

**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  
(Специалист по информационным системам)**

г. Алексеевка  
2022

Рабочая программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 декабря 2016 года № 1547 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 26 декабря 2016 года, регистрационный № 44936)., 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 09.02.07 Информационные системы и программирование и получаемой специальности среднего профессионального образования.

Разработчик: \_\_\_\_\_ Меженская А.А., преподаватель ОГАПОУ  
«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**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>168</b>
<b>Аудиторная учебная работа (обязательные учебные занятия) (всего)</b>	<b>168</b>
<b>из них в форме практической подготовки</b>	<b>52</b>
в том числе:	
лекционные занятия	*
лабораторные работы	*
практические занятия	<b>168</b>
контрольные работы	*
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>*</b>
Консультации	*
<b>Промежуточная аттестация в форме <i>зачет, дифференцированный зачет</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 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 выполнение броска в кольцо в прыжке, боковые броски.				
	Лабораторные работы				*
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки: Совершенствование выполнение 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
	<b>Основные источники</b>
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.
	<b>Дополнительные источники</b>

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.
	<b>Электронные издания (электронные ресурсы)</b>
1	1. <a href="http://www.minstm.gov.ru">www.minstm.gov.ru</a> (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2	2. <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> (Федеральный портал «Российское образование»).
3	3. <a href="http://www.olympic.ru">www.olympic.ru</a> (Официальный сайт Олимпийского комитета России). <a href="http://www.goupr32441.narod.ru">www.goupr32441.narod.ru</a> сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).
	<b>Информационно-образовательная среда «Российская электронная школа» - <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></b>

1	Организация самостоятельных занятий физической культурой - <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/start/</a>
2	Метание гранаты с места и с 4 – 5 шагов разбега на дальность - <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5455/start/225924/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5455/start/225924/</a>
3	Физическое совершенствование. Гимнастика - <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/</a>
4	Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Легкая атлетика - <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/</a>
5	Ловля и передача мяча в баскетболе <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6105/start/169465/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6105/start/169465/</a>
6	Техника передвижения в баскетболе <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3807/start/169439/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3807/start/169439/</a>
7	Прыжок в длину с места - <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/start/77549/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/start/77549/</a>
8	Челночный бег 3x10 м - <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4770/start/77603/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4770/start/77603/</a>
9	Физическое совершенствование. Спортивные игры - <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/start/</a>
10	Физическое совершенствование. Лапта - <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3225/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3225/start/</a>
11	Мост из положения лежа и стоя – техника выполнения - <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3725/start/95469/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3725/start/95469/</a>
12	Бег на 100 метров - техника выполнения - <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4039/start/170229/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4039/start/170229/</a>
13	Строевые упражнения: «Направо!», «Налево!», «Кругом!», перестроения в две, три, четыре шеренги на месте – техника выполнения - <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5582/start/226051/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5582/start/226051/</a>
14	Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов - <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4018/start/196977/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4018/start/196977/</a>
15	О.Ф.П. Круговая тренировка - <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/start/226103/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/start/226103/</a>
16	Техника безопасности на занятиях волейболом. Передача мяча сверху двумя руками, приём снизу - <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/start/197163/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/start/197163/</a>
17	Волейбол. Совершенствование техники нападающего удара - <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/start/226130/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/start/226130/</a>
18	Волейбол. Защитные действия игроков, блокирование – техника выполнения - <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6060/start/197243/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6060/start/197243/</a>
19	<b>Цифровая образовательная среда СПО PROF образование:</b>
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: <a href="https://profspo.ru/books/88477">https://profspo.ru/books/88477</a> (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: <a href="https://profspo.ru/books/86140">https://profspo.ru/books/86140</a> (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: <a href="https://profspo.ru/books/98592">https://profspo.ru/books/98592</a> (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: <a href="https://profspo.ru/books/77006">https://profspo.ru/books/77006</a> (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: <a href="https://profspo.ru/books/75830">https://profspo.ru/books/75830</a> (дата обращения: 04.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
	<b>Электронно-библиотечная система:</b> <b>IPR BOOKS</b> - <a href="http://www.iprbookshop.ru/88477.html">http://www.iprbookshop.ru/88477.html</a>
	<b>Веб-система для организации дистанционного обучения и управления им:</b>
1	Система дистанционного обучения ОГАПОУ «Алексеевский колледж» <a href="http://moodle.alcollege.ru/">http://moodle.alcollege.ru/</a>

#### 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.

<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</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>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