на голове и стойки на руках. Колесо. Рандат. Кувырок вперёд через препятствие с группировкой. Сальто вперёд с разбега.</b>   | <b>Теоретическое занятие.</b>   | 2         |   |
|  | Спортивная гимнастика – виды, методы, задачи обучения. Ознакомление с содержанием раздела и требованиями по контролю усвоения материала.  | 2         | 1 |
|  | <b>Практические занятия</b>   | 6         |   |
|  | Элементы гимнастической комбинации.<br>Совершенствование элементов гимнастической комбинации: стойка на руках, рандат, стойка на голове с последующим перекатом вперёд.<br>Упражнения на равновысоких брусьях: раскачка с последующим соскоком вперёд с махом двумя ногами.   | 6         | 2 |
|  | <b>Самостоятельная работа студента</b>  | 8         |   |
|  | Спортивная гимнастика – виды, методы, задачи обучения. Ознакомление с содержанием раздела и требованиями по контролю усвоения материала.<br>Элементы гимнастической комбинации.<br>Совершенствование элементов гимнастической комбинации: стойка на руках, рандат, стойка на голове с последующим перекатом вперёд.<br>Упражнения на равновысоких брусьях: раскачка с последующим соскоком вперёд с махом двумя ногами. | 8         | 3 |
| <b>Раздел 6. Баскетбол.</b>  |   | <b>12</b> |   |
| <b>Совершенствование техники нападения в баскетболе, игровые приёмы нападающего. Техника двух бросковых шагов. Броски из-за «штрафной» линии. Техника защиты в баскетболе: стойки и передвижения защитника. Совершенствование техники противодействия и овладения мячом.</b> | <b>Практические занятия</b>   | 6         |   |
|  | Подготовительные упражнения, направленные на совершенствование техники владения мячом.<br>Обучение индивидуальным тактическим действиям: действия игрока без мяча, действия игрока с мячом.<br>Двусторонняя игра.   | 6         | 2 |
|  | <b>Самостоятельная работа студента</b>  | 6         |   |
|  | Подготовительные упражнения, направленные на совершенствование техники владения мячом.<br>Обучение индивидуальным тактическим действиям: действия игрока без мяча, действия игрока с мячом.<br>Двусторонняя игра.   | 6         | 3 |

|   |   |           |   |
|---|---|-----------|---|
| Тактика и техника нападения в баскетболе.   |   |           |   |
| <b>Раздел 7. Лёгкая атлетика.</b>   |   | <b>16</b> |   |
| <b>Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.</b><br><b>Совершенствование техники барьерного бега.</b><br><b>Кроссовая подготовка.</b><br><b>Развитие качества общей выносливости.</b> | <b>Практические занятия</b>   | 8         |   |
|   | Упражнения на развитие общей выносливости.<br>Комплекс специализированных легкоатлетических упражнений.<br>Легкоатлетические эстафеты.<br>20-ти минутный бег.   | 8         | 2 |
|   | <b>Самостоятельная работа студента</b>  | 8         |   |
|   | Упражнения на развитие общей выносливости.<br>Комплекс специализированных легкоатлетических упражнений.<br>Легкоатлетические эстафеты.<br>20-ти минутный бег.   | 8         | 3 |
| <b>Раздел 8. Футбол.</b>  |   | <b>12</b> |   |
| <b>Судейство игры в футбол.</b><br><b>Тактика и техника игры голкипера.</b><br><b>Совершенствование техники ведения мяча, финтов и других технических приёмов.</b>                              | <b>Практические занятия</b>   | 6         |   |
|   | Виды ударов по мячу: удары по катящемуся мячу, по летящему мячу, по мячу находящемуся в покое.<br>Виды остановки мяча: катящегося опускающегося сверху, опускающегося сбоку, летящего в воздухе.<br>Двухсторонняя игра. Работа с мячом в парах. | 6         | 2 |
|   | <b>Самостоятельная работа студента</b>  | 6         |   |
|   | Виды ударов по мячу: удары по катящемуся мячу, по летящему мячу, по мячу находящемуся в покое.<br>Виды остановки мяча: катящегося опускающегося сверху, опускающегося сбоку, летящего в воздухе.<br>Двухсторонняя игра. Работа с мячом в парах. | 6         | 3 |

| Наименование разделов и тем   | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа студентов, курсовая работа (проект)  | Объем часов | Уровень освоения |
|---|--|-------------|------------------|
| <b>Раздел 1. Лёгкая атлетика.</b>   |  | <b>24</b>   |                  |
| <b>Общая физическая подготовка.</b><br><b>Кроссовая подготовка.</b><br><b>Совершенствование скоростно-силовых качеств.</b>            | <b>Теоретическое занятие.</b>  | 2           |                  |
|   | Введение. Методы совершенствования качества общей выносливости и скоростно-силовых качеств.<br>Источники энергообеспечения при различных видах двигательной активности.  | 2           | 1                |
|   | <b>Практические занятия</b>  | 10          |                  |
|   | Общеразвивающие упражнения:<br>- количество сгибаний корпуса из положения лёжа согнув ноги;<br>- пробегание дистанции 100 м на время.<br>Подвижные игры легкоатлетической направленности на свежем воздухе.<br>Специализированные легкоатлетические упражнения высокой интенсивности.<br>Сдача контрольного норматива – кросс (2000 м, 3000 м).<br>Кросс – 1000 м с акцентом на технику бега.  | 10          | 2                |
|   | <b>Самостоятельная работа студента</b>   | 12          |                  |
|   | Введение. Методы совершенствования качества общей выносливости и скоростно-силовых качеств.<br>Источники энергообеспечения при различных видах двигательной активности.<br>Общеразвивающие упражнения:<br>- количество сгибаний корпуса из положения лёжа согнув ноги;<br>- пробегание дистанции 100 м на время.<br>Подвижные игры легкоатлетической направленности на свежем воздухе.<br>Специализированные легкоатлетические упражнения высокой интенсивности.<br>Сдача контрольного норматива – кросс (2000 м, 3000 м).<br>Кросс – 1000 м с акцентом на технику бега. | 12          | 3                |
| <b>Раздел 2. Волейбол</b>   |  | <b>28</b>   |                  |
| <b>Правила игры.</b><br><b>Совершенствование техники приёма волейбольного мяча снизу и передача сверху.</b><br><b>Техника верхней</b> | <b>Практические занятия</b>  | 14          |                  |
|   | Комплекс общеразвивающих упражнений средней интенсивности.<br>Виды передач мяча над собой на месте и в движении.<br>Виды стоек и передвижений.<br>Передачи над собой в движении: приставным шагом, скрестным шагом, лицом по направлению движения, спиной по направлению движения.   | 14          | 2                |

|  |  |           |   |
|--|--|-----------|---|
| «прямой» подачи.<br>Виды стоек и передвижений.<br>Нападающие удары и виды блокирования.<br>Групповые технические и тактические действия. | Совершенствование техники блокирующих одиночных и групповых действий.<br>Прыжковые упражнения.<br>Двусторонняя игра по заданию в сочетании с приобретёнными навыками передвижения.   |           |   |
|  | <b>Самостоятельная работа студента</b>   | 14        |   |
|  | Комплекс общеразвивающих упражнений средней интенсивности.<br>Виды передач мяча над собой на месте и в движении.<br>Виды стоек и передвижений.<br>Передачи над собой в движении: приставным шагом, скрестным шагом, лицом по направлению движения, спиной по направлению движения.<br>Совершенствование техники блокирующих одиночных и групповых действий.<br>Прыжковые упражнения.<br>Двусторонняя игра по заданию в сочетании с приобретёнными навыками передвижения. | 14        | 3 |
| <b>Раздел 3. Стретчинг.</b>  |  | <b>16</b> |   |
| <b>Тема 3.1. Виды стретчинга. Комплексы упражнений.</b>  | <b>Практические занятия</b>  | 8         |   |
|  | Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.<br>Комплексы упражнений динамического и статистического стретчинга. Проверка освоения студентами комплексов упражнений.<br>Комплекс обще-развивающих упражнений средней интенсивности.<br>Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.  | 8         | 2 |
|  | <b>Самостоятельная работа студента</b>   | 8         |   |
|  | Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.<br>Комплексы упражнений динамического и статистического стретчинга. Проверка освоения студентами комплексов упражнений.<br>Комплекс обще-развивающих упражнений средней интенсивности.<br>Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.  | 8         | 3 |

|  |  |           |          |
|--|--|-----------|----------|
| <b>Раздел 6. Баскетбол.</b>  |  | <b>24</b> |          |
| <b>Совершенствование техники нападения в баскетболе, игровые приёмы нападающего. Техника двух бросковых шагов. Броски из-за «штрафной» линии. Техника защиты в баскетболе: стойки и передвижения защитника. Совершенствование техники противодействия и овладения мячом. Тактика и техника нападения в баскетболе.</b> | <b>Практические занятия</b>  | 12        |          |
|  | Совершенствование техники ведения мяча.<br>Групповые тактические: взаимодействия двух игроков, взаимодействия трёх игроков.<br>Командные тактические действия: стремительное нападение, позиционное нападение, разновидности нападения.<br>Обучение индивидуальным тактическим действиям: действия игрока без мяча, действия игрока с мячом.<br>Двусторонняя игра.<br>Подвижные игры по заданию. | 12        | <b>2</b> |
|  | <b>Самостоятельная работа студента</b>   | 12        |          |
|  | Совершенствование техники ведения мяча.<br>Групповые тактические: взаимодействия двух игроков, взаимодействия трёх игроков.<br>Командные тактические действия: стремительное нападение, позиционное нападение, разновидности нападения.<br>Обучение индивидуальным тактическим действиям: действия игрока без мяча, действия игрока с мячом.<br>Двусторонняя игра.<br>Подвижные игры по заданию. | 12        | <b>3</b> |
| <b>Раздел 7. Легкая атлетика.</b>  |  | <b>12</b> |          |
| <b>Общая физическая подготовка. Кроссовая подготовка. Совершенствование скоростно-силовых качеств.</b>   | <b>Теоретическое занятие</b>   | 2         |          |
|  | Лёгкая атлетика – виды, методы, задачи обучения. Ознакомление с содержанием раздела и требованиями по контролю усвоения материала.   | 2         | <b>1</b> |
|  | <b>Практические занятия</b>  | 4         |          |
|  | Упражнения на развитие общей выносливости.<br>Легкоатлетические эстафеты.  | 4         | <b>2</b> |
|  | <b>Самостоятельная работа студента</b>   | 6         |          |
|  | Лёгкая атлетика – виды, методы, задачи обучения. Ознакомление с содержанием раздела и требованиями по контролю усвоения материала.<br>Упражнения на развитие общей выносливости.<br>Легкоатлетические эстафеты.  | 6         | <b>3</b> |
| <b>Раздел 8. Футбол.</b>   |  | <b>8</b>  |          |
| <b>Судейство игры в футбол.</b>  | <b>Практические занятия</b>  | 4         |          |
|  |  |           |          |



|   |  |   |   |
|---|--|---|---|
| <b>Тактика и техника игры голкипера.</b><br><b>Совершенствование техники ведения мяча, финтов и других технических приёмов.</b> | Ведение мяча, финты и другие технические приёмы.<br>Двухсторонняя игра. Работа с мячом в парах | 4 | 2 |
|   | <b>Самостоятельная работа студента</b>   | 4 |   |
|   | Ведение мяча, финты и другие технические приёмы.<br>Двухсторонняя игра. Работа с мячом в парах | 4 | 3 |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия:

##### **Спортивный комплекс:**

- **Спортивный зал**

Оборудование:

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брус, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи для метания, гантели (разные), гири 16 кг, секундомеры, кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола.

- **Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий**

Оборудование:

стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, мобильная полоса препятствий, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур

- **Раздевалки**

Шкафчики, скамейки

- **Стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы**

Оборудование:

Системный блок - 1, монитор -1, клавиатура - 1, мышь – 1, экран проектора – 1, проектор – 1, макет автомата АК-74 - 2;

##### **Программное обеспечение:**

Windows 10 pro, Microsoft Office, Mozilla Firefox, Google Chrome, 7-zip, K-Lite Codec Pack, виртуальный стрелковый тир

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

| № | Наименование учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной |
|---|---|
|---|---|

| п/п        | литературы   |
|------------|--|
| <b>I</b>   | <b>Основные источники</b>  |
| 1.1        | Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В.Я.Кикотя, И.С.Барчукова. — М., 2017 <a href="https://znanium.com/catalog/product/1028835">https://znanium.com/catalog/product/1028835</a> |
| 1.2        | Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. Ред. Г.В.Барчуковой. — М., 2017 <a href="https://www.book.ru/book/931285">https://www.book.ru/book/931285</a>  |
| <b>II</b>  | <b>Электронные ресурсы</b>   |
| 2.1        | <a href="http://www.minstm.gov.ru">www.minstm.gov.ru</a> (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).  |
| 2.2        | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> (Федеральный портал «Российское образование»).  |
| 2.3        | <a href="http://www.olympic.ru">www.olympic.ru</a> (Официальный сайт Олимпийского комитета России).  |
| <b>III</b> | <b>Электронно библиотечная система (ЭБС)</b>   |
| 3.1        | <a href="http://znanium.com/">http://znanium.com/</a>  |
| 3.2        | <a href="http://biblioclub.ru">http://biblioclub.ru</a>  |
| 3.3        | <a href="https://biblio-online.ru/">https://biblio-online.ru/</a>  |
| 3.4        | <a href="https://www.book.ru/">https://www.book.ru/</a>  |
| <b>IV</b>  | <b>Профессиональные базы данных и справочные системы</b>   |
| 4.1        | Федеральная служба государственной статистики - <a href="https://rosstat.gov.ru/">https://rosstat.gov.ru/</a>  |
| 4.2        | Наукометрическая и реферативная база данных SCOPUS - <a href="https://www.scopus.com">https://www.scopus.com</a>   |
| 4.3        | Информационно-справочная система "КонсультантПлюс"   |

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Образовательное учреждение, реализующее подготовку по учебной дисциплине, обеспечивает организацию и проведение промежуточной аттестации и текущего контроля индивидуальных образовательных достижений - демонстрируемых обучающимися знаний, умений и навыков.

Текущий контроль проводится преподавателем.

Обучение по учебной дисциплине завершается промежуточной аттестацией в конце каждого семестра.

Формы и методы промежуточной аттестации и текущего контроля по учебной дисциплине самостоятельно разрабатываются образовательным учреждением и доводятся до сведения обучающихся не позднее начала двух месяцев от начала обучения.

Итоговой формой контроля является дифференцированный зачет.

Фонды оценочных средств (ФОС, КОС) разрабатываются образовательным учреждением. Они включают в себя педагогические контрольно-оценочные материалы, предназначенные для определения соответствия (или несоответствия) индивидуальных образовательных достижений основным показателям результатов подготовки (таблицы).

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|--|---|
| Умения:  |   |

|   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> </ul>        | Практические занятия<br>Тестирование<br>Самостоятельная работа<br>Проведение внутритехникумовских спортивных мероприятий<br>Дифференцированный зачет |
| <b>Знания:</b>  |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>основы здорового образа жизни.</li> </ul> | Практические занятия<br>Тестирование<br>Самостоятельная работа<br>Проведение внутритехникумовских спортивных мероприятий<br>Дифференцированный зачет |

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам текущего контроля производится в соответствии с универсальной шкалой (таблица).

| Процент результативности (правильных ответов) | Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений |                     |
|---|---|---------------------|
|   | балл (отметка)  | вербальный аналог   |
| Более 90                                      | 5   | отлично             |
| от 70 до 89                                   | 4   | хорошо              |
| от 50 до 69                                   | 3   | удовлетворительно   |
| менее 50                                      | 2   | неудовлетворительно |

Разработчик(и): Н.Е Ключник, преподаватель ФГБОУ ВО РЭУ им. Г.В. Плеханова

Эксперт(ы):