

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

Рабочая программа учебной дисциплины

ОГСЭ.04 Физическая культура

для специальности

**10.02.05 Обеспечение информационной безопасности
автоматизированных систем**

г. Алексеевка 2022

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе (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).

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

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	23

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 10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем

1.2. Дисциплина является общепрофессиональной и входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

1.3. Место учебной дисциплины в структуре ПССЗ:

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

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

ОК 8. 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 Корпоративная защита от внутренних угроз информационной безопасности

- 1) Важность умения слушать собеседника как части эффективной коммуникации;
- 2) Демонстрировать развитые способности слушать и задавать вопросы для более глубокого понимания сложных ситуаций;

Перечень знаний и умений в соответствии с профессиональным стандартом Корпоративная защита от внутренних угроз информационной безопасности

- Знание принципов и положений безопасной работы в общем и по отношению к корпоративной среде;
- Регламентирующие документы в области охраны труда и безопасности жизнедеятельности;
- Важность организации труда в соответствии с методиками;
- Важность умения слушать собеседника как части эффективной коммуникации;

- Важность построения и поддержания продуктивных рабочих отношений с коллегами и управляющими;
- Поддерживать безопасную, аккуратную и эффективную рабочую зону;
- Следовать предписаниям в области охраны труда и безопасности жизнедеятельности;
- Поддерживать рабочее место в должном состоянии и порядке.
- Демонстрировать развитые способности слушать и задавать вопросы для более глубокого понимания сложных ситуаций;

1.5. Планируемые личностные результаты освоения рабочей программы

ЛР 1. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

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 6. Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.

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.

1.6. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 166 часов, в том числе: аудиторной учебной работы обучающегося - 166 часа, из них в форме практической подготовки – 6 часов; в том числе практических занятий - 164 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)	166
Аудиторная учебная работа (обязательные учебные занятия) (всего)	166
из них в форме практической подготовки	6
в том числе:	
лекционные занятия	2
лабораторные работы	
практические занятия	164
контрольные работы	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	
в том числе:	
Подготовка сообщения	*
Составление конспекта	
Консультации	*
Промежуточная аттестация в форме зачета и дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины **Физическая культура**

Тематический план и содержание учебной дисциплины <u>физическая культура</u>			
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	
Раздел 1. Основы физической культуры		2	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки	2/2	ЛР,1
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья		ЛР,3
	Лабораторные работы		ЛР,4
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки	*	ЛР,6
	Контрольные работы	*	ЛР,8
Самостоятельная работа обучающихся	*		ЛР,9
			ЛР,10
			ЛР,11
Раздел 2. Легкая атлетика		24	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки	8/0	ЛР,1
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта		ЛР,3
	2. Техника прыжка в длину с места		ЛР,4
	Лабораторные работы	*	ЛР,6
			ЛР,8

	<p>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 200 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на 500 м., контрольный норматив Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив</p>	8/0	<p>ЛР,9 ЛР,10 ЛР,11</p>
	Контрольные работы	*	
	Самостоятельная работа обучающихся	*	
<p>Тема 2.2. Бег на длинные дистанции</p>	<p>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</p>	8/0	<p>ЛР,1 ЛР,3 ЛР,4 ЛР,6 ЛР,8 ЛР,9 ЛР,10 ЛР,11</p>
	<p>1. Техника бега по дистанции</p>		
	Лабораторные работы	*	
	<p>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования Разучивание комплексов специальных упражнений Техника бега по дистанции (беговой цикл) Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени</p>	8/0	
	Контрольные работы	*	
	Самостоятельная работа обучающихся	*	
<p>Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега.</p>	<p>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</p>	8/0	<p>ЛР,1 ЛР,3 ЛР,4 ЛР,6</p>
	<p>1. Техника бега на средние дистанции.</p>		
	Лабораторные работы	*	

Метание гранаты.	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 3000 метров – юноши Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив Техника метания гранаты Техника метания гранаты, контрольный норматив		8/0	ЛР,8 ЛР,9 ЛР,10 ЛР,11	
	Контрольные работы				*
	Самостоятельная работа обучающихся				*
	Раздел 3. Волейбол				16/0
Тема 3.1. Техника верхней подачи и приёма после неё	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки		4/0	ЛР,1 ЛР,3 ЛР,4	
	1.	Техника верхней подачи и приёма после неё			
	Лабораторные работы		*	ЛР,6	
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки Отработка техники нижней подачи и приёма после неё		4/0	ЛР,8 ЛР,9	
	Контрольные работы		*	ЛР,10	
	Самостоятельная работа обучающихся		*	ЛР,11	
Тема 3.2 .Технические действия при нападающем ударе	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки		6/0	ЛР,1 ЛР,3 ЛР,4	
	1.	Технические действия при нападающем ударе			
	Лабораторные работы		*	ЛР,6	
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки Отработка техники прямого нападающего удара		6/0	ЛР,8 ЛР,9	
	Контрольные работы		*	ЛР,10	
	Самостоятельная работа обучающихся		*	ЛР,11	
Тема 3.3. Совершенствование техники владения волейбольным	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки		6/0	ЛР,1 ЛР,3 ЛР,4 ЛР,6	
	1.	Техника прямого нападающего удара			

мячом	Лабораторные работы		*	ЛР,8 ЛР,9
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе		6/0	
	Контрольные работы		*	
	Самостоятельная работа обучающихся		*	
Раздел 4 Гимнастика			14/0	
Тема 4.1 Гимнастика Совершенствование техники выполнения подтягиваний	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки		4/0	ЛР,1 ЛР,3 ЛР,4 ЛР,6 ЛР,8 ЛР,9 ЛР,10 ЛР,11
	1.	Техника выполнения упражнений на растяжку, техника выполнения подтягиваний.		
	Лабораторные работы		*	
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки Выполнение комплексов упражнений на растяжку, без предметов, выполнение упражнений со скакалкой, выполнение упражнений у шведской стенки.		4/0	
	Контрольные работы		*	
	Самостоятельная работа обучающихся		*	
Тема 4.2 Упражнения для растяжки	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки		6/0	ЛР,1 ЛР,3 ЛР,4 ЛР,6 ЛР,8 ЛР,9 ЛР,10 ЛР,11
	1.	Выполнение упражнений на растяжку		
	Лабораторные работы		*	
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки Выполнение растяжки без предметов, выполнение упражнений со скакалкой, выполнение упражнений у гимнастической стенки		6/0	
	Контрольные работы		*	
	Самостоятельная работа обучающихся		*	

Тема. 4.3 Техника подтягивания	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки		6/0	ЛР,1 ЛР,3 ЛР,4 ЛР,6 ЛР,8 ЛР,9 ЛР,10 ЛР,11
	1.	Совершенствование техники подтягивания		
	Лабораторные работы		*	
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки Выполнение упражнения подтягивание, разновидности потягивания. Выполнение упражнений подтягивание девушки Сдача учебных нормативов		6/0	
	Контрольные работы		*	
	Самостоятельная работа обучающихся		*	
Промежуточная аттестация по учебной дисциплине 3 семестр зачёт, 4 семестр диф – зачёт.			4/0	
Итого.			60/2	
III курс				
Раздел 1. Легкая атлетика			28/0	
Тема 1.1. Бег на Совершенствование техники бега на короткие дистанции, совершенствование прыжковых действий	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки		8/0	ЛР,1 ЛР,3 ЛР,4 ЛР,6 ЛР,8 ЛР,9 ЛР,10 ЛР,11
	1.	Совершенствование техники бега		
	2.	Совершенствование техники прыжка, с места, с разбега, способом перешагивания		
	Лабораторные работы		*	
Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки Техника безопасности на занятия Л/а. Техничко-тактические действия, комплекс беговых упражнений Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 400 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на 600 м., контрольный норматив Технические действия при прыжке с места, с разбега, способом перешагивания		8/0		

	Контрольные работы	*	
	Самостоятельная работа обучающихся	*	
Тема 1.2. Совершенствование техники бега на длинные дистанции	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки	8/0	ЛР,1 ЛР,3 ЛР,4 ЛР,6 ЛР,8 ЛР,9 ЛР,10 ЛР,11
	1. Техника бега по дистанции		
	Лабораторные работы	*	
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки Совершенствование техники стартового разбега, прохождение дистанции, финиширования Разучивание комплексов специальных, беговых упражнений Совершенствование техники гладкого бега Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) техника дыхания Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив Техника бега на дистанцию 3000 м,	8/0	
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся	*	
Тема 1.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты.	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки	12/0	ЛР,1 ЛР,3 ЛР,4 ЛР,6 ЛР,8 ЛР,9 ЛР,10 ЛР,11
	1. Техника бега на средние дистанции.		
	Лабораторные работы	*	
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 3000 метров – юноши Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив Техника метания гранаты (д-500гр, ю-700 гр.) Техника метания гранаты, контрольный норматив	12/0	
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся	*	

Раздел 2. Гимнастика		18/2	ЛР,1 ЛР,3 ЛР,4 ЛР,6 ЛР,8 ЛР,9 ЛР,10 ЛР,11
Тема 2.1 Гимнастика Совершенствование техники выполнения растяжки, подтягиваний	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки	6/0	
	1. Техника выполнения упражнений на растяжку, техника выполнения подтягиваний.		
	Лабораторные работы	*	
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки Выполнение комплексов упражнений на растяжку, без предметов, выполнение упражнений со скакалкой, выполнение упражнений у шведской стенки.	6/0	
	Контрольные работы	*	
	Самостоятельная работа обучающихся	*	
Тема 2.2 Упражнения для растяжки	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки	6/2	ЛР,1 ЛР,3 ЛР,4
	1. Выполнение упражнений на растяжку		ЛР,6
	Лабораторные работы	*	ЛР,8
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки Выполнение растяжки без предметов, выполнение упражнений со скакалкой, выполнение упражнений у гимнастической стенки	6/0	ЛР,9 ЛР,10
	Контрольные работы	*	ЛР,11
	Самостоятельная работа обучающихся	*	
Тема. 2.3	Содержание учебного материала	6/0	ЛР,1 ЛР,3
	1. Совершенствование техники подтягивания		ЛР,4
	Лабораторные работы	*	ЛР,6 ЛР,8
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки Выполнение упражнения подтягивание, разновидности потягивания. Подтягивание разнохват Подтягивание на низкой перекладине (девушки) Сдача нормативов	6/0	ЛР,9 ЛР,10 ЛР,11
	Контрольные работы	*	
	Самостоятельная работа обучающихся	*	
Раздел 4. Волейбол		24	

Тема 4.1. Техника верхней подачи и приёма после неё	Содержание учебного материала, в том числе в форме физической подготовки		8/0	ЛР,1 ЛР,3 ЛР,4
	1.	Техника верхней подачи и приёма после неё		
	Лабораторные работы		*	ЛР,6
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки Отработка техники нижней подачи и приёма после неё		8/0	ЛР,8 ЛР,9
	Контрольные работы		*	ЛР,10
	Самостоятельная работа обучающихся		*	ЛР,11
Тема 4.2 .Технические действия при нападающем ударе	Содержание учебного материала, в том числе в форме физической подготовки		8/0	ЛР,1 ЛР,3 ЛР,4
	1.	Технические действия при нападающем ударе		
	Лабораторные работы		*	ЛР,6
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки Отработка техники прямого нападающего удара		8/0	ЛР,8 ЛР,9
	Контрольные работы		*	ЛР,10
	Самостоятельная работа обучающихся		*	ЛР,11
Тема 4.3. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки		8/0	ЛР,1 ЛР,3 ЛР,4
	1.	Техника прямого нападающего удара		
	Лабораторные работы		*	ЛР,6
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе		8/0	ЛР,8 ЛР,9 ЛР,10 ЛР,11
	Контрольные работы		*	
	Самостоятельная работа обучающихся		*	
Промежуточная аттестация по учебной дисциплине 5 семестр зачёт, 6 семестр диф – зачёт.			4	
Итого			74/2	
IV курс				
Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций

1	2	3	
Раздел 1. Легкая атлетика		12	
Тема 1.1. Совершенствование техники Бега на короткие дистанции. Прыжок в длину с места, совершенствование техники метания гранаты	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки	6/0	ЛР,1 ЛР,3 ЛР,4 ЛР,6 ЛР,8 ЛР,9 ЛР,10 ЛР,11
	1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.		
	2. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега, способом перешагивания		
	Лабораторные работы	*	
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 200 м., контрольный норматив Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега, контрольный норматив Совершенствование техники метания гранаты	6/0	
	Контрольные работы	*	
Самостоятельная работа обучающихся	*		
Тема 1.2. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки	6/0	ЛР,1 ЛР,3 ЛР,4 ЛР,6 ЛР,8 ЛР,9 ЛР,10 ЛР,11
	1. Техника бега по дистанции		
	Лабораторные работы	*	
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки Совершенствование техники при помощи комплексов специальных упражнений Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени	6/0	
	Контрольные работы	*	
	Самостоятельная работа обучающихся	*	
Раздел 2. Гимнастика		8/2	
Тема 2.1 Гимнастика Совершенствование техники выполнения растяжки, подтягиваний	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки	4/2	ЛР,1 ЛР,3 ЛР,4 ЛР,6 ЛР,8 ЛР,9 ЛР,10
	1. Техника выполнения упражнений на растяжку, техника выполнения подтягиваний.		
	Лабораторные работы	*	
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки Выполнение комплексов упражнений на растяжку, без предметов, выполнение упражнений со скакалкой, выполнение упражнений у шведской стенки.	4/0	

	Контрольные работы	*	ЛР,11
	Самостоятельная работа обучающихся	*	
Тема. 2.3	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки	4/0	ЛР,1
	1. Совершенствование техники подтягивания		ЛР,3
	Лабораторные работы	*	ЛР,4
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки Выполнение нормативов подтягивания, разновидности потягивания.	4/0	ЛР,6
	Контрольные работы	*	ЛР,8
	Самостоятельная работа обучающихся	*	ЛР,9
			ЛР,10
			ЛР,11
Раздел 3. Волейбол		8/0	
Тема 3.1. Техника верхней подачи и приёма после неё	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки	4/0	ЛР,1
	1. Техника верхней подачи и приёма после неё		ЛР,3
	Лабораторные работы	*	ЛР,4
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	4/0	ЛР,6
	Контрольные работы	*	ЛР,8
	Самостоятельная работа обучающихся	*	ЛР,9
			ЛР,10
			ЛР,11
Тема 3.2 .Технические действия при нападающем ударе	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки	4/0	ЛР,1
	1. Технические действия при нападающем ударе		ЛР,3
	Лабораторные работы	*	ЛР,4
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки Отработка техники прямого нападающего удара	4/0	ЛР,6
	Контрольные работы	*	ЛР,8
	Самостоятельная работа обучающихся	*	ЛР,9
			ЛР,10
			ЛР,11
Промежуточная аттестация по учебной дисциплине 7 семестр зачёт, 8 семестр диф – зачёт.		4	
Итого.		32/2	
Итого, за период обучения		166	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1) ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2) репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
- 3) продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения

Реализация учебной дисциплины требует наличие Универсального спортивного зала, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами

спортивный инвентарь:

комплекты учебно-наглядных пособий по изучаемым темам:

технические средства обучения:

аудио и видео аппаратура:

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

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

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

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.

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. Физическая культура: учеб. пособие для студ. образовательных учреждений сред. проф. образования /Н.В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевиц, Г. И. Погадаев. – 14-е изд., испр. – М.: Академия, 2014.-176 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. 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 PROФобразование:

1. 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
PROФобразование : [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
PROФобразование : [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 практических занятий, зачета и дифференцированного зачета, а также выполнением обучающимися самостоятельной внеаудиторной работы.

Результаты (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля
<p>Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>Знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</p>	<p>Выполнение индивидуальных заданий по проведению ОРУ, ритмической гимнастики и дыхательной гимнастики сдача контрольных нормативов по технической подготовке сдача контрольных нормативов по практической подготовке сдача норм комплекса ГТО, зачет, дифференцированный зачет</p> <p>тестовый контроль теоретических знаний зачет дифференцированный зачет</p>

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

