

Приложение ППССЗ по специальности 11.02.16 Монтаж техническое обслуживание и ремонт
электронных приборов и устройств
2024-2025 уч.г.:
Рабочая программа учебной дисциплины ОУД, 09 Физическая культура

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

Рабочая программа учебной дисциплины

ОГСЭ.04 Физическая культура

для специальности

11.02.16 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт электронных
приборов и устройств

г. Алексеевка
2024

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 11.02.16 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт электронных приборов и устройств, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 691 от 04 октября 2021 года. При разработке рабочей программы учтены требования профессионального стандарта "Сборщик электронных устройств", утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 14 июля 2020 г. N 421н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14 августа 2020 г., регистрационный N 59267)

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

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	22
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	25

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 11.02.16 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт электронных приборов и устройств

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: данная 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 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

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни
- условия профессиональной деятельности зоны риска физического здоровья для специальности;
- средства профилактики перенапряжения.

ОК 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК2. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.

ОК 4. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

2.

1.4 Количество часов на освоение рабочей программы учебного предмета:

Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины: максимальной учебной нагрузки обучающегося – 186 часов, в том числе практических занятий – 178 в том числе, теоретических занятий 8 часов,

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	186
Аудиторная учебная работа (обязательные учебные занятия (всего))	186
Из них в форме практической подготовки	34
Профессионально-ориентированное содержание	
Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающегося (всего)	*
в том числе:	
практические занятия	178
теоретические занятия	8
Промежуточная аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</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, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретический раздел		8/8	
Тема 1.1 основы здорового образа жизни	<p>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</p> <p><i>Содержание.</i> 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 <i>Основные понятия:</i> здоровье (образ, уровень, качество, и стиль жизни), здоровый образ жизни; дееспособность, трудоспособность; саморегуляция, самонаблюдение, самооценка, установка.</p>		ОК 1. ОК 2. ОК 3. ОК 4. ОК 6. ОК 8.
	Лабораторные работы	2/2	
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки	*	
	Самостоятельная работа	*	
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки		

физическими упражнениями	<p>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</p>		<p>ОК 1. ОК 2. ОК 3. ОК 4. ОК 6. ОК 8.</p>
	<p>Содержание учебного материала, 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.</p>	2/2	
	Лабораторные работы		
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки		
	Контрольные работы	*	
Самостоятельная работа обучающихся	*		
<p>Тема 1.3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки</p>	<p>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки 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.</p>		<p>ОК 1. ОК 2. ОК 3. ОК 4.</p>
	<p>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки <i>Объективные</i> 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,</p>	2/2	

	<p>затем стабилизируется; окружность грудной клетки постепенно увеличивается.</p> <p>2) динамометрия – при систематических занятиях сила мышц кисти и станова сила постепенно увеличиваются;</p> <p>3) деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.</p>		<p>ОК 6.</p> <p>ОК 8.</p>
	Контрольные работы	*	
	Самостоятельная работа обучающихся	*	
	Контрольная работа	*	
Тема 1.4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки 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.		<p>ОК 1.</p> <p>ОК 2.</p> <p>ОК 3.</p> <p>ОК 4.</p> <p>ОК 6.</p> <p>ОК 8..</p>
	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки Выделить основные понятия физическая культура, физические нагрузки, Использование средств физической культуры для повышения и поддержания профессиональной работоспособности	2/2	
	Контрольные работы	*	
	Самостоятельная работа	*	
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Раздел 2. Практические занятия			

Раздел 2 Легкая атлетика		62/6	
Тема 2.1. Бег	<p>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки <i>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.</i></p> <p>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Специальные упражнения бегуна. Совершенствование техники эстафетного бега</p> <p>Контрольные работы</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p>	<p>16/2</p> <p>*</p> <p>*</p>	<p>ОК 1. ОК 2. ОК 3. ОК 4. ОК 6. ОК 8.</p>
Тема 2.2. Кроссовая подготовка	<p>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки <i>Кросс (бег по пересеченной местности). Техника бега: старт, стартовое ускорение, бег на равнинных участках, бег в гору и под уклон; бег по пересеченной местности.</i></p> <p>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Бег в гору и под уклон.</p> <p>Контрольные работы</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p>	<p>16/4</p> <p>*</p> <p>*</p>	<p>ОК 1. ОК 2. ОК 3. ОК 4. ОК 6. ОК 8.</p>
Тема 2.3. Прыжок в высоту способом «ножницы»	<p>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки <i>Прыжок в высоту с разбега. Специальные упражнения прыгуна</i></p>		

	в высоту. Совершенствование техники прыжка способом «ножницы». Подготовительные упражнения к прыжку способом «ножницы».		
	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки Совершенствование техники прыжка в высоту способом «ножницы». Специальные упражнения прыгуна в высоту.	10/0	ОК 1. ОК 2. ОК 3. ОК 4. ОК 6. ОК 8.
	Контрольные работы	*	
	Самостоятельная работа обучающихся	*	
Тема 2.4. Прыжок в длину с места и с разбега	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки <i>Прыжок в длину с места и с разбега способом «согнув ноги».</i> Подготовительные и специальные упражнения к прыжку в длину с места и с разбега. Совершенствование техники прыжка в длину с места и с разбега.		ЛР 9. ЛР 7. ОК 1. ОК 2. ОК 3. ОК 4. ОК 6. ОК 8.
	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки Подготовительные и специальные упражнения к прыжку в длину с места. Совершенствование техники прыжка в длину с места.	10/0	
	Контрольные работы	*	
	Самостоятельная работа обучающихся	*	
Тема 2.5. Метание гранаты	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки <i>Метание гранаты.</i> Техника метания: держание гранаты, скачок, финальное усилие. Специальные упражнения: метание гранаты с места, с 3-5 шагов, с короткого разбега, с полного разбега.		ОК 1. ОК 2. ОК 3. ОК 4. ОК 6. ОК 8.
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки Совершенствование двухсторонней игры. 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 3. Гимнастика.		30/12	
Тема 3.1. Строевые упражнения	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки <i>Строевые упражнения:</i> 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.		ОК 1. ОК 2. ОК 3. ОК 4. ОК 6. ОК 8.
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки Совершенствование двухсторонней игры. 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.	6/0	
	Контрольные работы	*	
	Самостоятельная работа обучающихся	*	
Тема 3.2.Общеразвивающие упражнения и ритмическая гимнастика	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки <i>Общеразвивающие упражнения,</i> выполняемые индивидуально, в парах, группах с использованием предметов (большие мячи, гимнастические палки, скакалки, скамейки. Ритмическая гимнастика, элементы степ-аэробики, шейпинга и стрейчинга.		ОК 1.
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки Совершенствование двухсторонней игры. . Выполнение ОРУ индивидуально, в парах, группах с	6/4	

	использованием предметов (большие мячи, гимнастические палки, скакалки, скамейки. Составление и выполнение комплексов ритмической гимнастики, элементов степ-аэробики, шейпинга и стрейчинга.		ОК 2. ОК 3. ОК 4. ОК 6. ОК 8.
	Контрольные работы	*	
	Самостоятельная работа обучающихся	*	
Тема 3.3. Акробатические упражнения	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки <i>Акробатические упражнения.</i> 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.		ОК 1. ОК 2. ОК 3. ОК 4. ОК 6. ОК 8.
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки Совершенствование двухсторонней игры. Совершенствование перекатов, кувырков, стоек на лопатках, голове, руках. Совершенствование равновесий: на одной ноге, боковое. Совершенствование моста: из положения лежа на спине, опусканием назад, поворот влево или вправо в упор на колено, полушпагат.	6/4	
	Контрольные работы	*	
	Самостоятельная работа обучающихся	*	
Тема 3.4. Упражнения на брусьях	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки <i>Упражнения на брусьях.</i> 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. <i>Упражнения на брусьях разной высоты.</i> Размахивания изгибами		

	<p>в висе на верхней жерди. Висы, лежа, присев и верхом на нижней хватом за верхнюю. Из виса лежа на нижней поворот в сед на бедре, угол сидя на нижней. Перемахи в висе лежа на нижней.. Из седа на нижней (после перемаха двумя ногами внутрь с поворотом к верхней) соскок углом назад, подъем переворотом на верхней и нижней жерди.</p>		
	<p>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки Совершенствование двухсторонней игры. Совершенствование упражнений на брусках. Сгибание и разгибание рук в упоре. Совершенствование соскоков махом назад и вперед, из размахивания в упоре без поворота (юноши). Совершенствование упражнений на разновысоких брусках. Совершенствование соскоков углом назад. Совершенствование подъема переворотом на верхней и нижней жерди (девушки).</p>	6/0	<p>ОК 1. ОК 2. ОК 3. ОК 4. ОК 6. ОК 8.</p>
	Контрольные работы	*	
	Самостоятельная работа обучающихся	*	
Тема 3.5. Дыхательная гимнастика	<p>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки <i>Дыхательная гимнастика</i> по методу А.Н. Стрельниковой. Правила выполнения. Последовательность комплекса.</p>		
	<p>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки Совершенствование двухсторонней игры. Обучение студентов дыхательной гимнастики по методу А.Н. Стрельниковой.</p>	6/4	<p>ОК 1. ОК 2. ОК 3. ОК 4. ОК 6. ОК 8.</p>
	Контрольные работы	*	
	Самостоятельная работа обучающихся	*	
Раздел 4. Лыжная подготовка		30/0	

Тема 4.1. Техника передвижений на лыжах	<p>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</p> <p><i>Совершенствование техники передвижения.</i> 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.</p> <p>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.</p>		<p>ОК 1. ОК 2. ОК 3. ОК 4. ОК 6. ОК 8.</p>
	<p>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки</p> <p>Совершенствование двухсторонней игры.</p> <p>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.</p>	6/0	
	Контрольные работы	*	
	Самостоятельная работа обучающихся	*	
Тема 4.2. Способы подъемов и спусков	<p>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</p> <p><i>Совершенствование техники подъемов:</i> скользящим шагом, ступающим шагом, «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой».</p> <p><i>Совершенствование техники спусков.</i> Стойки: основная, высокая, низкая, широкая. Ознакомление со способом преодоления</p>		

	неровностей		
	<p>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки Совершенствование двухсторонней игры. Совершенствование техники способов подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой».</p> <p>Совершенствование техники спусков в основной, высокой, низкой, широкой стойках. Ознакомление со способом преодоления неровностей.</p>	12/0	<p>ОК 1. ОК 2. ОК 3. ОК 4. ОК 6. ОК 8.</p>
	Контрольные работы	*	
	Самостоятельная работа обучающихся	*	
Тема 4.3. Способы торможения	<p>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки Техника торможения: «плугом», «упором», боковым соскальзыванием, упором на одну или две палки.</p> <p>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки Совершенствование двухсторонней игры. Совершенствование техники торможения: «плугом», «упором», боковым соскальзыванием, упором на одну или две палки.</p>	6/0	
	Самостоятельная работа обучающихся	*	
Тема 4.4. Способы поворотов в движении	<p>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки <i>Техника поворотов в движении:</i> «переступанием», «упором», «плугом». Преодоления препятствий перелезанием, перешагиванием.</p>		
	<p>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки Совершенствование двухсторонней игры. <i>Совершенствование техники поворотов:</i> «переступанием», «упором»,</p>	6/0	

	«плугом». Изучение и совершенствование преодоления препятствий перелезанием, перешагиванием.		ОК 1. ОК 2. ОК 3. ОК 4. ОК 6. ОК 8.
	Контрольные работы	*	
	Самостоятельная работа обучающихся	*	
Раздел 5. Волейбол		56/6	
Тема 5.1 Техника игры. Нападение	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки <i>Техника игры. Нападение:</i> стойка и перемещения; техника владения мячом: подачи, передачи, нападающие удары.		ОК 1. ОК 2. ОК 3. ОК 4. ОК 6. ОК 8.
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки Совершенствование двухсторонней игры. Совершенствование техники игры в нападении: стойка и перемещения; техника владения мячом: подачи, передачи, нападающие удары.	12/0	
	Контрольные работы	*	
	Самостоятельная работа обучающихся	*	
Тема 5.2 Техника игры. Защита.	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки <i>Защита:</i> стойки и перемещения; техника владения мячом: прием мяча, блокирование.		
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки Совершенствование двухсторонней игры. Совершенствовать стойки и перемещения; технику владения мячом: прием мяча, блокирование.	12/4	

	Контрольные работы	*	ОК 1. ОК 2. ОК 3. ОК 4. ОК 6. ОК 8.
	Самостоятельная работа обучающихся	*	
Тема 5.3 Элементы тактики.	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки <i>Элементы тактики.</i> Тактика нападения: индивидуальные, групповые и командные действия.		ОК 1. ОК 2. ОК 3. ОК 4. ОК 6. ОК 8.
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки Совершенствование двухсторонней игры. Обучение элементам тактики нападения: индивидуальным, групповым и командным действиям.	10/0	
	Самостоятельная работа обучающихся	*	
Тема 5. 4. Тактика защиты.	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки <i>Тактика защиты:</i> индивидуальные, групповые и командные действия		ОК 1. ОК 2. ОК 3. ОК 4. ОК 6. ОК 8.
	Лабораторные работы		
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки Совершенствование двухсторонней игры. Обучение тактике защиты: индивидуальным, групповым и командным действиям.	10/0	
	Контрольные работы	*	
	Самостоятельная работа обучающихся	*	
Тема 5.5 Учебная игра.	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки		

	<i>Тренировка и двусторонняя игра.</i>		ОК 1. ОК 2. ОК 3. ОК 4. ОК 6. ОК 8.
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки Совершенствование двухсторонней игры. Дифференцированный зачёт	12/2	
	Самостоятельная работа обучающихся	*	
Всего:		186	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Требования к минимуму 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:

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

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. Булькина, 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 PROОбразование : [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 PROОбразование : [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 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>

<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 УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, дифференцированного зачета

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 м (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

Характеристика направленности тестов	Оценка в очках									
	Девушки					Юноши				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Тест на скоростно-силовую подготовленность: бег 100 метров (сек)	16,2	17,0	17,5	18,3	19,0	13,5	14,0	14,2	14,5	14,8
Тест на силовую подготовленность: поднимание (сек) и опускание туловища из положения лежа, руки за головой (кол.раз) - подтягивание на перекладине (кол.раз)	60	50	40	30	20	15	12	9	7	5
Тест на общую выносливость: - бег 2000 м (мин., сек.) - бег 3000 м (мин., сек.)	10,3 0	11,1 5	11,4 0	12,1 0	12,3 5	12,2 0	12,5 0	13,2 0	14,0 0	14,5 0
Тест на гибкость: стоя на гимнастической скамейке наклон вперед с опусканием рук ниже уровня скамейки	25	20	15	10	5	20	15	10	5	0

Примерные темы рефератов, докладов и сообщений

1. Основы здорового образа жизни
2. Основы физической и спортивной подготовки
3. Социально-биологические основы физической культуры и спорта
4. Физические способности человека и их развитие
5. Профессионально-прикладная физическая подготовка
6. Профилактические реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физической культурой и спортом
7. Белгородские спортсмены на Олимпийских играх
8. Коррекция индивидуального физического развития и двигательных возможностей.
9. Специальные физические упражнения при нарушениях осанки, ожирении, плоскостопии.
10. Дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой
11. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания.
12. Методика развития двигательных (физических) качеств.
13. Методика разработки специальных комплексов упражнений. Методика занятий корригирующей гимнастикой.

14. Методика совершенствования функциональных возможностей основных систем организма при помощи физических упражнений.
15. Профилактические меры по предупреждению травматизма во время
16. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
17. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленности
18. Методика организации и проведения туристического подхода
19. Методика оценки и коррекции телосложения.
20. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания.
21. Основы методики самомассажа.
22. Методы контроля за функциональным состоянием организма.
23. Методика индивидуального подхода к направленному развитию физических качеств.
24. Методы регулирования психоэмоционального состояния.
25. Методы релаксации в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.
26. Методика проведения производственной гимнастики.
27. Физическая подготовка с целью развития качеств быстроты движений, силы и выносливости.
28. Специальная физическая подготовка спортсмена.
29. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.

