

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

Рабочая программа учебного предмета

ОУП 07. Физическая культура

для специальности

**10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных
систем**

г. Алексеевка
2022

Рабочая программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 декабря 2016 года № 1553 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 26 декабря 2016 года, регистрационный № 44938), 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 10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем 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	21
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	25

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 10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем.

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.

1.5. Количество часов на освоение рабочей программы учебного предмета:

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 176 часов, в том числе: аудиторной учебной работы обучающегося - 117 часа, из них в форме практической подготовки – 36 часов; в том числе практических занятий - 109 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)	176
Аудиторная учебная работа (обязательные учебные занятия) (всего)	117
из них в форме практической подготовки	35
в том числе:	
лекционные занятия	8
лабораторные работы	*
практические занятия	109
контрольные работы	*
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	*
Консультации	*
Промежуточная аттестация в форме <i>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 личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы	
1	2		3	4	
Раздел 1. Теоретический раздел			8/6		
Тема 1.1. основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки			ЛР 9. ЛР 11.	
	1	Содержание. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида. Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни			
	Лабораторные работы				*
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки Основные понятия: здоровье (образ, уровень, качество, и стиль жизни), здоровый образ жизни; дееспособность, трудоспособность; саморегуляция, самонаблюдение, самооценка, установка.				2/2
	Контрольные работы				*
Самостоятельная работа обучающихся:		*			
Тема 1.2. Основы методики	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки			ЛР 9	

самостоятельны х занятий физическими упражнениями	1	Содержание учебного материала Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин, планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста		
	Лабораторные работы		*	
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки Основные понятия, методика и метод физическая культура и физическая нагрузка. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями определяются их целями и задачами. Основными формами самостоятельных занятий являются: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня, самостоятельные тренировки.		2/2	
	Контрольные работы		*	
	Самостоятельная работа обучающихся		*	
Тема 1.3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки			ЛР 9 ЛР 11
	1	Самоконтроль – систематические самостоятельные наблюдения человека в процессе тренировки, работы, отдыха за состоянием своего здоровья, физического развития, динамикой влияния физических нагрузок. Цель самоконтроля – следить за реакциями организма на физические, умственные, психологические и другие нагрузки.		
	Лабораторные работы		*	
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки Объективные показатели самоконтроля – выражаются цифровыми значениями и определяются при помощи приборов. Оценивается, прежде всего: 1) антропометрические данные: рост, масса, окружность грудной клетки. Масса тела – в начальный период тренировки снижается, затем стабилизируется; окружность грудной клетки постепенно увеличивается. 2) динамометрия – при систематических занятиях сила мышц кисти и становая сила постепенно увеличиваются; 3) деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем		2/2	
	Контрольные работы		*	
Самостоятельная работа обучающихся:		*		

Тема 1.4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки		ЛР 5 ЛР 9	
	1	Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.		
	Лабораторные работы			*
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки Выделить основные понятия физическая культура, физические нагрузки. Использование средств физической культуры для повышения и поддержания профессиональной работоспособности			2/0
	Контрольные работы			*
Самостоятельная работа обучающихся		*		
Раздел 2. Практические занятия			8/0	
Тема 2.1. Учебно-методические занятия Методики самооценки работоспособности, усталости, утомления	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки		ЛР 7	
	1	Методики самооценки работоспособности, усталости, утомления		
	Лабораторные работы			
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки			*
	Контрольные работы			-
Самостоятельная работа обучающихся		*		
Тема 2.2. Методика составления и проведения самостоятельны	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки		ЛР 7 ЛР 9	
	1	Методика составления и проведения самостоятельных занятий по физической культуре. Методика активного отдыха.		
	Лабораторные работы			*
Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки		*		

х занятий по физической культуре. Методика активного отдыха.	Контрольные работы		*	
	Самостоятельная работа обучающихся:		*	
Тема 2.3. Методика организации и проведения туристического подхода.	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки		1/0	ЛР 7 ЛР 9
	1	Методика организации и проведения туристического подхода.		
	Лабораторные работы		*	
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки		*	
	Контрольные работы		*	
	Самостоятельная работа обучающихся:		*	
Тема 2.4 Методика оценки и коррекции телосложения.	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки		1/0	ЛР 7 ЛР 9
	1	Методика оценки и коррекции телосложения.		
	Лабораторные работы			
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки		*	
	Контрольные работы		*	
	Самостоятельная работа обучающихся		*	
Тема 2.5. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания.	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки		1/0	ЛР 7 ЛР 9
	1	Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания.		
	Лабораторные работы		*	
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки		*	
	Контрольные работы		*	
	Самостоятельная работа обучающихся:		*	
Тема 2.6. Основы методики самомассажа.	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки		1/0	ЛР 7 ЛР 9
	1	Основы методики самомассажа.		
	Лабораторные работы		*	
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки		*	
	Контрольные работы		*	
	Самостоятельная работа обучающихся		*	
			

Тема 2.7. Методы контроля за функциональным состоянием организма.	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки		1/0	ЛР 7 ЛР 9	
	1	Методы контроля за функциональным состоянием организма.			
	Лабораторные работы				*
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки				*
	Контрольные работы				*
Самостоятельная работа обучающихся:		*			
Тема 2.8. Методика индивидуального подхода к направленному развитию физических качеств.	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки		1/0	ЛР 7 ЛР 9	
	1	Методика индивидуального подхода к направленному развитию физических качеств.			
	Лабораторные работы				*
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки				*
	Контрольные работы				*
Самостоятельная работа		*			
Раздел 3 Учебно-тренировочные занятия			101/0		
Раздел 3.1 Легкая атлетика			37/12	ЛР 3, ЛР 5 ЛР 9	
Тема 3.1.Бег	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки			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				5/4
	Контрольные работы				*
Консультация		*			
Тема 3.2.	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки			ЛР 9	

Кроссовая подготовка	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 Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Бег в гору и под уклон.		6/2		
	Контрольные работы		*		
	Консультация		*		
Тема 3.3. Прыжок в высоту способом «ножницы»	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки			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: Совершенствование техники прыжка в высоту способом «ножницы». Специальные упражнения прыгуна в высоту.				8/2
	Контрольные работы				*
	Самостоятельная работа обучающихся:				*
Тема 3.4. Прыжок в длину с места и с разбега	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки			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: Подготовительные и специальные упражнения к прыжку в длину с места. Совершенствование техники прыжка в длину с места.				10/2
	Контрольные работы				*
	Самостоятельная работа обучающихся:				*
Тема 3.5. Метание гранаты	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки			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.	8/2	
	Контрольная работа	*	
	Самостоятельная работа	*	
Раздел 4. Гимнастика.		20/8	
Тема 4.1. Строевые упражнения	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки		
	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.		ЛР 9
	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	
	Контрольная работа	*	
	Самостоятельная работа	*	
Тема 4.2.	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки		ЛР 9
	1 Общеобразовательные 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.	4/2	
	Контрольная работа	*	

	Самостоятельная работа	*	
Тема 4.3. Акробатические упражнения	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки		
	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 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.		4/0
	Контрольная работа		*
	Самостоятельная работа		*
Тема 4.4. Упражнения на брусьях	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки		
	1	Упражнения на брусьях. 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 брусьях разной высоты. Размахивания изгибами в висе на верхней жерди. Висы, лежа, присев и верхом на нижней хватом за верхнюю. Из вися 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 брусьях. Сгибание и разгибание рук в упоре. Совершенствование соскоков махом назад и вперед, из размахивания в упоре без поворота (юноши). Совершенствование упражнений на разновысоких брусьях. Совершенствование соскоков углом назад. Совершенствование подъема переворотом на верхней и нижней жерди (девушки).		6/2

	Контрольная работа	*	
	Самостоятельная работа	*	
Тема 4.5. 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.		4/2
	Контрольная работа		*
	Самостоятельная работа		*
			14/0
Раздел 5. Лыжная подготовка			
Тема 5.1. Техника передвижений на лыжах	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки		
	1	Совершенствование техники передвижения. Повторение строевых приемов с лыжами и на лыжах. Повторение поворотов на лыжах на месте: переступание, махом, прыжком. Совершенствование техники передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одношажный и двухшажный ходы, коньковый ход. Переход от одновременных ходов к переменным и обратно. Выбор способа передвижения в зависимости от рельефа местности и условий скольжения. Подводящие и подготовительные упражнения. Передвижение: скользящим шагом поочередно на каждой лыже, без палок под небольшой уклон, скользящим шагом без палок, скользящим шагом держа палки за середину.	
	Лабораторные работы		*
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки: Повторение строевых приемов с лыжами и на лыжах. Повторение поворотов на лыжах на месте: переступанием вокруг носков и пяток, махом, прыжком. Совершенствование техники лыжных ходов. Совершенствование перехода от одновременных ходов к переменным и обратно		4/0
	Контрольная работа		*
	Самостоятельная работа		*
Тема 5.2.	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки		ЛР 9

Способы подъемов и спусков	1	Совершенствование техники подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, «лесенкой», «полуелочкой», «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: Совершенствование техники способов подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой». Совершенствование техники спусков в основной, высокой, низкой, широкой стойках. Ознакомление со способом преодоления неровностей.		4/0	
	Контрольная работа		*	
	Самостоятельная работа		*	
Тема 5.3. Способы торможения	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки			ЛР 9
	1	Техника торможения: «плугом», «упором», боковым соскальзыванием, упором на одну или две палки.		
	Лабораторные работы		*	
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки: Совершенствование техники торможения: «плугом», «упором», боковым соскальзыванием, упором на одну или две палки.		4/0	
	Контрольная работа		*	
Самостоятельная работа		*		
Тема 5.4. Способы поворотов в движении	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки			ЛР 9
	1	Техника поворотов в движении: «переступанием», «упором», «плугом». Преодоления препятствий перелезанием, перешагиванием.		
	Лабораторные работы			
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки: Совершенствование техники поворотов: «переступанием», «упором», «плугом». Изучение и совершенствование преодоления препятствий перелезанием, перешагиванием		2/0	
	Контрольная работа		*	
Самостоятельная работа		*		
Раздел 6. Волейбол			30/10	

Тема 6.1. Техника игры. Нападение	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки			ЛР 9
	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	
	Контрольная работа		*	
	Самостоятельная работа		*	
Тема 6.2. Техника игры. Защита.	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки			ЛР 9
	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	
	Контрольная работа		*	
	Самостоятельная работа		*	
Тема 6.3. Элементы тактики.	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки			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.		4/2	
	Контрольная работа		*	
	Самостоятельная работа		*	
Тема 6.4. Тактика защиты.	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки			ЛР 9
	1	Тактика защиты: индивидуальные, групповые и командные действия.		
	Лабораторные работы		*	
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки: Обучение тактике защиты: индивидуальным, групповым и командным действиям.		4/2	
	Контрольная работа		*	
	Самостоятельная работа		*	

Тема 6.5 Учебная игра /Дифференциро- ванный зачет	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки			ЛР 9
	1	Тренировка и двусторонняя игра. / Дифференцированный зачет	6/0	
	Лабораторные работы		*	
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки: Совершенствование двухсторонней игры. Дифференцированный зачёт		6/0	
	Контрольные работы		*	
	Консультация		*	
Экзамен			*	
			Всего:	176/36

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 учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, **экзамена**.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания), с учетом личностных результатов	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<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 	<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>

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).

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: поднятие (сек) и опускание туловища из положения лежа, руки за головой (кол.раз) - подтягивание на перекладине (кол.раз)	60	50	40	30	20	15	12	9	7	5
Тест на общую выносливость: - бег 2000 м (мин., сек.) - бег 3000 м (мин., сек.)	10,30	11,15	11,40	12,10	12,35	12,20	12,50	13,20	14,00	14,50
Тест на гибкость: стоя на гимнастической скамейке наклон вперед с опусканием рук ниже уровня скамейки	25	20	15	10	5	20	15	10	5	0