

1221

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

Рабочая программа учебной дисциплины

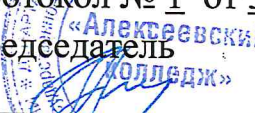
ОГСЭ 05. Физическая культура

для специальности

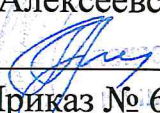
09.02.07 Информационные системы и программирование

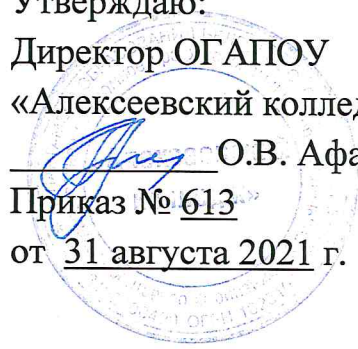
г. Алексеевка
2021

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

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

_____ О.В. Афанасьева



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



Принято
предметно - цикловой комиссией
общих гуманитарных, социально –
экономических и естественно –
научных дисциплин
Протокол № 1 от 31 августа 2021 г.

Председатель  Шевченко Т.П..
подпись / ФИО

Разработчик: 

Н.И. Голубова, преподаватель ОГАПОУ
«Алексеевский колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования - программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ШССЗ:

Дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- 1) использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- 2) применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- 3) пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- 1) роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- 2) основы здорового образа жизни;
- 3) условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;
- 4) средства профилактики перенапряжения

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

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения

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

ОК 08 . Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

Перечень знаний и умений в соответствии с профессиональным стандартом

уметь:

- 1) использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- 2) применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- 3) пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности

знать:

- 1) роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- 2) основы здорового образа жизни;
- 3) условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;

Перечень знаний, умений, навыков в соответствии со спецификацией стандарта компетенции Ворлдскиллс), которые актуализируются при изучении учебной дисциплины:

уметь:

- 1) демонстрировать эффективные и всеобъемлющие методы получения знаний;
- 2) демонстрировать уверенность и упорство в решении проблемы
- 3) демонстрировать энтузиазм в области получения знаний;
- 4) эффективно работать в составе команды

знать:

- 1) важность построения и поддержания продуктивных рабочих отношений с коллегами и управляющими;
- 2) важность спокойного и сфокусированного подхода к решению проблем

1.4. Планируемые личностные результаты освоения рабочей программы

ЛР 1. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ЛР 2. Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.

ЛР 3. Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур,

отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.

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

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

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

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

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

ЛР 12. Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.

1.5. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 168 часов, в том числе: аудиторной учебной работы обучающегося – 168 часов, из них в форме практической подготовки – 6 часов; в том числе практических занятий – 162 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	168
Аудиторная учебная работа (обязательные учебные занятия) (всего)	168
из них в форме практической подготовки	6
в том числе:	
лекционные занятия	*
лабораторные работы	*
практические занятия	162
контрольные работы	*
Самостоятельная работа	*
Консультации	*
Промежуточная аттестация в форме <i>зачет и дифференцированный зачет</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, в том числе в форме практической подготовки, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды личностных результатов, формирующихся которыми способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Практический	Учебно-практические основы формирования физической культуры личности	162/6	
Легкая атлетика		62	
Легкая атлетика	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки	14/0	ЛР 2 ЛР 5 ЛР 9
Тема 1.1. Бег	1 Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; Бег 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег.		
	Лабораторные работы	*	
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки	14/0	
	1. Освоение техники беговых упражнений (бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;		
	2. Бег 100 м, эстафетный бег 4 * 100 м, 4 * 400		
	3. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).		
	Контрольные работы	*	
	Самостоятельная работа обучающихся	*	
Тема 1.2 Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки	18/0	ЛР 2 ЛР 7 ЛР 9
	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		18/0		
	Совершенствование бега по пересеченной местности, бега в гору и под уклон. Бег на 2000 м (девушки), 3000 м (юноши)				
	Контрольные работы		*		
	Самостоятельная работа обучающихся		*		
Тема 1.3. Прыжок в высоту способом «ножницы»	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки		10/0		ЛР 2 ЛР 9
	1 Прыжок в высоту с разбега. Специальные упражнения прыгуна в высоту. Совершенствование техники прыжка способом «ножницы». Подготовительные упражнения к прыжку способом «ножницы».				
	Лабораторные работы		*		
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки		10/0		
	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «ножницы». Специальные упражнения прыгуна в высоту.				
	Контрольные работы		*		
	Самостоятельная работа обучающихся		*		
Тема 1.4. Прыжок в длину с места и с разбега	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки		10/0		ЛР 2 ЛР 7 ЛР 9
	1 Прыжок в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». Подготовительные и специальные упражнения к прыжку в длину с места и с разбега. Совершенствование техники прыжка в длину с места и с разбега.				
	Лабораторные работы		*		
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки		10/0		
	Подготовительные и специальные упражнения к прыжку в длину с места и с разбега				
	Совершенствование техники прыжка в длину с места и с разбега способом «согнув ноги»				
	Контрольные работы		*		
	Самостоятельная работа обучающихся		*		
Тема 1.5.	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки		10/0		ЛР 1

Метание гранаты	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.		ЛР 2 ЛР 9
	Лабораторные работы		*	
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки: 1. Совершенствование техники метания. Специальные упражнения: метание гранаты с места, с 3-5 шагов, с короткого разбега, с полного разбега.		10/0	
	Контрольные работы		*	
Самостоятельная работа обучающихся		*		
Раздел 2. Гимнастика ППФП			36	
Тема 2.1. Строевые упражнения	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки			ЛР 1 ЛР 2 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; смыкания и смыкания, разведения и сведения. Перемена направления движения захождения плечом. Ходьба походным и строевым шагом с различной скоростью.	2/0	
	Лабораторные работы			
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки		2/0	
Повторение и закрепление ранее изученных в школе строевых приемов, перестроений на месте и в движении; поворотов на месте и в движении; смыкания и смыкания, разведения и сведения..				
Контрольные работы			*	
Самостоятельная работа обучающихся			*	
Тема 2.2.	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки		14/2	ЛР 2

Общеразвивающие упражнения ППФП	1	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, без предметов и с предметами.		ЛР 7 ЛР 9
	Лабораторные работы		*	
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки		14/2	
	1.	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений без предметов и с предметами.		
	2.	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий		
	3.	Формирование профессионально значимых физических качеств.		
	4.	Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.		
	2.	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у жнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.		
	Контрольные работы		*	
	Самостоятельная работа обучающихся		*	
Тема 2.3. Акробатические упражнения	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки		6/0	ЛР 2 ЛР 7 ЛР 9
	1	Акробатические упражнения. Перекаты: вперед, назад, в стороны. Кувырки: вперед, назад в группировке из различных исходных положений; вперед прыжком. Стойки: на лопатках, на голове, стойка на руках. Равновесие: на одной ноге, боковое. Мост: из положения лежа на спине, опусканием назад, поворот влево или вправо в упор на колено, полушпагат.		
	Лабораторные работы		*	
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки		6/0	
	Совершенствование перекатов, 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. Контрольные работы Самостоятельная работа обучающихся			
		*		
		*		
Тема 2.4. Атлетическая и ритмическая гимнастика	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки 1 Крутовой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространный точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26—30 движений Лабораторные работы Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки Умение составлять и выполнять с группой композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространный точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26—30 движений Контрольные работы Самостоятельная работа обучающихся	10/2	ЛР 2 ЛР 7 ЛР 9	
		*		
		*		
Тема 2.5. Дыхательная гимнастика	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки 1 Дыхательная гимнастика по методу А.Н. Стрельниковой. Правила выполнения. Последовательность комплекса. Лабораторные работы Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки Обучение студентов дыхательной гимнастики по методу А.Н. Стрельниковой Контрольные работы Самостоятельная работа обучающихся	4/0	ЛР 2 ЛР 9	
		*		
		4/0		
		*		
		*		
		*		
Раздел 3. Льжная подготовка.		26/0		

Тема 3.1. Техника передвижений на лыжах	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки		10/0	ЛР 2 ЛР 7 ЛР 9	
	1	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушка) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.			
	Лабораторные работы				*
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки				10/0
	1. Техника лыжных ходов, переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.				
	2. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.				
	3. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушка) и 5 км (юноши). Правила соревнований, техника безопасности при занятиях лыжным спортом				
	Контрольные работы				*
	Самостоятельная работа обучающихся				*
	Тема 2.2. Способы подъемов и спусков	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки			10/0
1		Совершенствование техники подъемов: скользанием шагом, ступающим шагом, «лесенкой», «полулесенкой», «елочкой».			
Совершенствование техники спусков. Стойки: основная, высокая, низкая, широкая. Ознакомление со способом преодоления неровностей					
Лабораторные работы		*			
Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки		10/0			
Совершенствование техники способов подъемов: скользанием шагом, ступающим шагом, «лесенкой», «полулесенкой», «елочкой».					
Совершенствование техники спусков в основной, высокой, низкой, широкой стойках. Ознакомление со способом преодоления неровностей					
Контрольные работы		*			
Самостоятельная работа обучающихся		*			
Тема 3.3.	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки		2/0	ЛР 2	

Способы торможения	1	Техника торможения: «плугом», «упором», боковым соскальзыванием, упором на одну или две палки.		ЛР 9
		Лабораторные работы	*	
		Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки	2/0	
		Совершенствование техники торможения: «плугом», «упором», боковым соскальзыванием, упором на одну или две палки.		
		Контрольные работы	*	
		Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 3.4. Способы поворотов в движениях		Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки	2/0	ЛР 2 ЛР 9
	1	Техника поворотов в движении: «переступанием», «упором», «плугом». Преодоление препятствий перелезанием, перешагиванием.		
		Лабораторные работы	*	
		Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки	2/0	
		Совершенствование техники поворотов: «переступанием», «упором», «плугом». Изучение и совершенствование преодоления препятствий перелезанием, перешагиванием		
		Контрольные работы	*	
Раздел 4. Волейбол		Самостоятельная работа обучающихся	*	ЛР 2 ЛР 7 ЛР 9
			38/0	
		Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки	12/0	
	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	12/0	
Тема 4.1. Нападение		Совершенствование техники игры в нападении: стойка и перемещения; техника владения мячом: подачи, передачи, нападающие удары.		ЛР 2 ЛР 7 ЛР 9
		Контрольные работы	*	
		Самостоятельная работа обучающихся	*	
Тема 4.2.		Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки	8/0	ЛР 2

Техника игры. Защита	1	Защита: стойки и перемещения; техника владения мячом: прием мяча, блокирование.		ЛР 7 ЛР 9
		Лабораторные работы	*	
		Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки: Совершенствовать стойки и перемещения; технику владения мячом: прием мяча, блокирование	8/0	
		Контрольные работы	*	
		Самостоятельная работа обучающихся	*	
Тема 4.3. Элементы тактики		Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки	6/0	ЛР 1 ЛР 2 ЛР 9
	1	Элементы тактики. Тактика нападения: индивидуальные, групповые и командные действия		
		Лабораторные работы	*	
		Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки	6/0	
		Обучение элементам тактики нападения: индивидуальным, групповым и командным действиям.		
Тема 4.4. Тактика защиты		Контрольные работы	*	ЛР 1 ЛР 2 ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся	*	
		Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки	6/0	
	1	Тактика защиты: индивидуальные, групповые и командные действия		
		Лабораторные работы	*	
Тема 4.5. Учебная игра		Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки	6/0	ЛР 1 ЛР 2 ЛР 9
		Обучение тактике защиты: индивидуальным, групповым и командным действиям.		
		Контрольные работы	*	
		Самостоятельная работа обучающихся	*	
	1	Тренировка и двусторонняя игра.	6/0	
	Лабораторные работы	*		
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки	6/0		
	Совершенствование двухсторонней игры			

	Контрольные работы	*	
	Самостоятельная работа обучающихся	*	
	Зачет, дифференцированный зачет	168	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, оснащенный оборудованием и инвентарем:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; маты гимнастические, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, скакалки, палки гимнастические, весы напольные, ростомер, кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, , волейбольные мячи, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, рулетка металлическая, секундомеры.

Технические средства обучения: музыкальный центр, выносные колонки, компьютер, электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

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

3.2. Информационное обеспечение обучения:

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

Основные источники:

1. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень/Лях В. И.- 7-е изд., перераб. и доп. – М.:Просвещение,2019. – 271 с.
2. Физическая культура: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков.- 3-е изд.,испр.- М.: КНОРУС, 2016.– 216 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.

Электронные издания (электронные ресурсы):

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

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 PROFобразование:

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 PROFобразование : [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 PROFобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/86140> (дата обращения: 07.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

3. Фетисова, С. Л. Волейбол : учебное пособие / С. Л. Фетисова, А. М. Фокин, Ю. Я. Лобанов. — Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2018. — 96 с. — ISBN 978-5-8064-2572-1. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/98592> (дата обращения: 02.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

4. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006> (дата обращения: 07.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

5. Гилев, Г. А. Физическое воспитание студентов : учебник / Г. А. Гилев, А. М. Каткова. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2018. — 336 с. — ISBN 978-5-4263-0574-8. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/75830> (дата обращения: 04.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

Электронно-библиотечная система:

IPR BOOKS - <http://www.iprbookshop.ru/88477.html>

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

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

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

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

Веб-система для организации дистанционного обучения и управления им:

Система дистанционного обучения ОГАПОУ «Алексеевский колледж»
<http://moodle.alcollege.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<p style="text-align: center;">Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания), с учетом личностных результатов, профессионального стандарта и стандарта компетенции Ворлдскиллс</p>	<p style="text-align: center;">Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</p>
<p>умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; • применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности • пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности <p>знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> • роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; • основы здорового образа жизни; • условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья 	<p>Грамотно составить комплекс УГ. Использовать комплекс УГ. В соответствии с требованиями составить правила закаливания демонстрировать умения выполнять закаливающие процедуры. Демонстрировать умения выполнять упражнения на расслабление. Демонстрировать соответствие контрольным нормам: преодоление полосы препятствий, прыжок в длину с места, выход силой, отжимания от пола в упоре лёжа. Согласно нормам, сдавать контрольные нормативы. Показывать результативность участия в спортивных соревнованиях по всем видам спорта. Проявлять активность на занятиях физической культурой и в спортивных секциях. С учетом правил, разработать проведение соревнования по игровым видам спорта. Составить комплекс производственной гимнастики для себя, с учетом полученной специальности. Демонстрировать судейство по всем игровым видам спорта. Зачет и дифференцированный зачет</p> <p>Точно формулировать правила игры по всем видам, включенным в рабочую программу Согласно нормам формулировать положения по технике безопасности при занятиях спортом, объяснять</p>

<p>для профессии (специальности)</p> <ul style="list-style-type: none"> • средства профилактики перенапряжения 	<p>правила закаливания Обоснованно разъяснять понятия «здоровый образ жизни» Давать оценку своей профессиональной деятельности при анализе профессиограмме Подбирать упражнения для расслабления, составлять комплекс гигиенической гимнастики. Зачет и дифференцированный зачет</p>
---	---