

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

Рабочая программа учебной дисциплины

ОГСЭ.04 Физическая культура

для специальности

38.02.03 Операционная деятельность в логистике

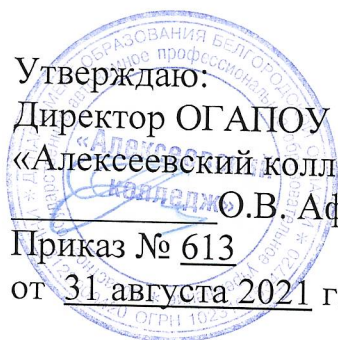
г. Алексеевка
2021

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике с учетом профессиональных стандартов: Специалист по логистике на транспорте, утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 08 сентября 2014 г. № 616н.

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 естественно –
научных дисциплин
Протокол № 1 от 31 августа 2021 г.

Председатель Т.П. Шевченко Шевченко Т.П.
подпись / ФИО

Разработчик: _____

Жигулин Д.М., преподаватель ОГАПОУ
«Алексеевский колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20

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 38.02.03 Операционная деятельность в логистике

1.1. Дисциплина является общепрофессиональной и входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ:

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:**

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

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

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

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 8. Самостоятельно определять задачи для профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

Перечень знаний и умений в соответствии с профессиональным стандартом Специалист по логистике на транспорте, утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от "8" сентября 2014 г. № 616н

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

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

Перечень знаний, умений, навыков в соответствии со спецификацией стандарта компетенции Ворлдскиллс № R-50 «Управление жизненным циклом» (WorldSkills Standards Specifications, WSSS), проверяемый в рамках комплекта оценочной документации, которые актуализируются при изучении учебной дисциплины:

- принципы эффективного определения и достижения целей;
- принципы контроля и анализа результатов деятельности;
- необходимость и инструменты системного подхода при выполнении поставленных задач;
- важность соблюдения этических принципов при решении поставленных задач (честность и добросовестность в подходах);
- механизмы командной и самомотивации;
- основные законодательные нормы в области охраны труда и техники безопасности;
- важность непрерывного личного совершенствования и развития.
- эффективно работать в команде; - эффективно взаимодействовать с внешним окружением (другие команды, организаторы, эксперты и т.д.);
- работать с информацией (поиск, анализ, структурирование)
- заботиться о личной и коллективной безопасности на рабочем месте;
- предпринимать соответствующие профилактические меры для минимизации возможных стрессовых ситуаций и их последствий;
- активно действовать в направлении непрерывного профессионального совершенствования;
- самообучаться и обучать других людей в процессе работы

1.4. Планируемые личностные результаты освоения рабочей программы

ЛР 1. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

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 4. Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».

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

ЛР 8. Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.

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 10. Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.

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 - 236 часов, в том числе: аудиторной учебной работы обучающегося - 118 часа, из них в форме практической подготовки – 6 часов; в том числе практических занятий - 116 часов; внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы обучающегося - 116 часов; консультаций – 2 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	236
Аудиторная учебная работа (обязательные учебные занятия) (всего)	118
из них в форме практической подготовки	6
в том числе:	
лекционные занятия	2
лабораторные работы	
практические занятия	116
контрольные работы	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	116
в том числе:	60
Подготовка сообщения	56
Составление конспекта	
Консультации	2
Промежуточная аттестация в форме зачета и дифференцированного зачета	

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, которыми формируется способность элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретический раздел		2	
Тема 1.1 основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки 1 Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида. Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни Лабораторные работы Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки <i>Основные понятия:</i> здоровье (образ, уровень, качество, и стиль жизни), здоровый образ жизни; дееспособность, трудоспособность; саморегуляция, самонаблюдение, самооценка, установка. Контрольные работы Самостоятельная работа обучающихся: Подготовить доклад на тему основы здорового образа жизни	2/2	ЛР, 1 ЛР, 3 ЛР, 4 ЛР, 6 ЛР, 8 ЛР, 9 ЛР, 10 ЛР, 11
Практический раздел Легкая атлетика		*	
Раздел 2. Тема 2.1. Бег	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.	2/2	ЛР, 1 ЛР, 3 ЛР, 4 ЛР, 6 ЛР, 8

Тема 2.2. Кроссовая подготовка	Лабораторные работы		*	ЛР,9 ЛР,10 ЛР,11
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки		8/*	
	Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Специальные упражнения бегуна. Совершенствование техники эстафетного бега			
	Контрольные работы		*	
	Самостоятельная работа обучающихся		8	
	Кросс		1	
	Развитие скоростно силовых качеств		1	
	Общеразвивающие упражнения		1	
	Отработка техники бега		1	
	Совершенствование техники низкого старта		1	
Тема 2.3. Прыжок в высоту способом «ножницы»	Совершенствование техники бега на 100 метров		1	ЛР,1 ЛР,3 ЛР,4 ЛР,6 ЛР,8 ЛР,9 ЛР,10 ЛР,11
	Отработка техники стартового разгона		1	
	Совершенствование техники бега		1	
	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки			
	1	<i>Кросс</i> (бег по пересеченной местности). Техника бега: старт, стартовое ускорение, бег на равнинных участках, бег в гору и под уклон;		
	Лабораторные работы		*	
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки		8/*	
	Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Бег в гору и под уклон.			
	Контрольные работы		*	
	Самостоятельная работа обучающихся.		8	
Тема 2.3. Прыжок в высоту способом «ножницы»	Кросс		1	ЛР,1 ЛР,3 ЛР,4 ЛР,6 ЛР,8 ЛР,9 ЛР,10 ЛР,11
	Общеразвивающие упражнения		1	
	Отработка техники бега		1	
	Отработка техники бега по пересеченной местности		1	
	Отработка техники старта из положения низкий старт		1	
	Отработка техники стартового положения		1	
	Отработка техники бега 400 метров		1	
	Круговая тренировка		1	
	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки			
	1	<i>Прыжок в высоту с разбега. Специальные упражнения прыгуна в высоту. Совершенствование техники прыжка способом «ножницы». Подготовительные упражнения к прыжку способом «ножницы».</i>		

Тема 2.4. Прыжок в длину с места и с разбега	Лабораторные работы		*	ЛР,8 ЛР,9 ЛР,10 ЛР,11
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки		8/*	
	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «ножницы». Специальные упражнения прыгуна в высоту.			
	Контрольные работы		*	
	Самостоятельная работа обучающихся		8	
	Общеразвивающие упражнения		1	
	Кросс		1	
	Развитие физических качеств		1	
	Отработка техники движений		1	
	Совершенствование техники прыжка в длину		1	
	Развитие выносливости методом круговой тренировки		1	ЛР,1 ЛР,3 ЛР,4 ЛР,6 ЛР,8 ЛР,9 ЛР,10 ЛР,11
	Совершенствование техники прыжки на скакалке		1	
	Совершенствование техники прыжки на скакалке		1	
	Совершенствование техники прыжки на скакалке		1	
	Совершенствование техники прыжки на скакалке		1	
	Совершенствование техники прыжки на скакалке		1	
	Совершенствование техники прыжки на скакалке		1	
	Совершенствование техники прыжки на скакалке		1	
	Совершенствование техники прыжки на скакалке		1	
	Совершенствование техники прыжки на скакалке		1	
	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки			ЛР,1 ЛР,3 ЛР,4 ЛР,6 ЛР,8 ЛР,9 ЛР,10 ЛР,11
	1	<i>Прыжок в длину с места и с разбега</i>		
		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/*	
	Подготовительные и специальные упражнения к прыжку в длину с места.			
	Совершенствование техники прыжка в длину с места.			
	Контрольные работы		*	
	Самостоятельная работа обучающихся:		10	
	Общеразвивающие упражнения		1	
	Кросс		1	ЛР,1 ЛР,3 ЛР,4 ЛР,6 ЛР,8 ЛР,9 ЛР,10 ЛР,11
	Развитие физических качеств		1	
	Отработка техники прыжков в длину		1	
	Совершенствование техники прыгучести		1	
	Отработка техники высокого старта		1	
	Отработка техники стартового разгона		1	
	Отработка техники прыжка в длину		1	
	Отработка техники прыжка с места		1	
	Развитие выносливости методом круговой тренировки		1	
			1	

Тема 2.5. Метание гранаты	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки			ЛР,1 ЛР,3 ЛР,4 ЛР,6 ЛР,8 ЛР,9 ЛР,10 ЛР,11
	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:		8/*	
	Совершенствование техники метания. Специальные упражнения: метание гранаты. Контрольные работы		*	
Раздел 3. Гимнастика.	Самостоятельная работа обучающихся:		8	ЛР,1 ЛР,3 ЛР,4 ЛР,6 ЛР,8 ЛР,9 ЛР,10 ЛР,11
	Общеразвивающие упражнения		1	
	Кросс		1	
	Совершенствование техники метания гранаты		1	
	Совершенствование техники разбега		1	
	Техника разбега, постановка опорной ноги		1	
	Отработка техники метания гранаты		1	
	Метание гранаты на результат		1	
	Комплекс ОРУ		1	
			22/4	
Тема 3.1. Строевые упражнения	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки			ЛР,1 ЛР,3 ЛР,4 ЛР,6 ЛР,8 ЛР,9 ЛР,10 ЛР,11
	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		4/*	
	Повторение и закрепление ранее изученных строевых приемов, перестроений на месте и в движении; поворотов на месте и в движении; размыкания и смыкания, разведения и сведения. Контрольные работы		*	
	Самостоятельная работа обучающихся		4	

Тема 3.2.Общеразвивающие упражнения и ритмическая гимнастика	Отработка техники движений Развитие физических качеств Отработка техники поворотов на месте Кроссовая подготовка		1 1 1 1	ЛР,1 ЛР,3 ЛР,4 ЛР,6 ЛР,8 ЛР,9 ЛР,10 ЛР,11
	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки			
	1	<i>Общеразвивающие упражнения</i> , выполняемые индивидуально, в парах, группах с использованием предметов (большие мячи, гимнастические палки, скакалки, скамейки. Ритмическая гимнастика, элементы степ-аэробики, шейпинга и стрейчинга		
	Лабораторные работы		*	
Тема 3.3. Акробатические упражнения	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки 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.		4/2	ЛР,1 ЛР,3 ЛР,4 ЛР,6 ЛР,8 ЛР,9 ЛР,10 ЛР,11
	Контрольные работы		*	
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
	Ритмическая гимнастика		1	
	Развитие физических качеств		1	
	Дыхательная гимнастика Консультация		1 1	
	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки			ЛР,1 ЛР,3 ЛР,4 ЛР,6 ЛР,8 ЛР,9 ЛР,10 ЛР,11
	1	<i>Акробатические упражнения</i> . 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 колени, полушпагат.		
	Лабораторные работы		*	
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки Совершенствование перекатов, кувырков, 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		4/2	

Тема 3.4. Упражнения на брусках	колено, полушпагат.		
	Контрольные работы		*
	Самостоятельная работа обучающихся		4
	Дыхательная гимнастика		1
	Отработка техники выполнения акробатических элементов		1
	Отработка техники поворотов на месте		1
	Комплекс ОРУ		1
	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки		
	1	<i>Упражнения на брусках.</i> 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. <i>Упражнения на брусках разной высоты.</i> 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 седа на нижней (после перемаха двумя ногами внутрь с поворотом к верхней) соскок углом назад, подъем переворотом на верхней и нижней жерди.	ЛР,1 ЛР,3 ЛР,4 ЛР,6 ЛР,8 ЛР,9 ЛР,10 ЛР,11
	Лабораторные работы		*
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки		
	Совершенствование упражнений на брусках. Сгибание и разгибание рук в упоре. Совершенствование сосков махом назад и вперед, из размахивания в упоре без поворота (юноши).		4/*
	Совершенствование упражнений на разновысоких брусках. Совершенствование соскоков углом назад. Совершенствование подъема переворотом на верхней и нижней жерди (девушки).		
	Контрольные работы		*
	Самостоятельная работа обучающихся		4
	Развитие физических качеств		1
	Ритмическая гимнастика		1
	Дыхательная гимнастика		1
	Круговая тренировка		1

Тема 3.5. Дыхательная гимнастика	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки		
	1	Дыхательная гимнастика по методу А.Н. Стрельниковой. Правила выполнения. Последовательность комплекса.	ЛР,1 ЛР,3 ЛР,4 ЛР,6 ЛР,8 ЛР,9 ЛР,10 ЛР,11
	Лабораторные работы		*
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки Обучение студентов дыхательной гимнастики по методу А.Н. Стрельниковой. Контрольные работы		6/* *
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение дыхательной гимнастики Общеразвивающие упражнения Развитие физических качеств Комплекс ОРУ Кросс Отработка техники прыжков на скакалке		6 1 1 1 1 1 1
Раздел 4. Лыжная подготовка			18
Тема 4.1. Техника передвижений на лыжах	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 скольжения. Подводящие и подготовительные упражнения. Передвижение: скользящим шагом поочередно на каждой лыже, без палок под небольшой уклон, скользящим шагом без палок, скользящим шагом держа палки за середину.	ЛР,1 ЛР,3 ЛР,4 ЛР,6 ЛР,8 ЛР,9 ЛР,10 ЛР,11
	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 одно-		4/*

Тема 4.2. Способы подъемов и спусков	временных ходов к переменным и обратно.		
	Контрольные работы		*
	Самостоятельная работа обучающихся		4
	Ходьба на лыжах		1
	Ритмическая гимнастика		1
	Развитие физических качеств		1
	Отработка техники лыжных ходов		1
	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки		ЛР,1 ЛР,3 ЛР,4 ЛР,6 ЛР,8 ЛР,9 ЛР,10 ЛР,11
	1	Совершенствование техники подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой».	
		Совершенствование техники спусков. Стойки: основная, высокая, низкая, широкая. Ознакомление со способом преодоления неровностей	
Тема 4.3. Способы торможения	Лабораторные работы		*
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки		6/*
	Совершенствование техники способов подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой».		
	Совершенствование техники спусков в основной, высокой, низкой, широкой стойках.		
	Ознакомление со способом преодоления неровностей.		
	Контрольные работы		*
	Самостоятельная работа обучающихся:		6
	Ходьба на лыжах		1
	Развитие физических качеств		1
	Отработка техники подъемов		1
Тема 4.3. Способы торможения	Отработка техники лыжных ходов		1
	Отработка техники спуска		1
	Отработка техники торможения		1
	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки		ЛР,9
	1	Техника торможения: «плугом», «упором», боковым соскальзыванием, упором на одну или две палки.	
	Лабораторные работы		*
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки		4/*
	Совершенствование техники торможения: «плугом», «упором», боковым со-		

Тема 4.4. Способы поворотов в движении	скальзыванием, упором на одну или две палки.			
	Контрольные работы			*
	Самостоятельная работа обучающихся			4
	Ходьба на лыжах			1
	Совершенствование техники лыжных ходов			1
	Совершенствование техники торможения			1
	Совершенствование техники подъёмов			1
	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки			
	1	Техника поворотов в движении: «переступанием», «упором», «плугом».		
	Преодоления препятствий перелезанием, перешагиванием			
Раздел 5. Волейбол	Лабораторные работы			*
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки			
	Совершенствование техники поворотов: «переступанием», «упором», «плугом».			4/*
	Изучение и совершенствование преодоления препятствий перелезанием, перешагиванием.			
	Контрольные работы			*
	Самостоятельная работа обучающихся:			4
	Ходьба на лыжах			1
	Развитие физических качеств			1
	Кросс			1
	Круговая тренировка			1
Тема 5.1 Техника игры. Нападение				24/*
	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки			
	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			8/*
	Совершенствование техники игры в нападении: стойка и перемещения; техника владения мячом: подачи, передачи, нападающие удары.			
	Контрольные работы			*
	Самостоятельная работа			8
	Общеразвивающие упражнения			1
	Развитие физических качеств			1

Тема 5.2 Техника игры. Защита.	Ритмическая гимнастика		1	ЛР,1 ЛР,3 ЛР,4 ЛР,6 ЛР,8 ЛР,9 ЛР,10 ЛР,11	
	Круговая тренировка		1		
	Кросс		1		
	Совершенствование техники прыжка		1		
	Отработка техники отжимания		1		
	Отработка техники прыжка на скакалке		1		
	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки				
	1	Защита: стойки и перемещения; техника владения мячом: прием мяча, блокирование.			
	Лабораторные работы		*		
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки		8/*		
Тема 5.3 Элементы тактики.	Совершенствовать стойки и перемещения; технику владения мячом: прием мяча, блокирование.			ЛР,1 ЛР,3 ЛР,4 ЛР,6 ЛР,8 ЛР,9 ЛР,10 ЛР,11	
	Контрольные работы		*		
	Самостоятельная работа		8		
	Развитие физических качеств		1		
	Ритмическая гимнастика		1		
	Отработка техники владения мячом		1		
	Круговая тренировка		1		
	Дыхательная гимнастика Стрельниковой		1		
	Отработка техники прыжка		1		
	Кросс		1		
Комплекс ОРУ		1			
Тема 5.3 Элементы тактики.	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки			ЛР,1 ЛР,3 ЛР,4 ЛР,6 ЛР,8 ЛР,9 ЛР,10 ЛР,11	
	1	Элементы тактики. Тактика нападения: индивидуальные, групповые и командные действия.			
	Лабораторные работы		*		
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки		4/*		
	Обучение элементам тактики нападения: индивидуальным, групповым и командным действиям.				
	Контрольные работы		*		
	Самостоятельная работа		4		
	Развитие физических качеств		1		

Тема 5.4. Тактика защиты.	Отработка техники передач	1	ЛР,1 ЛР,3 ЛР,4 ЛР,6 ЛР,8 ЛР,9 ЛР,10 ЛР,11
	Круговая тренировка	1	
	Отработка техники прыжка на скакалке	1	
	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки		
	1 <i>Тактика защиты:</i> индивидуальные, групповые и командные действия. Обучение тактике защиты: индивидуальным, групповым и командным действиям.		
	Лабораторные работы	*	
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки:		
	Обучение тактике защиты: индивидуальным, групповым и командным действиям.	4/*	
	Контрольные работы	*	
	Самостоятельная работа обучающихся:		
Тема 5.5 Зачет 3,4,5 семестр Дифференцированный зачет 6 семестр	Развитие физических качеств	4	ЛР,1 ЛР,3 ЛР,4 ЛР,6 ЛР,8 ЛР,9 ЛР,10 ЛР,11
	Отработка технических приемов	1	
	Круговая тренировка развитие выносливости	1	
	Дыхательная гимнастика	1	
	Консультация	1	
	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки		
	1 Тестовый контроль, сдача учебных нормативов, по пройденным темам,		
	Лабораторные работы	*	
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки		
	Сдача контрольных нормативов, Сдача зачета , дифференцированного зачета	8/*	
	Контрольные работы	*	
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	Отработка техники бега 100 метров	8	
	Отработка техники бега 400 метров	1	
	Отработка техники бега 1000 метров	1	
	Отработка техники бега 2000 метров	1	
	Отработка техники бега 3000 метров	1	
	Отработка техники метания гранаты	1	
	Отработка техники прыжка в длину	1	
	Отработка технических приемов в волейболе	1	
Всего:		118/6	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы должен быть предусмотрен следующий специальный спортивный объект: спортивный зал.

Оборудование учебного кабинета:

Комплект учебно-методической документации. Специализированная учебная мебель: стол преподавателя, стул преподавателя, спортивный инвентарь

Рабочая программа может быть реализована с применением различных образовательных технологий, в том числе с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

3.2. Информационное обеспечение обучения:

перечень учебных изданий, электронных изданий, электронных и Интернет-ресурсов, образовательных платформ, электронно-библиотечных систем, веб-систем для организации дистанционного обучения и управления им, используемые в образовательном процессе как основные и дополнительные источники.

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. Физическая культура: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков.-3-е изд. испр.- М.: КНОРУС, 2016.– 216

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. Физическая культура: учеб. пособие для студ. образовательных учреждений сред. проф. образования /Н.В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погадаев. – 14-е изд., испр. – М.: Академия, 2014.-176 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. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
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).

Цифровая образовательная среда СПО PROФобразование:

1. 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 PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/88477> (дата обращения: 02.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
2. 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 PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/86140> (дата обращения: 07.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
3. 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 PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/98592> (дата обращения: 02.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

4. 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 PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006> (дата обращения: 07.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

5. 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 PROФобразование : [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>

<http://www.iprbookshop.ru/95635.html>

<http://www.iprbookshop.ru/87872.html>

<http://www.iprbookshop.ru/85501.html>

<http://www.iprbookshop.ru/94698.html>

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

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, зачета и дифференцированного зачета.

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: актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности особенности социального и культурного контекста; правила оформления документов и построения устных сообщений. грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе современные средства и устройства информатизации; порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы; основные общеупотребительные глаголы	Оценка результатов выполнения практических работ. Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов, зачет, дифференцированный зачет

(бытовая и профессиональная лексика); лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности; особенности произношения; правила чтения текстов профессиональной направленности роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения

знания:

распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия; определить необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника) определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе описывать значимость своей специальности применять средства информационных

Оценка результатов выполнения практических работ.
Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов зачет дифференцированный зачет

технологий для решения профессиональных задач; использовать современное программное обеспечение понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы; участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы; строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности; кратко обосновывать и объяснить свои действия (текущие и планируемые); писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	
---	--

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

Примерные темы рефератов, докладов и сообщений

1. Основы здорового образа жизни
2. Основы физической и спортивной подготовки
3. Социально-биологические основы физической культуры и спорта
4. Физические способности человека и их развитие

5. Профессионально-прикладная физическая подготовка
6. Профилактические реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физической культурой и спортом
7. Белгородские спортсмены на Олимпийских играх
8. Коррекция индивидуального физического развития и двигательных возможностей.
9. Специальные физические упражнения при нарушениях осанки, ожирении, плоскостопии.
10. Дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой
11. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания.
12. Методика развития двигательных (физических) качеств.
13. Методика разработки специальных комплексов упражнений. Методика занятий корригирующей гимнастикой.
14. Методика совершенствования функциональных возможностей основных систем организма при помощи физических упражнений.
15. Профилактические меры по предупреждению травматизма во время
16. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
17. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленности
18. Методика организации и проведения туристического подхода
19. Методика оценки и коррекции телосложения.
20. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания.
21. Основы методики самомассажа.
22. Методы контроля за функциональным состоянием организма.
23. Методика индивидуального подхода к направленному развитию физических качеств.
24. Методы регулирования психоэмоционального состояния.
25. Методы релаксации в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.
26. Методика проведения производственной гимнастики.
27. Физическая подготовка с целью развития качеств быстроты движений, силы и выносливости.
28. Специальная физическая подготовка спортсмена.
29. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.