

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

**Рабочая программа учебного предмета**

# **ОУП. 07 Физическая культура**

**для специальности**

**40.02.01 Право и организация социального обеспечения**

г. Алексеевка  
2022

Рабочая программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО), утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413, и примерной основной образовательной программы среднего общего образования», одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28.06.2016 № 2/16-з), с учетом Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения и получаемой специальности среднего профессионального образования.

Разработчик: \_\_\_\_\_ Жигулин Д.М – преподаватель ОГАПОУ  
«Алексеевский колледж»

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	стр. 7
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	25
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	27
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	31

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## Физическая культура

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебного предмета является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС специальности СПО 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

### 1.2. Место учебного предмета в структуре ППССЗ:

Предмет является базовым и входит в цикл общеобразовательной подготовки.

**Цели и задачи учебного предмета – требования к результатам освоения учебного предмета:**

**Целью реализации рабочей программы является освоение содержания предмета Физическая культура и достижение обучающимися результатов изучения в соответствии с требованиями, установленными ФГОС СОО.**

**Главными задачами реализации программы являются:**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

**уметь:** использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:** о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

**Планируемые метапредметные результаты освоения рабочей программы представлены тремя группами универсальных учебных действий:**

#### 1. Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;

- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

## **2. Познавательные универсальные учебные действия**

Выпускник научится:

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;

- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;

- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;

- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;

- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;

- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;

- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

## **3. Коммуникативные универсальные учебные действия**

Выпускник научится:

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;

- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

**Планируемые предметные результаты освоения рабочей программы:**

**В результате освоения учебного предмета выпускник на базовом уровне научится:**

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;

- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

- практически использовать приемы защиты и самообороны;

- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

### **Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:**

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

- осуществлять судейство в избранном виде спорта;

- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

### **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 учебного предмета:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 176 часов, в том числе:  
аудиторной учебной работы обучающегося – 117 часов, в том числе практических занятий - 109 часов; внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы обучающегося – 51 часов, консультации- 8 часов

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>176</b>
<b>Аудиторная учебная работа (обязательные учебные занятия) (всего)</b>	<b>117</b>
<b>из них в форме практической подготовки</b>	<b>109</b>
в том числе:	
лекционные занятия	8
лабораторные работы	
практические занятия	<b>109</b>
контрольные работы	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>51</b>
в том числе:	
Подготовка сообщения	<b>31</b>
Составление конспекта	<b>20</b>
Консультации	<b>8</b>
<b>Промежуточная аттестация в форме <i>зачета и дифференцированного зачета</i></b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебного предмета 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
Раздел 1. Теоретический раздел		8/8	
Тема 1.1 основы здорового образа жизни	<p><b>Содержание учебного материала</b>  <i>Содержание.</i> 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</p>		ЛР 9. ЛР 11.
	<p><b>Практическая работа</b>  <i>Основные понятия:</i> здоровье (образ, уровень, качество, и стиль жизни), здоровый образ жизни; дееспособность, трудоспособность; саморегуляция, самонаблюдение, самооценка, установка.</p>	2/2	

	<b>Контрольные работы</b>	*	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подготовить конспект на тему основы здорового образа жизни	<b>1</b>	
<b>Тема 1.2.</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	<b>Содержание учебного материала</b> Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин, планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста		ЛР 9.
	<b>Практическая работа</b> Основные понятия, методика и метод физическая культура и физическая нагрузка. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями определяются их целями и задачами. Основными формами самостоятельных занятий являются: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня, самостоятельные тренировки.	2/2	
	<b>Контрольные работы</b>	*	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подготовить доклад на тему подбор комплекса упражнений для самостоятельных занятий	<b>1</b>	
<b>Тема 1.3.</b> Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии	<b>Содержание учебного материала</b> Самоконтроль – систематические самостоятельные наблюдения человека в процессе тренировки, работы, отдыха за состоянием своего здоровья, физического развития, динамикой влияния физических нагрузок. Цель		

оценки	самоконтроля – следить за реакциями организма на физические, умственные, психологические и другие нагрузки.		
	<p><b>Практическая работа</b>  <i>Объективные</i> показатели самоконтроля – выражаются цифровыми значениями и определяются при помощи приборов. Оценивается, прежде всего:</p> <p>1) антропометрические данные: рост, масса, окружность грудной клетки. Масса тела – в начальный период тренировки снижается, затем стабилизируется; окружность грудной клетки постепенно увеличивается.</p> <p>2) динамометрия – при систематических занятиях сила мышц кисти и становая сила постепенно увеличиваются;</p> <p>3) деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.</p>	2/2	ЛР 9. ЛР 11.
	<b>Контрольные работы</b>	*	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b>          Подготовить доклад на тему самоконтроль при самостоятельных занятиях физической культурой</p>	1	
	<b>Контрольные работы</b>	*	
Тема 1.4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	<p><b>Содержание учебного материала</b>          Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым</p>		ЛР 9.

	профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.		
	<b>Практическая работа</b> Выделить основные понятия физическая культура, физические нагрузки, Использование средств физической культуры для повышения и поддержания профессиональной работоспособности	2/2	
	<b>Контрольные работы</b>	*	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подготовить доклад на тему роль физической культуры в профессиональной деятельности	1	
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	
<b>Раздел 2. Практические занятия</b>		<b>8/0</b>	
<b>Учебно-методические занятия</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 1.Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции		ЛР 9.
Тема 1.	<b>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки</b>	<b>2/0</b>	ЛР 7.
	<b>Контрольные работы</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подготовить доклад по данной теме.	<b>1</b>	

<p>Тема 2. Методика оценки и коррекции телосложения.</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> Методика оценки и коррекции телосложения.</p>		<p>ЛР 7. ЛР 9.</p>
	<p><b>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки</b></p>	<p>2/0</p>	
	<p>Контрольные работы</p>	<p>-</p>	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подготовить опорную табличку по теме коррекция телосложения</p>	<p>1</p>	
<p>Тема 3. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания.</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания.</p>		<p>ЛР 7. ЛР 9.</p>
	<p><b>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки</b></p>	<p>2/0</p>	
	<p>Контрольные работы</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подготовить доклад на тему индивидуальная физическая программа</p>	<p>1</p>	
<p>Тема 4. Методы контроля за функциональным состоянием организма.</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> Методы контроля за функциональным состоянием организма.</p>		<p>ЛР 7. ЛР 9.</p>
	<p><b>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки</b></p>	<p>2/0</p>	
	<p>Контрольные работы</p>	<p>-</p>	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p>	<p>1</p>	

	Подготовить доклад на тему функциональное состояние организма		
<b>Раздел 3 Учебно-тренировочные занятия</b>		<b>101/0</b>	
<b>Раздел 3.1 Легкая атлетика</b>		<b>37/4</b>	ЛР 9. ЛР 5. ЛР 3.
Тема 3.1. Бег	<b>Содержание учебного материала</b> <i>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.</i>		
	<b>Практическая работа</b> Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Специальные упражнения бегуна. Совершенствование техники эстафетного бега	<b>5/0</b>	
	<b>Контрольная работа</b>	*	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Кросс Отработка техники бега	<b>2</b> <b>1</b> <b>1</b>	
Тема 3.2. Кроссовая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b> <i>Кросс (бег по пересеченной местности). Техника бега: старт, стартовое ускорение, бег на равнинных участках, бег в</i>		ЛР 9.

	гору и под уклон; бег по пересеченной местности.		
	<b>Практическая работа</b> Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Бег в гору и под уклон.	<b>6/4</b>	
	<b>Контрольная работа</b>	*	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> <b>Консультация</b>	<b>3</b> <b>1</b> <b>1</b> <b>1</b>	
Тема 3.3. Прыжок в высоту способом «ножницы»	<b>Содержание учебного материала</b> <i>Прыжок в высоту с разбега.</i> Специальные упражнения прыгуна в высоту. Совершенствование техники прыжка способом «ножницы». Подготовительные упражнения к прыжку способом «ножницы».		ЛР 9.
	<b>Практическая работа</b> Совершенствование техники прыжка в высоту способом «ножницы». Специальные упражнения прыгуна в высоту.	<b>8/0</b>	
	<b>Контрольная работа</b>	*	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Общеразвивающие упражнения Кросс Развитие физических качеств Отработка техники движений	<b>4</b> <b>1</b> <b>1</b> <b>1</b> <b>1</b>	
Тема 3.4. Прыжок в длину с места и с разбега	<b>Содержание учебного материала</b> <i>Прыжок в длину с места и с разбега способом «согнув ноги».</i> Подготовительные и специальные упражнения к прыжку в длину с места и с разбега. Совершенствование		ЛР 9.

	техники прыжка в длину с места и с разбега.		
	<b>Практическая работа</b> Подготовительные и специальные упражнения к прыжку в длину с места. Совершенствование техники прыжка в длину с места.	<b>10/0</b>	
	<b>Контрольная работа</b>	*	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Общеразвивающие упражнения Кросс Развитие физических качеств Отработка техники прыжков Отработка техники бега 500 метров	<b>5</b> <b>1</b> <b>1</b> <b>1</b> <b>1</b> <b>1</b>	
Тема 3.5. Метание гранаты	<b>Содержание учебного материала</b> <i>Метание гранаты.</i> Техника метания: держание гранаты, скачок, финальное усилие. Специальные упражнения: метание гранаты с места, с 3-5 шагов, с короткого разбега, с полного разбега.		ЛР 9.
	<b>Практическая работа</b> Совершенствование техники метания. Специальные упражнения: метание гранаты с места, с 3-5 шагов, с короткого разбега, с полного разбега.	<b>8/0</b>	
	<b>Контрольная работа</b>	*	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Общеразвивающие упражнения Кросс Отработка техники движений	<b>4</b> <b>1</b> <b>1</b> <b>1</b>	

	<b>Консультация</b>	<b>1</b>	
<b>Раздел 4. Гимнастика.</b>		<b>20/8</b>	
Тема 4.1. Строевые упражнения	<b>Содержание учебного материала</b> <i>Строевые упражнения:</i> 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.		ЛР 9.
	<b>Практическая работа</b> 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.	<b>2/0</b>	
	<b>Контрольная работа</b>	*	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Отработка техники движений	<b>1</b> 1	
Тема 4.2.Общеразвивающие упражнения и ритмическая гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b> <i>Общеразвивающие упражнения,</i> выполняемые индивидуально, в парах, группах с использованием предметов (большие мячи, гимнастические палки, скакалки, скамейки. Ритмическая гимнастика, элементы степ-аэробики,		ЛР 9.

	шейпинга и стрейчинга.		
	<p><b>Практическая работа</b>  . 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.</p>	4/4	
	<b>Контрольная работа</b>	*	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  Ритмическая гимнастика  <b>Консультация</b></p>	2 1 1	
Тема 4.3. Акробатические упражнения	<p><b>Содержание учебного материала</b>  <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 колено, полушпагат.</p>		ЛР 9.
	<p><b>Практическая работа</b>  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 колено, полушпагат.</p>	4/0	

	<b>Контрольная работа</b>	*	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Дыхательная гимнастика Отработка техники выполнения гимнастических элементов <b>Консультация</b>	<b>3</b> <b>1</b> <b>1</b> <b>1</b>	
Тема 4.4. Упражнения на брусьях	<b>Содержание учебного материала</b> <i>Упражнения на брусьях.</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 брусьях 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 9.
	<b>Практическая работа</b> Совершенствование упражнений на брусьях. Сгибание и разгибание рук в упоре. Совершенствование сосков махом назад и вперед, из размахивания в упоре без поворота	<b>6/0</b>	

	(юноши). Совершенствование упражнений на разновысоких брусьях. Совершенствование соскоков углом назад. Совершенствование подъема переворотом на верхней и нижней жерди (девушки).		
	<b>Контрольная работа</b>	*	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Общеразвивающие упражнения Развитие физических качеств <b>Консультация</b>	<b>3</b> <b>1</b> <b>1</b> <b>1</b>	
Тема 4.5. Дыхательная гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b> <i>Дыхательная гимнастика</i> по методу А.Н. Стрельниковой. Правила выполнения. Последовательность комплекса.		ЛР 9. ЛР 6.
	<b>Практическая работа</b> Обучение студентов дыхательной гимнастики по методу А.Н. Стрельниковой.	4/4	
	<b>Контрольная работа</b>	*	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение дыхательной гимнастики Развитие физических качеств	<b>2</b> <b>1</b> <b>1</b>	
<b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b>		<b>14/3</b>	

<p>Тема 5.1. Техника передвижений на лыжах</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> <i>Совершенствование техники передвижения.</i> 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.</p> <p>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.</p>		<p>ЛР 9.</p>
	<p><b>Практическая работа</b> 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.</p>	<p>4/1</p>	
	<p><b>Контрольная работа</b></p>	<p>*</p>	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Ходьба на лыжах <b>Консультация</b></p>	<p>2 1 1</p>	

Тема 5.2. Способы подъемов и спусков	<p><b>Содержание учебного материала</b>  <i>Совершенствование техники подъемов:</i> скользящим шагом, ступающим шагом, «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой».</p> <p><i>Совершенствование техники спусков.</i> Стойки: основная, высокая, низкая, широкая. Ознакомление со способом преодоления неровностей</p>		
	<p><b>Практическая работа</b>  Совершенствование техники способов подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой».</p> <p>Совершенствование техники спусков в основной, высокой, низкой, широкой стойках. Ознакомление со способом преодоления неровностей.</p>	4/2	ЛР 9.
	<p><b>Контрольная работа</b></p>	*	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  Ходьба на лыжах  Отработка техники подъемов и спусков</p>	2 1 1	
Тема 5.3. Способы торможения	<p><b>Содержание учебного материала</b>  Техника торможения: «плугом», «упором», боковым соскальзыванием, упором на одну или две палки.</p> <p><b>Практическая работа</b>  Совершенствование техники торможения: «плугом», «упором», боковым соскальзыванием, упором на одну или две палки.</p>	4/0	ЛР 9.

	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  Ходьба на лыжах  Комплекс ОРУ  Отработка техники торможения</p>	<p><b>3</b> <b>1</b> <b>1</b> <b>1</b></p>	
<p>Тема 5.4. Способы поворотов в движении</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b>  <i>Техника поворотов в движении: «переступанием», «упором», «плугом». Преодоления препятствий перелезанием, перешагиванием.</i></p>		
	<p><b>Практическая работа</b>  <i>Совершенствование техники поворотов: «переступанием», «упором», «плугом». Изучение и совершенствование преодоления препятствий перелезанием, перешагиванием.</i></p>	<p><b>2/0</b></p>	<p>ЛР 9.</p>
	<p><b>Контрольная работа</b></p>	<p>*</p>	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  Ходьба на лыжах</p>	<p><b>1</b></p>	
<p><b>Раздел 6. Волейбол</b></p>		<p><b>30/12</b></p>	
<p>Тема 6.1 Техника игры. Нападение</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> <i>Техника игры. Нападение: стойка и перемещения; техника владения мячом: подачи, передачи, нападающие удары.</i></p>		
	<p><b>Практическая работа</b>  Совершенствование техники игры в нападении: стойка и перемещения; техника владения мячом: подачи, передачи, нападающие удары.</p>	<p><b>8/2</b></p>	<p>ЛР 9.</p>
	<p><b>Контрольная работа</b></p>	<p>*</p>	

	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  Общеразвивающие упражнения  Развитие физических качеств  Ритмическая гимнастика  <b>Консультация</b></p>	<p><b>4</b>  <b>1</b>  <b>1</b>  <b>1</b>  <b>1</b></p>	
Тема 6.2 Техника игры. В приеме	<p><b>Содержание учебного материала</b>  <i>Защита:</i> стойки и перемещения; техника владения мячом: прием мяча, блокирование.</p>		ЛР 9.
	<p><b>Практическая работа</b>  Совершенствовать стойки и перемещения; технику владения мячом: прием мяча, блокирование.</p>	<b>8/6</b>	
	<p><b>Контрольная работа</b></p>	*	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  Развитие физических качеств  Ритмическая гимнастика  Отработка техники владения с мячом  <b>Консультация</b></p>	<p><b>4</b>  <b>1</b>  <b>1</b>  <b>1</b>  <b>1</b></p>	
Тема 6.3 Элементы тактики.	<p><b>Содержание учебного материала</b>  <i>Элементы тактики.</i> Тактика нападения: индивидуальные, групповые и командные действия.</p>		ЛР 9.
	<p><b>Практическая работа</b>  Обучение элементам тактики нападения: индивидуальным, групповым и командным действиям.</p>	<b>4/0</b>	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  Развитие физических качеств</p>	<p><b>2</b>  <b>1</b></p>	

	Отработка техники передач	<b>1</b>	
Тема.6.4. Тактические действия игры в защиты.	<b>Содержание учебного материала</b> <i>Тактика защиты:</i> индивидуальные, групповые и командные действия.		ЛР 9.
	<b>Практическая работа</b> Обучение тактике защиты: индивидуальным, групповым и командным действиям.	<b>4/2</b>	
	<b>Контрольная работа</b>	<b>*</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Развитие физических качеств Отработка технических приемов	<b>2</b> <b>1</b> <b>1</b>	
Тема 6.5 Учебная игра.	<b>Содержание учебного материала</b> <i>Тренировка и двусторонняя игра.</i>	<b>6/2</b>	ЛР 9.
	<b>Практическая работа</b> Совершенствование двухсторонней игры. <b>Дифференцированный зачёт</b>	<b>6/0</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Развитие физических качеств Комплекс ОРУ	<b>2</b> <b>1</b> <b>1</b>	
<b>Всего:</b>		<b>176</b>	

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 РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличие спортивного комплекса

- спортивный зал
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

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

#### **Оборудование зала;**

- спортивный инвентарь:
- комплекты учебно-наглядных пособий по изучаемым темам:
- технические средства обучения:
- аудио и видео аппаратура:

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

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

#### **Электронные издания (электронные ресурсы):**

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
  2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
  3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
- [www.goup32441.narod.ru](http://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/>**

Урок 06. Организация самостоятельных занятий физической культурой - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/start/>

Урок 11. Метание гранаты с места и с 4 – 5 шагов разбега на дальность - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5455/start/225924/>

Урок 12. Физическое совершенствование. Гимнастика - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/>

Урок 14. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Легкая атлетика - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/>

Урок 15. Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивание» - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3944/start/95760/>

- Урок 17. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Лыжная подготовка - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/start/>
- Урок 18. Прыжок в длину с места - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/start/77549/>
- Урок 19. Челночный бег 3x10 м - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4770/start/77603/>
- Урок 21. Физическое совершенствование. Спортивные игры - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/start/>
- Урок 33. Физическое совершенствование. Лапта - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3225/start/>
- Урок 38. Мост из положения лежа и стоя – техника выполнения - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3725/start/95469/>
- Урок 4. Бег на 100 метров - техника выполнения - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4039/start/170229/>
- Урок 41. Строевые упражнения: «Направо!», «Налево!», «Кругом!», перестроения в две, три, четыре шеренги на месте – техника выполнения - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5582/start/226051/>
- Урок 42. Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4018/start/196977/>
- Урок 49. О.Ф.П. Круговая тренировка - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/start/226103/>
- Урок 50. Техника безопасности на занятиях волейболом. Передача мяча сверху двумя руками, приём снизу - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/start/197163/>
- Урок 51. Волейбол. Совершенствование техники нападающего удара - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/start/226130/>
- Урок 53. Волейбол. Защитные действия игроков, блокирование – техника выполнения - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6060/start/197243/>

### **Цифровая образовательная среда СПО PROОбразование:**

1. Губа, В. П. Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства : монография / В. П. Губа, Л. В. Булькина, П. В. Пустошило. — Москва : Издательство «Спорт», 2019. — 192 с. — ISBN 978-5-9500184-1-1. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование : [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 PROОбразование : [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 PROОбразование : [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 PROОбразование : [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 PROОбразование : [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/>

	<b>Электронно-библиотечная система:</b> <b>IPR BOOKS</b> - <a href="http://www.iprbookshop.ru/88477.html">http://www.iprbookshop.ru/88477.html</a>
1	<a href="http://www.iprbookshop.ru/95635.html">http://www.iprbookshop.ru/95635.html</a>
2	<a href="http://www.iprbookshop.ru/87872.html">http://www.iprbookshop.ru/87872.html</a>
3	<a href="http://www.iprbookshop.ru/85501.html">http://www.iprbookshop.ru/85501.html</a>
4	<a href="http://www.iprbookshop.ru/94698.html">http://www.iprbookshop.ru/94698.html</a>
	<b>Веб-система для организации дистанционного обучения и управления им:</b>
	<b>Система дистанционного обучения ОГАПОУ «Алексеевский колледж»</b> <a href="http://moodle.alcollege.ru/">http://moodle.alcollege.ru/</a>

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, зачета, дифференцированного зачета

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания), с учетом личностных результатов</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<p><b>В результате освоения учебного предмета выпускник на базовом уровне научился:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</li><li>- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li><li>- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;</li><li>- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;</li><li>- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;</li><li>- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;</li><li>- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;</li><li>- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</li><li>- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;</li><li>- практически использовать приемы защиты и самообороны;</li><li>- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной</li></ul>	<p>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</p> <p>тестовый контроль теоретических знаний зачет дифференцированный зачет</p>

направленности; - определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств; - проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)	
--	--

### 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 м (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:	16,2	17,0	17,5	18,3	19,0	13,5	14,0	14,2	14,5	14,8

бег 100 метров (сек)										
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.)	10,3 0	11,1 5	11,4 0	12,1 0	12,3 5	12,2 0	12,5 0	13,2 0	14,0 0	14,5 0
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

