

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«АЛЕКСЕЕВСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

Рабочая программа учебной дисциплины

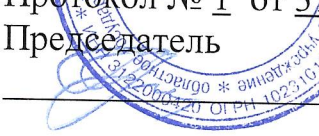
ОГСЭ 04. Физическая культура

для специальности

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям)

г. Алексеевка
2021

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт.

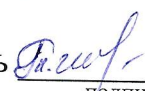
Одобрено
на заседании Педагогического совета
Протокол № 1 от 31 августа 2021 г.
Председатель
 О.В. Афанасьева

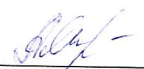


Утверждаю:
Директор ОГАПОУ
«Алексеевский колледж»
О.В. Афанасьева
Приказ № 613
от 31 августа 2021 г.



Принято
Предметно - цикловой комиссией
общих гуманитарных, социально-
экономических и естественнонаучных
дисциплин
Протокол № 1 от 31 августа 2021 г.

Председатель  Шевченко Т.П.
подпись / ФИО

Разработчик: 

Меженская А.А., преподаватель ОГАПОУ
«Алексеевский колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	22

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования - программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ:

Учебная дисциплина «Физическая культура» принадлежит к общему гуманитарному и социально экономическому циклу.

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

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

1) Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

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

1) о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

2) основы здорового образа жизни;

Профессиональные (ПК) и общие (ОК) **компетенции**, которые актуализируются при изучении учебной дисциплины:

Ок.2-Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

Ок.3-Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

Ок.4-Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

Ок.6-Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

Ок.7-Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

Ок.8-Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Перечень знаний, умений, навыков в соответствии со спецификацией стандарта компетенции №44 Ворлдскиллс «Визуальный мерчендайзинг», которые актуализируются при изучении учебной дисциплины:

- 1) знать и понимать законодательство по охране труда и технике безопасности, обязательства, нормативные положения и документацию;
- 2) знать и понимать значение организации процесса своего постоянного профессионального совершенствования;
- 3) уметь соблюдать стандарты, правила и нормативы по технике безопасности и охране здоровья;
- 4) уметь содержать рабочую зону в чистоте и порядке;

1.4. Планируемые личностные результаты освоения рабочей программы

ЛР 3. Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.

ЛР 5. Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.

ЛР 6. Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.

ЛР 7. Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР 11. Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.

1.5. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 194 часов, в том числе: аудиторной учебной работы обучающегося - 188 часа, из них в форме практической подготовки – 6 часов; в том числе практических занятий - 188 часов; самостоятельной учебной работы обучающегося - 6 часов; консультаций - 0 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)	194
Аудиторная учебная работа (обязательные учебные занятия) (всего)	188
из них в форме практической подготовки	6
в том числе:	
лекционные занятия	*
практические занятия	188
контрольные работы	*
Самостоятельная работа обучающегося (всего) в том числе:	6
Консультации	*
Промежуточная аттестация в форме <i>зачета,</i> <i>дифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Учебно-методические занятия		12/0	
Тема 1.1	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки 1. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции Лабораторные работы Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции Контрольные работы Самостоятельная работа обучающихся:	* 1/0 * *	ЛР 9
Тема 1.2	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки 1. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленности Лабораторные работы Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими	 * 1/0	ЛР 9

Тема 1.3	упражнениями с гигиенической и тренировочной направленности		
	Контрольные работы		*
	Самостоятельная работа обучающихся:		*
	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки		
	1. Методика организации и проведения туристического подхода.		
	Лабораторные работы		*
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки		1/0
	1. Методика организации и проведения туристического подхода.		
	Контрольные работы		*
	Самостоятельная работа обучающихся:		*
Тема 1.4	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки		
	1. Методика оценки и коррекции телосложения.		
	Лабораторные работы		*
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки		1/0
	Методика оценки и коррекции телосложения.		
	Контрольные работы		*
	Самостоятельная работа обучающихся:		*
	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки		
	1. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания.		
	Лабораторные работы		*
Тема 1.5	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки		1/0
	Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания.		
	Контрольные работы		*
	Самостоятельная работа обучающихся:		*
	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки		
	1. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания.		
	Лабораторные работы		*
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки		1/0
	Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания.		
	Контрольные работы		*
Тема 1.6	Самостоятельная работа обучающихся:		*
	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки		
	1. Основы методики самомассажа.		
	Лабораторные работы		*
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки		1/0
	Основы методики самомассажа.		
	Контрольные работы		*
	Самостоятельная работа обучающихся:		*
	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки		
	1. Основы методики самомассажа.		
Тема 1.7	Лабораторные работы		*
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки		1/0
	Основы методики самомассажа.		
	Контрольные работы		*
	Самостоятельная работа обучающихся:		*
	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки		
	1. Основы методики самомассажа.		
	Лабораторные работы		*
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки		1/0
	Основы методики самомассажа.		

	1. Методы контроля за функциональным состоянием организма.			
	Лабораторные работы			*
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки			1/0
	Методы контроля за функциональным состоянием организма.			
	Контрольные работы			*
Тема 1.8	Самостоятельная работа обучающихся:			*
	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки			1/0
	1. Методика индивидуального подхода к направленному развитию физических качеств.			
	Лабораторные работы			*
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки			
	Методика индивидуального подхода к направленному развитию физических качеств.			
	Контрольные работы			*
Тема 1.9	Самостоятельная работа обучающихся:			*
	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки			
	1. Методы регулирования психоэмоционального состояния.			
	Лабораторные работы			
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки			1/0
	Методы регулирования психоэмоционального состояния.			
	Контрольные работы			*
Тема 1.10	Самостоятельная работа обучающихся:			*
	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки			
	1. Методы релаксации в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.			
	Лабораторные работы			
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки			1/0
	Методы релаксации в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.			
	Контрольные работы			*
Тема 1.11	Самостоятельная работа обучающихся:			*
	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки			
	1. Методика проведения производственной гимнастики.			
	Лабораторные работы			*
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки			1/0
	Методика проведения производственной гимнастики.			
	Контрольные работы			*

Тема 1.12	Самостоятельная работа обучающихся:		*
	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки		
	1.Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.		
	Лабораторные работы		*
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки		1/0
	Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.		
	Контрольные работы		*
Раздел 1. Легкая атлетика	Самостоятельная работа обучающихся:		*
			84/2
	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки		
	1 Бег на короткие дистанции (100 м), техника бега: высокий старт, низкий старт, стартовый разбег, бег на дистанции, финиширование. Специальные упражнения бегуна: бег с ускорениями с хода, с высокого и низкого старта. Переменный бег, повторный бег. Эстафетный бег, прием и передача эстафетной палочки.		
	Лабораторные работы		*
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки		24/2
	Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Специальные упражнения бегуна. Совершенствование техники эстафетного бега		
Тема 1.2. Кроссовая подготовка	Контрольные работы		*
	Самостоятельная работа обучающихся:		*
	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки		
	1 Кросс (бег по пересеченной местности). Техника бега: старт, стартовое ускорение, бег на равнинных участках, бег в гору и под уклон; бег по пересеченной местности.		
	Лабораторные работы		*
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки		24/0
	Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Бег в гору и под уклон.		
	Контрольные работы		*
	Самостоятельная работа обучающихся		6/0
	Общеразвивающие упражнения		1/0

	Развитие физических качеств (гибкость)	1/0
	Отработка техники движений	1/0
	Кросс	1/0
	Ритмическая гимнастика	1/0
	Развитие физических качеств (выносливость)	1/0
Тема 1.3. Прыжок в высоту способом «ножницы»	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки	ЛР 9
	1 Прыжок в высоту с разбега. Специальные упражнения прыгуна в высоту. Совершенствование техники прыжка способом «ножницы». Подготовительные упражнения к прыжку способом «ножницы».	
	Лабораторные работы	*
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки	10/0
	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «ножницы». Специальные упражнения прыгуна в высоту.	
	Контрольные работы	*
	Прыжок в высоту способом «ножницы» на результат. Самостоятельная работа обучающихся:	*
Тема 1.4. Прыжок в длину с места и с разбега	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки	ЛР 7 ЛР 9
	1 Прыжок в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». Подготовительные и специальные упражнения к прыжку в длину с места и с разбега. Совершенствование техники прыжка в длину с места и с разбега.	
	Лабораторные работы	*
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки	10/0
	Подготовительные и специальные упражнения к прыжку в длину с места. Совершенствование техники прыжка в длину с места.	
	Контрольные работы	*
	Самостоятельная работа обучающихся	*
Тема 1.5. Метание гранаты	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки	ЛР 7 ЛР 9
	1 Метание гранаты. Техника метания: держание гранаты, скачок, финальное усилие. Специальные упражнения: метание гранаты с места, с 3-5 шагов, с короткого разбега, с полного разбега.	
	Лабораторные работы	*
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки	10/0
Совершенствование техники метания. Специальные упражнения: метание гранаты с		

	места, с 3-5 шагов, с короткого разбега, с полного разбега.		
	Контрольные работы	*	
	Самостоятельная работа обучающихся:	*	
Раздел 2.Гимнастика		36/2	
Тема 2.1. Строевые упражнения	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки		ЛР 3 ЛР 5 ЛР 9
	1 Строевые упражнения: повторение и закрепление ранее изученных в школе строевых приемов, перестроений на месте и в движении; построение в одну и две шеренги, в колонну по одному и по два (подвижные строи); перестроение из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Повороты направо, налево, кругом на месте и в движении; размыкания и смыкания, разведения и сведения. Перемена направления движения захождения плечом. Ходьба походным и строевым шагом с различной скоростью.		
	Лабораторные работы	*	
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки	2/2	
	Повторение и закрепление ранее изученных в школе строевых приемов, перестроений на месте и в движении; поворотов на месте и в движении; размыкания и смыкания, разведения и сведения.		
	Контрольные работы	*	ЛР 9
	Самостоятельная работа обучающихся	*	
Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения и ритмическая гимнастика	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки		
	1 Общеразвивающие упражнения, выполняемые индивидуально, в парах, группах с использованием предметов (большие мячи, гимнастические палки, скакалки, скамейки. Ритмическая гимнастика, элементы степ-аэробики, шейпинга и стрейчинга.		
	Лабораторные работы	*	
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки	8/0	ЛР 9
	Выполнение ОРУ индивидуально, в парах, группах с использованием предметов (большие мячи, гимнастические палки, скакалки, скамейки. Составление и выполнение комплексов ритмической гимнастики, элементов степ-аэробики, шейпинга и стрейчинга.		
	Контрольные работы	*	
	Самостоятельная работа обучающихся:	*	
Тема 2.3.	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки		

Акробатические упражнения	1	Акробатические упражнения. Перекаты: вперед, назад, в стороны. Кувырки: вперед, назад в группировке из различных исходных положений; вперед прыжком. Стойки: на лопатках, на голове, стойка на руках. Равновесие: на одной ноге, боковое. Мост: из положения лежа на спине, опусканием назад, поворот влево или вправо в упор на колено, полушпагат.	
		Лабораторные работы	*
		Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки	6/0
		Совершенствование перекатов, кувырок, стоек на лопатках, голове, руках. Совершенствование равновесий: на одной ноге, боковое. Совершенствование моста: из положения лежа на спине, опусканием назад, поворот влево или вправо в упор на колено, полушпагат.	
		Контрольные работы	*
Тема 2.4. Упражнения на перекладине (юноши), бревне (девушки)		Самостоятельная работа обучающихся:	*
		Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки	ЛР 9
	1	Упражнения на высокой перекладине: подтягивание, размахивания в висе, повороты в висе на махе вперед, подъем силой из виса в упор, подъем переворотом, мах дугой, соскок из размахивания махом назад. Упражнения на бревне. Вскоки: с разбега прыжком в упор присев (одна нога в сторону) с опорой на бревно; с косого разбега прыжком в сед на бедре; сед верхом, с косого разбега в упор на колено. Повороты: кругом на двух в приседе. Танцевальные шаги. Равновесие на одной ноге (ласточка). Соскоки: из упора на колене.	
		Лабораторные работы	
		Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки	6/0
Тема 2.5. Упражнения на брусьях		Совершенствование упражнений на высокой перекладине. Совершенствовать вскоки, повороты: кругом на двух в приседе, танцевальные шаги, равновесие на одной ноге (ласточка), соскоки: из упора на колене. Подтягивание.	
		Контрольные работы	*
		Самостоятельная работа обучающихся	*
		Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки	ЛР 9
	1	Упражнения на брусьях. Размахивания в упоре на предплечьях и в упоре на руках. Подъем из упора на предплечьях и из упора на руках; махом вперед и махом назад; разгибом в сед ноги врозь и в упор. Кувырок вперед из седа ноги врозь. Стойка на плечах. Сгибание и разгибание рук в упоре. Соскоки: махом назад и вперед, из размахивания в упоре без поворота.	

Тема 2.6. Дыхательная гимнастика	Упражнения на брусках разной высоты. Размахивания изгибами в висе на верхней жерди. Висы, лежа, присев и верхом на нижней хватом за верхнюю. Из виса лежа на нижней поворот в сед на бедре, угол сидя на нижней. Перемахи в висе лежа на нижней.. Из сета на нижней (после перемаха двумя ногами внутрь с поворотом к верхней) соскок углом назад, подъем переворотом на верхней и нижней жерди.	
	Лабораторные работы	*
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки	8/0
	Совершенствование упражнений на брусках. Сгибание и разгибание рук в упоре. Совершенствование соскоков махом назад и вперед, из размахивания в упоре без поворота (юноши).	
	Совершенствование упражнений на разновысоких брусках. Совершенствование соскоков углом назад. Совершенствование подъема переворотом на верхней и нижней жерди (девушки).	
	Контрольные работы	*
	Самостоятельная работа обучающихся:	*
	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки	
	1 Дыхательная гимнастика по методу А.Н. Стрельниковой. Правила выполнения. Последовательность комплекса.	
	Лабораторные работы	*
Раздел 3 Лыжная подготовка	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки	4/0
	Дыхательная гимнастика по методу А.Н. Стрельниковой. Правила выполнения. Последовательность комплекса.	
	Контрольные работы	*
	Самостоятельная работа обучающихся	*
		20/0
	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки	
	1 Совершенствование техники передвижения. Повторение строевых приемов с лыжами и на лыжах. Повторение поворотов на лыжах на месте: переступание, махом, прыжком. Совершенствование техники передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одношажный и двухшажный ходы, коньковый ход. Переход от одновременных ходов к переменным и обратно. Выбор способа передвижения в зависимости от рельефа местности и условий скользяния. Подводящие и подготовительные упражнения. Передвижение: скользящим шагом	

	поочередно на каждой лыже, без палок под небольшой уклон, скользящим		
	Лабораторные работы	*	
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки		
	Повторение строевых приемов с лыжами и на лыжах. Повторение поворотов на лыжах на месте: переступанием вокруг носков и пяток, махом, прыжком. Совершенствование техники лыжных ходов. Совершенствование перехода от одновременных ходов к переменным и обратно.	10/0	
	Контрольные работы	*	
	Самостоятельная работа	*	
Тема 3.2. Способы подъемов и спусков	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки		ЛР 9
	1 Совершенствование техники подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой».		
	Совершенствование техники спусков. Стойки: основная, высокая, низкая, широкая. Ознакомление со способом преодоления неровностей.		
	Лабораторные работы	*	
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки		
	Совершенствование техники способов подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой».	6/0	
	Совершенствование техники спусков в основной, высокой, низкой, широкой стойках. Ознакомление со способом преодоления неровностей		
	Контрольные работы	*	
Тема 3.3. Способы поворотов в движении	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки		ЛР 9
	1 Техника поворотов: «переступанием», «упором», «плугом». преодоления препятствий перелазанием, перешагиванием.		
	Лабораторные работы	*	
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки		
	Совершенствование техники поворотов: «переступанием», «упором», «плугом». Изучение и совершенствование преодоления препятствий перелазанием, перешагиванием.	2/0	
	Контрольные работы	*	
Тема 3.4. Способы	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки		ЛР 9
	1 Техники торможения: «плугом», «упором»		

торможения	Лабораторные работы	*
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки: Совершенствование техники торможения: «плугом», «упором»	4/0
	Контрольные работы	*
	Самостоятельная работа обучающихся:	*
	Раздел 4. Волейбол	38/2
Тема 4.1 Техника игры. Нападение	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки	ЛР 6 ЛР 9
	1 Техника игры. Нападение: стойка и перемещения; техника владения мячом: подачи, передачи, нападающие удары.	
	Лабораторные работы	*
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки Совершенствование техники игры в нападении: стойка и перемещения; техника владения мячом: подачи, передачи, нападающие удары.	12/0
	Контрольные работы	*
Тема 4.2. Техника игры. Защита.	Самостоятельная работа	*
	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки	ЛР 9
	1 Защита: стойки и перемещения; техника владения мячом: прием мяча, блокирование.	
	Лабораторные работы	*
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки: Совершенствовать стойки и перемещения; технику владения мячом: прием мяча, блокирование.	10/2
Тема 4.3 Элементы тактики.	Контрольные работы	*
	Самостоятельная работа	*
	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки	ЛР 9
	1.Элементы тактики. Тактика нападения: индивидуальные, групповые и командные действия. Тактика защиты: индивидуальные, групповые и командные действия.	
	Лабораторные работы	*
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки: Обучение элементам тактики нападения: индивидуальным, групповым и командным действиям.	6/0
	Обучение тактике защиты: индивидуальным, групповым и командным действиям.	
	Контрольные работы	*
	Самостоятельная работа	*

Тема 4.4. Учебная игра.	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки		ЛР 9
	1. Тренировка в двухсторонней игре		
	Лабораторные работы	*	
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки:	10/0	
	Совершенствовать двухстороннюю игру		
	Контрольные работы	*	
	Самостоятельная работа	*	
	Зачет	2	
	Дифференцированный зачет	2	
	Всего	194	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: универсальный спортивный зал, тренажёрный зал, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон,

оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);

оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы).

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом:

лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;

учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;

лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение обучения:

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе.

Основные источники

- 1 Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень/Лях В. И.- 7-е изд., перераб. и доп. – М.:Просвещение,2019. – 271 с.
- 2 Лечебная физическая культура. Учебник для ин-ов физ.культ. // Под ред. С.Н.Попова. – М: Физкультура и спорт, 1988 г. –271 с.

- 3 Шипилина И.А. Хореография в спорте. / Серия «Образовательные технологии в спорте в массовом и олимпийском спорте». – Ростов н/Д: Феникс, 2004 г. – 224 с.

Дополнительные источники

- 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., 2010.
- 2 Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г.В.Барчуковой. — М., 2011.
- 3 Березин А.В., Зданевич А.А., Ионов, Б.Д. и др. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов. Пособие для учителей. // Под ред. В.И. Лях – 3-е изд., – М: Просвещение, 2002 г. – 125 с.
- 4 Журовин М.Л., Заградская О.В., Казаневич Н.В. и др. Гимнастика. Учебник для студентов высших пед.учеб.заведений. // Под ред. М.Л. Журовина, Н.Д. Меньшикова – М; Академия, 2001 г. – 448 с.
- 5 Железняк Ю.Д. , Портнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А.В. Спортивные игры: Техника и тактика обучения. Учебник для студ.высш.пед.учеб.заведений. // Под ред. а Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова – М: Академия, 2001 г. – 520 с.
- 6 Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.
- 7 Физическая культура студента. Учебник. //Под ред. В.Н. Ильина, – М, 1999г.448с.
- 8 Кузнецов В.С, Когодницкий Г.А. Принципы улучшенной подготовки: 10-11 класс. Учебно-методическое пособие. – М: Владос ННИ, 2003 г., – 184 с.
- 9 Настольная книга учителя физкультуры. Справ.-метод.пособие. // Под ред. Б.И Мишина. – М: АСТ, Астрель, 2003 г. – 526 с.
- 10 Решетников Н.В. Физическая культура. Учеб.пособие для студ.спец.проф.заведений. // под ред. Н.В.Решетников, Ю.Л.Кислицин. 3-е изд. – М: Академия, 2004 г. – 152 с.
- 11 Лечебная физическая культура. Учебник для ин-ов физ.культ. // Под ред. С.Н.Попова. – М: Физкультура и спорт, 1988 г. –271 с.
- 12 Шипилина И.А. Хореография в спорте. / Серия «Образовательные технологии в спорте в массовом и олимпийском спорте». – Ростов н/Д: Феникс, 2004 г. – 224 с.

Электронные издания (электронные ресурсы)

- 1 1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
- 2 2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
- 3 3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
www.goup32441.narod.ru сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

Информационно-образовательная среда «Российская электронная школа» - <https://resh.edu.ru/>

- 1 Организация самостоятельных занятий физической культурой - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/start/>
- 2 Метание гранаты с места и с 4 – 5 шагов разбега на дальность - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5455/start/225924/>
- 3 Физическое совершенствование. Гимнастика - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/>
- 4 Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Легкая атлетика - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/>
- 5 Ловля и передача мяча в баскетболе <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6105/start/169465/>
- 6 Техника передвижения в баскетболе <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3807/start/169439/>
- 7 Прыжок в длину с места - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/start/77549/>
- 8 Челночный бег 3x10 м - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4770/start/77603/>
- 9 Физическое совершенствование. Спортивные игры - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/start/>
- 10 Физическое совершенствование. Лапта - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3225/start/>
- 11 Мост из положения лежа и стоя – техника выполнения - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3725/start/95469/>
- 12 Бег на 100 метров - техника выполнения - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4039/start/170229/>
- 13 Строевые упражнения: «Направо!», «Налево!», «Кругом!», перестроения в две, три, четыре шеренги на месте – техника выполнения - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5582/start/226051/>
- 14 Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4018/start/196977/>
- 15 О.Ф.П. Круговая тренировка - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/start/226103/>
- 16 Техника безопасности на занятиях волейболом. Передача мяча сверху двумя руками, приём снизу - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/start/197163/>
- 17 Волейбол. Совершенствование техники нападающего удара - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/start/226130/>

- 18 Волейбол. Защитные действия игроков, блокирование – техника выполнения - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6060/start/197243/>
 - 19 **Цифровая образовательная среда СПО PROF образование:**
 - 20 Губа, В. П. Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства : монография / В. П. Губа, Л. В. Булыкина, П. В. Пустошило. — Москва : Издательство «Спорт», 2019. — 192 с. — ISBN 978-5-9500184-1-1. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROF образование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/88477> (дата обращения: 02.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
 - 21 Карась, Т. Ю. Методика обучения предмету «Физическая культура» : учебно-практическое пособие для СПО / Т. Ю. Карась. — Саратов : Профобразование, 2019. — 131 с. — ISBN 978-5-4488-0332-1. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROF образование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/86140> (дата обращения: 07.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
 - 22 Фетисова, С. Л. Волейбол : учебное пособие / С. Л. Фетисова, А. М. Фокин, Ю. Я. Лобанов. — Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2018. — 96 с. — ISBN 978-5-8064-2572-1. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROF образование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/98592> (дата обращения: 02.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
 - 21 Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROF образование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006> (дата обращения: 07.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
 - 22 Гилев, Г. А. Физическое воспитание студентов : учебник / Г. А. Гилев, А. М. Каткова. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2018. — 336 с. — ISBN 978-5-4263-0574-8. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROF образование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/75830> (дата обращения: 04.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
- Электронно-библиотечная система:**
IPR BOOKS - <http://www.iprbookshop.ru/88477.html>
Веб-система для организации дистанционного обучения и управления им:
- 1 **Веб-система для организации дистанционного обучения и управления им:**
Система дистанционного обучения ОГАПОУ «Алексеевский колледж» <http://moodle.alcollege.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания), с учетом личностных результатов, профессионального стандарта и стандарта компетенции Ворлдскиллс	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
умения: Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знания: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	Выполнение индивидуальных заданий по проведению ОРУ, ритмической гимнастики и дыхательной гимнастики сдача контрольных нормативов по технической подготовке сдача контрольных нормативов по практической подготовке сдача норм комплекса ГТО, зачет, дифференцированный зачет тестовый контроль теоретических знаний зачет дифференцированный зачет

Контрольные нормативы по легкой атлетике

Контрольные нормативы по легкой атлетике

Девушки

тесты	оценка		
	5	4	3
Бег 100 м (сек.)	15,5	16,0	17,0
Бег 2000 м (мин., сек.)	9,30	11,00	12,00
Метание гранаты	28,00	24,00	20,00
Прыжки в длину с места	190	180	165
Прыжки в длину с разбега (см)	360	345	320
Прыжки в высоту с разбега (см)	115	110	105

Примерные контрольные нормативы по легкой атлетике

Юноши

тесты	оценка		
	5	4	3
Бег 100 м (сек.)	14,0	14,4	14,8
Бег 3000 (мин., сек.)	12,40	14,40	16,0
Метание гранаты	35,00	30,00	25,00
Прыжки в длину с места	245	225	200
Прыжки в длину с разбега (см)	450	440	430
Прыжки в высоту с разбега (см)	140	135	130

Нормативы по лыжным гонкам

Оценка	Девушки 5 км	Юноши 10 км
Отлично	25.00	42.00
Хорошо	29.00	46.00
Удовлетворительно	33.00	50.00
Прохождение дистанции без учета времени	10 км	15 км

Обязательные тесты определения физической подготовленности

Таблица 1

Характеристика направленности тестов	Оценка в очках									
	Девушки					Юноши				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Тест на скоростно-силовую подготовленность: бег 100 метров (сек)	16,2	17,0	17,5	18,3	19,0	13,5	14,0	14,2	14,5	14,8
Тест на силовую подготовленность: поднимание (сек) и опускание туловища из положения лежа, руки за головой (кол.раз) - подтягивание на перекладине (кол.раз)	60	50	40	30	20	15	12	9	7	5
Тест на общую выносливость: - бег 2000 м (мин., сек.) - бег 3000 м (мин., сек.)	10,30	11,15	11,40	12,10	12,35	12,20	12,50	13,20	14,00	14,50
Тест на гибкость: стоя на гимнастической скамейке наклон вперед с опусканием рук ниже уровня скамейки	25	20	15	10	5	20	15	10	5	0