

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

Рабочая программа учебной дисциплины

ОГСЭ.04 Физическая культура

для специальности

40.02.01 Право и организация социального обеспечения

г. Алексеевка
2023

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 508 от 12 мая 2014 года, с учетом профессионального стандарта «Специалист по организации назначения и выплаты пенсии», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28 октября 2015 года № 785н и профессионального стандарта «Специалист по организации и установлению выплат социального характера», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28 октября 2015 года № 787н.

Разработчик:

Меженская А.А. – преподаватель ОГАПОУ «Алексеевский колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 40.02.01 Право и организация социального обеспечения

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**:

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни.

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

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.

1.4 Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 244 часа, в том числе:

аудиторной учебной работы обучающегося – 114 часа, в том числе практических занятий - 114 часа; внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы обучающегося – 114 часов, консультации – 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)	244
Аудиторная учебная работа (обязательные учебные занятия) (всего)	122
Из них в форме практической подготовки	34
в том числе:	
практические занятия	120
теоретические занятия	2
Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающегося (всего)	114
В том числе:	
работа над рефератами, докладами, сообщениями развитие физических качеств общеразвивающие упражнения кроссовая подготовка ритмическая гимнастика дыхательная гимнастика отработка техники движений	114
Консультации	8
Промежуточная аттестация в форме <i>зачета и 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, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретический раздел		2/2	
Тема 1.1 основы здорового образа жизни	<p>Содержание учебного материала <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</p>		1,2,3 OK2 OK3 OK6 OK10
	<p>Практическая работа <i>Основные понятия:</i> здоровье (образ, уровень, качество, и стиль жизни), здоровый образ жизни; дееспособность, трудоспособность; саморегуляция, самонаблюдение, самооценка, установка.</p>	2/2	
	Контрольная работа	*	
	<p>Самостоятельная работа Подготовка рефератов докладов и сообщений</p>	2	
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Практический раздел		120	

Учебно-методические занятия	Содержание учебного материала Практическая работа	12/8	1,2,3
Тема 1.	1.Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции	1	
Тема 2.	2.Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленности	1/2	OK2 OK3 OK6 OK10
Тема 3.	3. Методика организации и проведения туристического подхода.	1	
Тема 4.	4. Методика оценки и коррекции телосложения.	1	
Тема 5.	5.Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания.	1	
Тема 6.	6.Основы методики самомассажа.	1	
Тема 7.	7. Методы контроля за функциональным состоянием организма.	1	
Тема 8.	8. Методика индивидуального подхода к направленному развитию физических качеств.	1/2	
Тема 9.	9. Методы регулирования психоэмоционального состояния.	1/2	
Тема 10.	10.Методы релаксации в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.	1	
Тема 11.	11. Методика проведения производственной гимнастики.	1	
Тема 12.	12.Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.	1/2	
	Самостоятельная работа Работа над рефератами, сообщениями и докладами	12	
Учебно-тренировочные занятия Раздел 1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала <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</i>	104 42/14	2,3
Тема 1.1. Бег			

	передача эстафетной палочки.		
	Практическая работа Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Специальные упражнения бегуна. Совершенствование техники эстафетного бега	6/4	OK2 OK3 OK6 OK10
	Контрольная работа	*	
	Самостоятельная работа Кросс Общеразвивающие упражнения Отработка техники бега	6 2 2 2	
Тема 1.2. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала <i>Кросс</i> (бег по пересеченной местности). Техника бега: старт, стартовое ускорение, бег на равнинных участках, бег в гору и под уклон; бег по пересеченной местности.		
	Практическая работа Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Бег в гору и под уклон.	10/6	OK2 OK3 OK6 OK10
	Контрольная работа	*	
	Самостоятельная работа Кросс Общеразвивающие упражнения Отработка техники бега	6 2 2 2	
Тема 1.3. Прыжок в высоту способом «ножницы»	Содержание учебного материала <i>Прыжок в высоту с разбега</i> . Специальные упражнения прыгуна в высоту. Совершенствование техники прыжка способом «ножницы». Подготовительные упражнения к прыжку способом «ножницы».		
	Практическая работа Совершенствование техники прыжка в высоту способом «ножницы». Специальные упражнения прыгуна в высоту.	8/4	OK2 OK3 OK6 OK10
	Контрольная работа	*	
	Самостоятельная работа Общеразвивающие упражнения Кросс	8 2 2	

	Развитие физических качеств Отработка техники движений	2 2	
Тема 1.4. Прыжок в длину с места и с разбега	Содержание учебного материала <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.		2,3
	Практическая работа Подготовительные и специальные упражнения к прыжку в длину с места. Совершенствование техники прыжка в длину с места.	10/6	OK2 OK3 OK6 OK10
	Контрольная работа	*	
	Самостоятельная работа Общеразвивающие упражнения Кросс Развитие физических качеств Отработка техники прыжков	10 2 4 2 2	
Тема 1.5. Метание гранаты	Содержание учебного материала <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		2,3
	Практическая работа Совершенствование техники метания. Специальные упражнения: метание гранаты с места, с 3-5 шагов, с короткого разбега, с полного разбега.	8/4	OK2 OK3 OK6 OK10
	Контрольная работа	*	
	Самостоятельная работа Общеразвивающие упражнения Кросс	8 2 6	

Раздел 2. Гимнастика. Тема 2.1. Строевые упражнения	Содержание учебного материала <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.	20/14	2
	Практическая работа 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	ОК2 ОК3 ОК6 ОК10
	Контрольная работа	*	
	Самостоятельная работа Отработка техники движений Развитие физических качеств	4 2 2	
Тема 2.2.Общеразвивающие упражнения и ритмическая гимнастика	Содержание учебного материала <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.		2,3
	Практическая работа . 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.	4/4	ОК2 ОК3 ОК6 ОК10
	Контрольная работа	*	
	Самостоятельная работа Ритмическая гимнастика Развитие физических качеств Дыхательная гимнастика Консультация	4 1 1 1 1	

Тема 2.3. Акробатические упражнения	<p>Содержание учебного материала <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.</p>		2,3
	<p>Практическая работа 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.</p>	4/2	OK2 OK3 OK6 OK10
	<p>Контрольная работа</p>	*	
	<p>Самостоятельная работа Дыхательная гимнастика Отработка техники выполнения гимнастических элементов</p>	4 3 1	
Тема 2.4. Упражнения на брусьях	<p>Содержание учебного материала <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 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.</p>		2,3
	<p>Практическая работа 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.</p>	6/4	OK2 OK3

	Совершенствование соскоков углом назад. Совершенствование подъема переворотом на верхней и нижней жерди (девушки)		ОК6 ОК10
	Контрольная работа Тестовый контроль Выполнение зачетных комбинаций на брусья		
	Самостоятельная работа Развитие физических качеств Ритмическая гимнастик	4 2 2	
Тема 2.5. Дыхательная гимнастика	Содержание учебного материала <i>Дыхательная гимнастика</i> по методу А.Н. Стрельниковой. Правила выполнения. Последовательность комплекса.		2,3
	Практическая работа Обучение студентов дыхательной гимнастики по методу А.Н. Стрельниковой.	4/2	ОК2 ОК3 ОК6 ОК10
	Контрольная работа	*	
	Самостоятельная работа Выполнение дыхательной гимнастики Общеразвивающие упражнения Развитие физических качеств	4 1 1 2	
Раздел 3. Лыжная подготовка Тема 3.1. Техника передвижений на лыжах	Содержание учебного материала <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. 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.	16/6	1,2

	<p>Практическая работа 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>	4/2	ОК2 ОК3 ОК6 ОК10
	Контрольная работа	*	
	<p>Самостоятельная работа Ходьба на лыжах Ритмическая гимнастика Развитие физических качеств Отработка техники лыжных ходов</p>	4 1 1 1 1	
Тема 3.2. Способы подъемов и спусков	<p>Содержание учебного материала <i>Совершенствование техники подъемов:</i> скользящим шагом, ступающим шагом, «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой». <i>Совершенствование техники спусков.</i> Стойки: основная, высокая, низкая, широкая. Ознакомление со способом преодоления неровностей</p>		2,3
	<p>Практическая работа 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.</p>	6/2	ОК2 ОК3 ОК6 ОК10
	Контрольная работа	*	
	<p>Самостоятельная работа Ходьба на лыжах Развитие физических качеств Отработка техники подъемов и спусков</p>	4 2 2 2	
Тема 3.3. Способы торможения	<p>Содержание учебного материала Техника торможения: «плугом», «упором», боковым соскальзыванием, упором на одну или две палки.</p>		ОК2 ОК3 ОК6 ОК10
	<p>Практическая работа Совершенствование техники торможения: «плугом», «упором», боковым соскальзыванием, упором на одну или две палки.</p>	4	

	Самостоятельная работа Ходьба на лыжах	4 4	
Тема 3.4. Способы поворотов в движении	Содержание учебного материала <i>Техника поворотов в движении:</i> «переступанием», «упором», «плугом». Преодоления препятствий перелезанием, перешагиванием.		2,3
	Практическая работа <i>Совершенствование техники поворотов:</i> «переступанием», «упором», «плугом». Изучение и совершенствование преодоления препятствий перелезанием, перешагиванием.	4/2	OK2 OK3 OK6 OK10
	Контрольная работа	*	
	Самостоятельная работа Ходьба на лыжах Развитие физических качеств	4 2 2	
		Содержание учебного материала <i>Техника игры. Нападение:</i> стойка и перемещения; техника владения мячом: подачи, передачи, нападающие удары.	30/16
Раздел 4. Волейбол Тема 4.1 Техника игры. Нападение	Практическая работа Совершенствование техники игры в нападении: стойка и перемещения; техника владения мячом: подачи, передачи, нападающие удары.	6/4	OK2 OK3 OK6 OK10
	Контрольная работа	*	
	Самостоятельная работа Общеразвивающие упражнения Развитие физических качеств Ритмическая гимнастика	6 2 2 2	
Тема 4.2 Техника игры. Защита.	Содержание учебного материала <i>Защита:</i> стойки и перемещения; техника владения мячом: прием мяча, блокирование.		2,3
	Практическая работа Совершенствовать стойки и перемещения; технику владения мячом: прием мяча, блокирование.	6/2	OK2 OK3 OK6 OK10
	Контрольная работа	*	

	Самостоятельная работа Развитие физических качеств Ритмическая гимнастика Отработка техники владения с мячом	8 2 3 3	
Тема 4.3 Элементы тактики.	Содержание учебного материала <i>Элементы тактики.</i> Тактика нападения: индивидуальные, групповые и командные действия.		2,3
	Практическая работа Обучение элементам тактики нападения: индивидуальным, групповым и командным действиям.	4/2	ОК2 ОК3 ОК6 ОК10
	Самостоятельная работа Развитие физических качеств Отработка техники передач	2 1 1	
Тема 4. 4. Тактика защиты.	Содержание учебного материала <i>Тактика защиты:</i> индивидуальные, групповые и командные действия.		2,3
	Практическая работа Обучение тактике защиты: индивидуальным, групповым и командным действиям.	6/4	ОК2 ОК3 ОК6 ОК10
	Контрольная работа	*	
	Самостоятельная работа Развитие физических качеств Отработка технических приемов Консультация	4 2 2 1	
Тема 4.5 Учебная игра.	Содержание учебного материала <i>Тренировка и двусторонняя игра.</i>	6	2,3
	Практическая работа Совершенствование двухсторонней игры.	8/4	ОК2 ОК3 ОК6 ОК10
	Самостоятельная работа Развитие физических качеств Ритмическая гимнастика	4 2 2	

Самостоятельная работа		114	
ИТОГО: Зачет и дифференцированный зачет		244/70	

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 спортивного зала

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.

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. Палтиевич, 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>написание сообщений и рефератов. Подготовка презентаций, буклетов 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: 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.)	10,30	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

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.

2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ВЫПОЛНЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ для студентов 2 курса

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	Виды заданий	Форма отчётности
1	Теоретический раздел			
	Практический	4		
2	Методико-практические занятия Тема 1. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.	1	<p><i>В процессе работы над рефератом выделяются 4 этапа:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вводный – выбор темы, работа над планом и введением. 2. Основной – работа над содержанием и заключением реферата. 3. Заключительный - оформление реферата. 4. Защита реферата (на экзамене, студенческой конференции и пр.) <p><i>Составление доклада осуществляется по следующему алгоритму:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подобрать литературу по данной теме, познакомиться с её содержанием. 2. Пользуясь закладками отметить наиболее существенные места или сделать выписки. 3. Составить план доклада. 4. Написать план доклада, в заключение которого обязательно выразить своё мнение и отношение к излагаемой теме и её содержанию. 5. Прочитать текст и отредактировать его. 6. Оформить в соответствии с требованиями к оформлению письменной работы. Составить комплекс для УГГ и подобрать упражнения для развития одной из групп мышц 	Рефераты, сообщения, доклады, конспекты, презентации, буклеты

3	Тема 2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	Подобрать комплекс упражнений для развития любого физического качества.	Рефераты, сообщения, доклады, конспекты
4	Тема 3. Методика организации и проведения туристического подхода.	1	Знать технику безопасности в походе и первую медицинскую помощь в походе	Рефераты, сообщения, доклады, конспекты
5	Тема 4. Методика оценки и коррекции телосложения.	1	Самостоятельно провести оценку своего телосложения. Подобрать упражнения для коррекции осанки	Рефераты, сообщения, доклады, конспекты
6	Тема 5. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания	1	Подобрать комплекс программы упражнений для самостоятельного физического самовоспитания	Составленный примерный комплекс программы для определённого человека
7	Тема 6. Основы методики самомассажа	1	Подобрать комплекс для самомассажа отдельных частей тела	Рефераты, презентации, подобранный комплекс самомассажа
6	Раздел 1. Легкая атлетика Тема 1.1. Бег	4	Общеразвивающие упражнения Кросс 800 м Кросс 1200 м Ритмическая гимнастика	Проведение ОРУ с группой Тестовый контроль
		1		
		1		
		1		
7	Тема 1.2 Кроссовая подготовка	4	Развитие физических качеств (гибкость) Развитие физических качеств (выносливость) Отработка техники движений Кросс 1600 м	Сдача зачета на дистанции 500 м (д) 2000 м, 1000 м, 3000 м (ю) Тестовый контроль

8	Тема 1.3. Прыжок в высоту способом «ножницы»	6 1 1 1 1 1 1	Развитие физических качеств (ловкость) Кросс в сочетании с ходьбой до 30 мин. Кросс Развитие физических качеств (сила) Отработка техники движения Отработка техники прыжков	Сдача учебных нормативов тестовый контроль
9	Тема 1.4. Прыжок в длину с места и с разбега	8 1 1 1 1 1 1 1 1	Общеразвивающие упражнения Развитие физических качеств Отработка техники движений Кросс 2000 м Ритмическая гимнастика Кросс 1600м Комплекс ОРУ Развитие прыгучести, упражнения прыгуна	Сдача учебных нормативов тестовый контроль
10	Тема 1.5. Метание гранаты	6 1 1 1 1 1 1	Развитие физических качеств (ловкость) Отработка техники движения Развитие физических качеств Отработка техники разбега Отработка техники замаха при броске Развитие физических качеств (сила)	Сдача учебных нормативов тестовый контроль
11	Раздел 2. Гимнастика. Тема 2.1. Строевые упражнения	2 1 1	Развитие физических качеств Дыхательная гимнастика	Проведение ОРУ, ритмической гимнастики, дыхательной гимнастики с группой
12	Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения и ритмическая гимнастика	3 1 1 1	Общеразвивающие упражнения Отработка техники движений Ритмическая гимнастика Консультация	Проведение ОРУ, ритмической гимнастики, дыхательной гимнастики с группой

13	Тема 2.3. Акробатические Упражнения	2 1 1	Общеразвивающие упражнения Отработка техники движений	Проведение ОРУ, ритмической гимнастики с группой
14	Тема 2.4. Упражнения на брусьях	2 1 1	Общеразвивающие упражнения Развитие физических качеств	Сдача зачетных комбинаций Тестовый контроль
15	Тема 2.5 Дыхательная гимнастика	2 1 1	Ритмическая гимнастика Развитие физических качеств	Проведение ОРУ, ритмической гимнастики, дыхательной гимнастики с группой
16	Раздел 3. Лыжная подготовка Тема 3.1. Техника передвижений на лыжах	2 1 1	Ходьба на лыжах Отработка техники лыжных ходов	Проведение комплекса ОРУ
17	Тема 3.2. Способы подъемов и спусков	4 1 1 1 1	Ходьба на лыжах Развитие физических качеств Отработка техники подъемов и спусков Развитие физических качеств	Контрольное прохождение дистанции
18	Тема 3.3. Способы торможения	2 1 1	Ходьба на лыжах Прохождение дистанции 3 км	Сдача учебных нормативов
19	Тема 3.4 способы поворотов в движении	2 1 1	Ходьба на лыжах Прохождение дистанции 5 км	Отработка технических действий
20	Раздел 4. Волейбол Тема 4.1 Техника игры. Нападение	4 1 1 1 1	Общеразвивающие упражнения Развитие физических качеств Ритмическая гимнастика Отработка техники приемов игры	Проведение комплекса ОРУ с элементами упражнений для волейбола
21	Тема 4.2 Техника игры. Защита.	6 1	Отработка технических приемов игры Общеразвивающие упражнения	Тестовый контроль

		1 1 1 1 1	Отработка технических приемов игры Отработка техники приёма Совершенствование контроля мяча, упражнения для кистей Индивидуальные тактические действия при блокировке Совершенствование приёма мяча в падении	
22	Тема 4.3. Элементы тактики	2 1 1	Развитие физических качеств Общеразвивающие упражнения	Сдача технических приемов Игры
23	Тема 4.4 Тактика защиты.	3 1 1 1	Общеразвивающие упражнения Развитие физических качеств Отработка технических приемов игры Консультация	Проведение комплекса подвижных игр с элементами волейбола
24	Тема 4.5 Учебная игра	4 1 1 1 1	Отработка техники нападающего удара Комплекс ОРУ Отработка техники при приёме мяча Отработка верхней, нижней передачи мяча	Контрольная игра
25	Итого 74 часа			

2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ВЫПОЛНЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ для студентов 3 курса

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	Виды заданий	Форма отчётности
	Практический	4		
1	Методико-практические занятия Тема 7. Методы контроля за функциональным состоянием организма	1	<p><i>В процессе работы над рефератом выделяются 4 этапа:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вводный – выбор темы, работа над планом и введением. 2. Основной – работа над содержанием и заключением реферата. 3. Заключительный - оформление реферата. 4. Защита реферата (на экзамене, студенческой конференции и пр.) <p><i>Составление доклада осуществляется по следующему алгоритму:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подобрать литературу по данной теме, познакомиться с её содержанием. 2. Пользуясь закладками отметить наиболее существенные места или сделать выписки. 3. Составить план доклада. 4. Написать план доклада, в заключение которого обязательно выразить своё мнение и отношение к излагаемой теме и её содержанию. 5. Прочитать текст и отредактировать его. 6. Оформить в соответствии с требованиями к оформлению письменной работы. Составить комплекс для УГГ и подобрать упражнения для развития одной из групп мышц 	Рефераты, сообщения, доклады, конспекты, презентации, буклеты

2	Тема 8. Методика индивидуального подхода к направленному развитию физических качеств	1	Подобрать комплекс упражнений для развития любого физического качества.	Рефераты, сообщения, доклады, конспекты
3	Тема 9. Методы регулирования психоэмоционального состояния	1	Подобрать комплекс специальных двигательных упражнений, дыхательных упражнений Упражнения на расслабление и последующее напряжение различных групп скелетных мышц.	Рефераты, сообщения, доклады, конспекты
4	Тема 10. Методы релаксации в процессе занятий физическими упражнениями и спортом	1	Подобрать комплекс ОРУ с простейшими упражнениями для расслабления мышц	Рефераты, сообщения, доклады, конспекты
5	Тема 11. Методика проведения производственной гимнастики	1	Подобрать комплекс ОРУ с учётом будущей специальности	Рефераты, сообщения, доклады, конспекты
6	Тема 12. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально прикладной физической культуры	1	Подборка специальных динамических упражнений, направленных на развитие мышц, испытывающих наибольшую статическую нагрузку при профессиональной деятельности специалиста	Рефераты, сообщения, доклады, конспекты
7	Раздел 1. Легкая атлетика Тема 1.1. Бег	2 1 1	Кросс 800 м Кросс 1200 м	Проведение ОРУ с группой Тестовый контроль
8	Тема 1.2 Кроссовая подготовка	2 1 1	Развитие физических качеств (выносливость) Кросс 1600 м	Сдача зачета на дистанции 500 м (д) 2000 м, 1000м, 3000 м (ю) Тестовый контроль

9	Тема 1.3. Прыжок в высоту способом «ножницы»	2 1 1	Развитие физических качеств (ловкость) Кросс в сочетании с ходьбой до 30 мин.	Сдача учебных нормативов тестовый контроль
10	Тема 1.4. Прыжок в длину с места и с разбега	2 1 1	Общеразвивающие упражнения Развитие физических качеств	Сдача учебных нормативов тестовый контроль
11	Тема 1.5. Метание гранаты	2 1 1	Развитие физических качеств Отработка техники движения	Сдача учебных нормативов тестовый контроль
12	Раздел 2. Гимнастика. Тема 2.1. Строевые упражнения	2 1 1	Развитие физических качеств Дыхательная гимнастика	Проведение ОРУ, ритмической гимнастики, дыхательной гимнастики с группой
13	Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения и ритмическая гимнастика	2 1 1	Общеразвивающие упражнения Ритмическая гимнастика	Проведение ОРУ, ритмической гимнастики, дыхательной гимнастики с группой
14	Тема 2.3. Акробатические Упражнения	2 1 1	Общеразвивающие упражнения Отработка техники движений	Проведение ОРУ, ритмической гимнастики с группой
15	Тема 2.4. Упражнения на брусьях	2 1 1	Общеразвивающие упражнения Развитие физических качеств	Сдача зачетных комбинаций Тестовый контроль
16	Тема 2.5. Дыхательная гимнастика	2 1 1	Ритмическая гимнастика Развитие физических качеств	Проведение ОРУ, ритмической гимнастики с группой

17	Раздел 3. Лыжная подготовка Тема 3.1. Техника передвижений на лыжах	2 1 1	Ходьба на лыжах Отработка техники лыжных ходов	Проведение комплекса ОРУ
18	Тема 3.2. Способы подъемов и спусков	2 1 1	Ходьба на лыжах Отработка техники подъемов и спусков	Контрольное прохождение дистанции
19	Тема 3.3. Способы торможения	2 1 1	Ходьба на лыжах Ритмическая гимнастика	Сдача учебных нормативов
20	Тема 3.4 способы поворотов в движении	2 1 1	Ходьба на лыжах Развитие физических качеств	Отработка технических действий
21	Раздел 4. Волейбол Тема 4.1 Техника игры. Нападение	2 1 1	Общеразвивающие упражнения Развитие физических качеств	Проведение комплекса ОРУ с элементами упражнений для волейбола
22	Тема 4.2 Техника игры. Защита.	2 1 1	Отработка технических приемов игры Общеразвивающие упражнения	Тестовый контроль
23	Тема 4.3. Элементы тактики	2 1 1	Отработка технических приемов игры Общеразвивающие упражнения	Сдача технических приемов Игры
24	Тема 4.4 Тактика защиты	2 1	Общеразвивающие упражнения Развитие физических качеств	

		1		
25	Тема 4.5 Учебная игра.	2	Развитие физических качеств Отработка технических приемов игры	Контрольная игра
		1		
		1		
	Итого 44 часа			

Итого-116 часов самостоятельной работы + 2 часа консультации – 118 часов

