

Приложение ППСЗ по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование
2022-2023 уч.г.: Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ 05. Физическая культура

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

Рабочая программа учебной дисциплины

ОГСЭ 05. Физическая культура

для специальности

**09.02.07 Информационные системы и программирование
(Администратор баз данных)**

г. Алексеевка
2022

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование

Разработчик:

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

СОДЕРЖАНИЕ

| | стр. |
|---|------|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА | 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА | 8 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА | 17 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА | 21 |

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 09.02.07 Информационные системы и программирование.

1.2. Место учебного предмета в структуре ППССЗ:

Предмет является базовым и входит в цикл общеобразовательной подготовки.

1.3. 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:

Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

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-корректирующей 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.

Общие (ОК) компетенции, которые актуализируются при изучении учебной дисциплины:

ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

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

ОК6. 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.

1.5. Количество часов на освоение рабочей программы учебного предмета:

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 168 часов, в том числе: аудиторной учебной работы обучающегося - 168 часа, из них в форме практической подготовки – 52 часов; в том числе практических занятий - 168 часов; самостоятельной учебной работы обучающегося - 0 часов; консультаций - 0 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|--|--------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 168 |
| Аудиторная учебная работа (обязательные учебные занятия) (всего) | 168 |
| из них в форме практической подготовки | 52 |
| в том числе: | |
| лекционные занятия | * |
| лабораторные работы | * |
| практические занятия | 168 |
| контрольные работы | * |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | * |
| Консультации | * |
| Промежуточная аттестация в форме <i>зачет, дифференцированный зачет</i> | |

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 умений (У), знаний (З), личностных результатов (ЛР), формированию которых способствует элемент программы |
|-------------------------------------|--|-------------|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 1. Легкая атлетика | | 60/14 | |
| Тема 1.1. Бег | Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки | | У 1 З 1 ЛР 3 ЛР 5 ЛР 9 |
| | 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 Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Специальные упражнения бегуна. Совершенствование техники эстафетного бега | 15/2 | |
| | Контрольные работы | * | |
| Самостоятельная работа обучающихся: | * | | |
| Тема 1.2. Кроссовая подготовка | Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки | | У 1 З 1 ЛР 9 ЛР 11 |
| | 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 | 15/2 | |

| | | | | |
|--|---|--|------|--|
| | Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Бег в гору и под уклон. | | | |
| | Контрольные работы | | * | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | * | |
| Тема 1.3. Прыжок в высоту способом «ножницы» | Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки | | | У 1 З 1 ЛР 9 ЛР 11 |
| | 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 Совершенствование техники прыжка в высоту способом «ножницы». Специальные упражнения прыгуна в высоту. | | 10/4 | |
| | 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 | | | У 1 З 1 ЛР 3 ЛР 5 ЛР 6 ЛР 7 |
| | 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 Подготовительные и специальные упражнения к прыжку в длину с места. Совершенствование техники прыжка в длину с места. | | 10/4 | |
| | Контрольные работы | | * | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | * | |
| Тема 1.5. Метание гранаты | Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки | | | У 1 З 1 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 Совершенствование техники метания. Специальные упражнения: метание гранаты с места, с 3-5 шагов, с короткого разбега, с полного разбега. | | 10/2 | |
| | Контрольные работы | | * | |

| | | | |
|--|--|-------|---|
| | Самостоятельная работа обучающихся: | * | |
| Раздел 2. Гимнастика | | 36/18 | |
| Тема 2.1. Строевые упражнения | Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки | | У 1 З 1 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 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. | 2/2 | |
| | Контрольные работы | * | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | * | |
| Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения и ритмическая гимнастика | Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки | | У1 З1 ЛР 3 ЛР 5 ЛР 6 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11 |
| 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 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. | 10/6 | |
| | Контрольные работы | * | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: | * | |
| Тема 2.3. Акробатические упражнения | Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки | | У1 З1 ЛР 3 |
| 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. | | ЛР 9 ЛР 11 |
| | 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 колено, полушпагат. | 6/2 | |
| | Контрольные работы | * | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: | * | |
| Тема 2.4. Упражнения на перекладине (юноши), бревне (девушки) | Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки | | У1 31 ЛР 3 ЛР 5 ЛР 6 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11 |
| | 1 Упражнения на высокой перекладине: подтягивание, размахивания в висе, повороты в висе на махе вперед, подъем силой из вися 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 косога разбега прыжком в сед на бедре; сед верхом, с косога 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 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. | 6/2 | |
| | Контрольные работы | * | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | * | |
| Тема 2.5. Упражнения на брусках | Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки | | У1 31 ЛР 5 ЛР 6 ЛР 7 ЛР 11 |
| | 1 Упражнения на брусках. 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. 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 седа 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 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). | 8/4 | |
| | Контрольные работы | * | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: | * | |
| Тема 2.6. Дыхательная гимнастика | Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки | | У1 31 ЛР 5 ЛР 7 ЛР 11 |
| | 1 Дыхательная гимнастика по методу А.Н. Стрельниковой. Правила выполнения. Последовательность комплекса. | | |
| | Лабораторные работы | * | |
| | Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки Обучение студентов дыхательной гимнастики по методу А.Н. Стрельниковой. | 4/2 | |
| | Контрольные работы | * | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | * | |
| Раздел 3 Волейбол | | 32/8 | |
| Тема 3.1. Техника игры. Нападение | Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки | | У1 31 ЛР 5 ЛР 6 ЛР 7 ЛР 11 |
| | 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. | 8/2 | |
| | Контрольные работы | * | |
| | Самостоятельная работа | * | |

| | | | | |
|---------------------------------|---|--|-------|-----------------------------------|
| Тема 3.2. Техника игры. Защита. | Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки | | | У1 З1 ЛР 6 ЛР 9 ЛР 11 |
| | 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. | | 8/4 | |
| | Контрольные работы | | * | |
| Тема 3.3. Элементы тактики. | Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки | | | У1 З1 ЛР 7 ЛР 9 |
| | 1 | Элементы тактики. Тактика нападения: 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. | | 4/0 | |
| | Контрольные работы | | * | |
| Тема 3.4. Тактика защиты. | Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки | | | У1 З1 ЛР 6 ЛР 9 |
| | 1 | Элементы тактики. Тактика нападения: индивидуальные, групповые и командные действия. | | |
| | Лабораторные работы | | * | |
| | Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки: Обучение тактике защиты: индивидуальным, групповым и командным действиям. | | 4/0 | |
| | Контрольные работы | | * | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: | | * | |
| Тема 3.5. Учебная игра. | Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки | | | У1 З1 ЛР 9 |
| | 1 | Тренировка и двусторонняя игра. | | |
| | Лабораторные работы | | * | |
| | Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки Совершенствование двусторонней игры. | | 8/2 | |
| | Контрольные работы | | * | |
| | Самостоятельная работа | | * | |
| Раздел 4. Баскетбол | | | 36/12 | |

| | | | | |
|--------------------------------------|---|---|------|-----------------------------------|
| Тема 4.1. Техника ведения мяча | Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки | | | У1 З1 ЛР 5 ЛР 6 ЛР 11 |
| | 1 | Разновидности ведения мяча, высокое скоростное ведение мяча, низкое ведение с укрыванием мяча, ведение с изменением темпа дриблинг. | | |
| | Лабораторные работы | | * | |
| | Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки: Обучение, совершенствование техники выполнения ведения мяча, с изменением ведения | | 10/6 | |
| | Контрольные работы | | * | |
| | Самостоятельная работа | | * | |
| Тема 4.2. Техника защиты | Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки | | | У1 З1 ЛР 3 ЛР 9 ЛР 11 |
| | 1.Обучение тактики защиты групповых и индивидуальных действий | | | |
| | Лабораторные работы | | * | |
| | Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки: Обучение тактики защиты групповых и индивидуальных действий | | 8/2 | |
| | Контрольные работы | | * | |
| | Самостоятельная работа | | * | |
| Тема 4.3. Техника выполнения бросков | Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки | | | У1 З1 ЛР 5 ЛР 6 ЛР 9 |
| | 1.Выполнение штрафных бросков, из 10 попыток, выполнение броска после 2х шагов, обманные действия для броска после передачи, техника выполнения броска в кольцо в прыжке, боковые броски. | | | |
| | Лабораторные работы | | * | |
| | Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки: Совершенствование выполнения штрафных бросков в корзину, совершенствование броска после 2х шагов, обучение броскам в прыжке | | 8/0 | |
| | Контрольные работы | | * | |
| | Самостоятельная работа | | * | |
| Тема 4.4. Техника выполнения бросков | Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки | | | У1 З1 ЛР 9 |
| | 1.Выполнение передач, в движении, от груди, из за головы, от плеча, низом, с отскоком об пол выполнение обманных действий | | | |
| | Лабораторные работы | | * | |
| | Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки: Обучение выполнению обманных действий и передачам в движении | | 10/4 | |
| | Контрольные работы | | * | |

| | | | |
|--|--------------------------|-----|--|
| | Самостоятельная работа | * | |
| | Зачет | 2 | |
| | Дифференцированный зачет | 2 | |
| | Всего | 168 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Требования к минимальному 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.

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.

| № п-п | Наименование |
|-------|--|
| | 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.goupr32441.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 PROFобразование : [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 PROОбразование : [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 PROОбразование : [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 PROОбразование : [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 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 |
| | Веб-система для организации дистанционного обучения и управления им: |
| 1 | Система дистанционного обучения ОГАПОУ «Алексеевский колледж» http://moodle.alcollege.ru/ |

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

| <p style="text-align: center;">Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания), с учетом личностных результатов</p> | <p style="text-align: center;">Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</p> |
|--|---|
| <p>В результате освоения учебного предмета выпускник на базовом уровне научился:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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-корректирующей 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 | <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>написание сообщений и рефератов. Подготовка презентаций, буклетов тестовый контроль теоретических знаний зачет дифференцированный зачет</p> |

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).

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.) | 10,3 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 |