

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

**Рабочая программа учебной дисциплины**

# **ОГСЭ 05. Физическая культура**

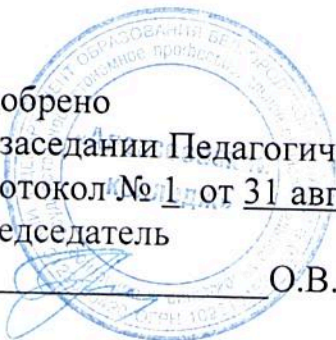
**для специальности**

44.02.01 Дошкольное образование  
(заочная форма)

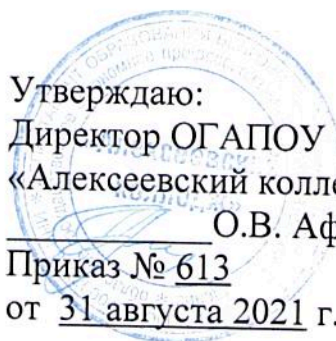
г. Алексеевка  
2021

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 44.02.01 Дошкольное образование с учетом профессиональных стандартов: при разработке рабочей программы учтены требования профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном, общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель), утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013 года № 544 н (ред. от 05.08.2016)

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



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



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

Председатель Т.П. Шевченко Шевченко Т.П..  
подпись / ФИО

Разработчик: Н.И. Голубова

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

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19
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 44.02.01 Дошкольное образование (заочная форма)

### 1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ:

Дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

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

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

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность воспитанников, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.

ПК 1.1. Планировать мероприятия, направленные на укрепление здоровья ребенка и его физическое развитие.

ПК 1.3. Проводить мероприятия по физическому воспитанию в процессе выполнения двигательного режима.

ПК 3.2 Проводить занятия с детьми дошкольного возраста.

**Перечень знаний и умений в соответствии с профессиональным стандартом «Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном, общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель), утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013 года № 544 н (ред. от 05.08.2016), которые актуализируются при изучении учебной дисциплины:**

**уметь:**

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

**знать:**

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

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

- 1) уметь подбирать содержание и материалы для оформления

презентации в соответствии с восприятием человека

2) знать и понимать: компьютерные средства обучения; возможности программы Microsoft Office? SMART notebook; SMART table;

3) уметь применять компьютерные средства обучения

4) знать и понимать профессиональную терминологию;

5) владеть профессиональной терминологией; коммуницировать с разными субъектами образовательного процесса.

#### **1.4. Планируемые личностные результаты освоения рабочей программы**

ЛР 1. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

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

ЛР 3. Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.

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

ЛР 5. Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.

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

ЛР 7. Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

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

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

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

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

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

### **1.5. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 344 часа, в том числе: аудиторной учебной работы обучающегося - 2 часа, в том числе практических занятий - 2 часа; внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы обучающегося - 342 часа; консультаций – 2 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>344</b>
<b>Аудиторная учебная работа (обязательные учебные занятия) (всего)</b>	<b>2</b>
в том числе:	
лекционные занятия	*
лабораторные работы	*
практические занятия	<b>2</b>
контрольные работы	*
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>340</b>
в том числе:	
работа над рефератами, докладами, сообщениями	12
развитие физических качеств	78
общеразвивающие упражнения	50
кроссовая подготовка	50
ходьба на лыжах	30
ритмическая гимнастика	50
дыхательная гимнастика	40
отработка техники движений	30
<b>Консультации</b>	<b>2</b>
<b>Промежуточная аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i></b>	



## 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, формирующую которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Практический.	Дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой	344	
	<b>Консультация</b>	2	
	<b>Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>	1	
Учебно-методические занятия Тема 1.1.	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки	12	
	1. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции	1	ЛР 1
	2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленности		
	3. Методика организации и проведения туристического подхода.	1	
	4. Методика оценки и коррекции телосложения.	1	
	5. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания.	1	
	6. Основы методики самомассажа	1	
	7. Методы контроля за функциональным состоянием организмом	1	
	8. Методика индивидуального подхода к направленному развитию физических качеств	1	
	9. Методы регулирования психоэмоционального состояния.	1	
	10. Методы релаксации в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.	1	
	11. Методика проведения производственной гимнастики.	1	
	12. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.	1	
Лабораторные работы		*	
Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки		*	
Контрольные работы		*	

Раздел 2. Легкая атлетика	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>1. Работа над рефератами, сообщениями и докладами</p> <p><b>Консультация</b></p>	12 12 1	
Тема 2.1. Бег	<p><b>Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b></p>		
Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки	<p>1 Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; Бег 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег.</p>	ЛР 2 ЛР 5 ЛР 9	
Лабораторные работы	<p>Лабораторные работы</p>	*	
Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки	<p>1. Освоение техники беговых упражнений (бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;</p>		
2. Бег 100 м, эстафетный бег 4 *100 м, 4 *400	<p>2. Бег 100 м, эстафетный бег 4 *100 м, 4 *400</p>		
3. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).	<p>3. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).</p>		
Контрольные работы	<p>Контрольные работы</p>	*	
Самостоятельная работа обучающихся	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p>	30	
1. Кросс	<p>1. Кросс</p>	10	
2. Общеразвивающие упражнения	<p>2. Общеразвивающие упражнения</p>	10	
3. Отработка техники бега	<p>3. Отработка техники бега</p>	4	
4. Развитие физических качеств	<p>4. Развитие физических качеств</p>	6	
Тема 2.2 Кроссовая подготовка	<p>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</p>	ЛР 2 ЛР 7 ЛР 9	
1	<p>1 Кросс (бег по пересеченной местности). Техника бега: старт, стартовое ускорение, бег на равнинных участках, бег в гору и под уклон; бег по пересеченной местности.</p>		
Лабораторные работы	<p>Лабораторные работы</p>	*	
Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки	<p>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки</p>	*	
Совершенствование бега по пересеченной местности, бега в гору и под уклон. Бег на	<p>Совершенствование бега по пересеченной местности, бега в гору и под уклон. Бег на</p>		

	2000 м (девушки), 3000 м (юноши)				
	Контрольные работы			*	
	Самостоятельная работа обучающихся:			25	
	1. Кросс			12	
	2. Развитие физических качеств			8	
				5	
Тема 2.3. Прыжок в высоту способом «ножницы»	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки				
	1	Прыжок в высоту с разбега. Специальные упражнения прыгуна в высоту. Совершенствование техники прыжка способом «ножницы». Подготовительные упражнения к прыжку способом «ножницы».			
	Лабораторные работы				
				*	
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки				
		Совершенствование техники прыжка в высоту способом «ножницы». Специальные упражнения прыгуна в высоту.		*	
	Контрольные работы				
				*	
	Самостоятельная работа обучающихся				
		1.Общеразвивающие упражнения		23	
	2. Кросс		6		
	3. Отработка техники движений		10		
	4 Дыхательная гимнастика		2		
			5		
Тема 2.4. Прыжок в длину с места и с разбега	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки				
	1	Прыжок в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». Подготовительные и специальные упражнения к прыжку в длину с места и с разбега. Совершенствование техники прыжка в длину с места и с разбега.			
	Лабораторные работы				
				*	
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки				
		Подготовительные и специальные упражнения к прыжку в длину с места и с разбега		*	
	Совершенствование техники прыжка в длину с места и с разбега способом «согнув ноги»				
	Контрольные работы				
				*	
	Самостоятельная работа обучающихся:				
	1. Общеразвивающие упражнения		22		
	2.Кросс		6		
			10		
					ЛР 2 ЛР 9
					ЛР 2 ЛР 7 ЛР 9

	3. Развитие физических качеств	6 1		
Тема 2.5. Метание гранаты	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки			ЛР 1 ЛР 2 ЛР 9
	1 Метание гранаты. Техника метания: держание гранаты, скачок, финальное усилие. Специальные упражнения: метание гранаты с места, с 3-5 шагов, с короткого разбега, с полного разбега.			
	Лабораторные работы	*		
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки: 1. Совершенствование техники метания. Специальные упражнения: метание гранаты с места, с 3-5 шагов, с короткого разбега, с полного разбега. Контрольные работы	*		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Общеразвивающие упражнения 2. Кросс 3. Развитие физических качеств	20 6 8 6		
Раздел 3. Гимнастика ППФП				
	Тема 3.1. Строевые упражнения			ЛР 1 ЛР 2 ЛР 9
	1	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки		
		Строевые упражнения: повторение и закрепление ранее изученных в школе строевых приемов, перестроений на месте и в движении; построение в одну и две шеренги, в колонну по одному и по два (подвижные строи); перестроение из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Повороты направо, налево, кругом на месте и в движении; размыкания и смыкания, разведения и сведения. Перемена направления движения захождения плечом. Ходьба походным и строевым шагом с различной скоростью. Лабораторные работы		
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки	*		
	Повторение и закрепление ранее изученных в школе строевых приемов, перестроений на месте и в движении; поворотов на месте и в движении; размыкания и смыкания, разведения и сведения..			

	Контрольные работы		*	
	Самостоятельная работа обучающихся		<b>8</b>	
	1. Отработка техники движений		3	
	2. Дыхательная гимнастика		5	
Тема 3.2. Общеразвивающие упражнения ППФП	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки			ЛР 2 ЛР 7 ЛР 9
	1 Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, без предметов и с предметами.			
	Лабораторные работы		*	
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки		*	
	1. Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений без предметов и с предметами.			
	2. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий			
	3. Формирование профессионально значимых физических качеств.			
	4. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.			
	2. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.			
	Контрольные работы		*	
	Самостоятельная работа обучающихся:		<b>19</b>	
	1.Ритмическая гимнастика		8	
	2.Развитие физических качеств		6	
	3.Дыхательная гимнастика		5	
Тема 3.3.	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки			ЛР 2

Акробатические упражнения	1	Акробатические упражнения. Перекаты: вперед, назад, в стороны. Кувырки: вперед, назад в группировке из различных исходных положений; вперед прыжком. Стойки: на лопатках, на голове, стойка на руках. Равновесие: на одной ноге, боковое. Мост: из положения лежа на спине, опусканием назад, поворот влево или вправо в упор на колени, полушагат.	ЛР 7 ЛР 9
	Лабораторные работы	*	
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки	*	
	Совершенствование перекатов, кувырков, стоек на лопатках, голове, руках. Совершенствование равновесий: на одной ноге, боковое. Совершенствование моста: из положения лежа на спине, опусканием назад, поворот влево или вправо в упор на колени, полушагат.		
	Контрольные работы	*	
	Самостоятельная работа обучающихся:	22	
	1. Дыхательная гимнастика	5	
	2. Ритмическая гимнастика	8	
	3. Развитие физических качеств	6	
	4. Отработка техники выполнения гимнастических элементов	3	
Тема 3.4. Атлетическая и ритмическая гимнастика	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки		ЛР 2 ЛР 7 ЛР 9
	1	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26—30 движений	
	Лабораторные работы		
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки	*	
	Умение составлять и выполнять с группой композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26—30 движений		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся	22	
	1. Общеразвивающие упражнения	6	

	2. Развитие физических качеств 3. Ритмическая гимнастика 4. Дыхательная гимнастика	6 6 4	
Тема 3.5. Дыхательная гимнастика	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки		ЛР 2 ЛР 9
	1 Дыхательная гимнастика по методу А.Н. Стрельниковой. Правила выполнения. Последовательность комплекса.		
	Лабораторные работы	*	
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки	*	
	Обучение студентов дыхательной гимнастики по методу А.Н. Стрельниковой		
	Контрольные работы	*	
Раздел 4. Лыжная подготовка.	Самостоятельная работа обучающихся:	<b>11</b>	
	1. Выполнение дыхательной гимнастики	3	
	2. Общеразвивающие упражнения	8	
Тема 4.1. Техника передвижений на лыжах	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки	*	ЛР 2 ЛР 7 ЛР 9
	1 Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.		
	Лабораторные работы	*	
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки	*	
	1. Техника лыжных ходов, переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.		
	2. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.		
	3. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Правила соревнований, техника безопасности при занятиях лыжным спортом		
	Контрольные работы	*	

	Самостоятельная работа обучающихся 1. Ходьба на лыжах 2. Отработка техники лыжных ходов 3. Развитие физических качеств	18 10 2 6	
Тема 4.2. Способы подъемов и спусков	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки		ЛР 2 ЛР 9
	1 Совершенствование техники подъемов: скользющим шагом, ступающим шагом, «лесенкой», «полуслучкой», «елочкой». Совершенствование техники спусков. Стойки: основная, высокая, низкая, широкая. Ознакомление со способом преодоления неровностей	*	
	Лабораторные работы	*	
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки	*	
	Совершенствование техники способов подъемов: скользющим шагом, ступающим шагом, «лесенкой», «полуслучкой», «елочкой». Совершенствование техники спусков в основной, высокой, низкой, широкой стойках. Ознакомление со способом преодоления неровностей		
	Контрольные работы	*	
Тема 4.3. Способы торможения	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Ходьба на лыжах 2. Отработка техники подъемов и спусков	13 10 3	ЛР 2 ЛР 9
	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки		
	1 Техника торможения: «плугом», «упором», боковым соскальзыванием, упором на одну или две палки. Лабораторные работы Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки Совершенствование техники торможения: «плугом», «упором», боковым соскальзыванием, упором на одну или две палки. Контрольные работы	* * * *	
Тема 4.4.	Самостоятельная работа 1. Ходьба на лыжах	2 2	ЛР 2
	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки		



Способы поворотов в движении	1	Техника поворотов в движении: «переступанием», «упором», «плугом». Преодоления препятствий перелезанием, перешагиванием.			ЛР 9
		Лабораторные работы	*		
		Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки			
		Совершенствование техники поворотов: «переступанием», «упором», «плугом». Изучение и совершенствование преодоления препятствий перелезанием, перешагиванием			
		Контрольные работы	*		
		Самостоятельная работа обучающихся:	8		
		1. Ходьба на лыжах	8		
Раздел 5. Волейбол					
Тема 5.1. Техника игры. Нападение		Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки			ЛР 2 ЛР 7 ЛР 9
	1	Техника игры. Нападение: стойка и перемещения; техника владения мячом: подачи, передачи, нападающие удары.	*		
		Лабораторные работы	*		
		Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки	*		
		Совершенствование техники игры в нападении: стойка и перемещения; техника владения мячом: подачи, передачи, нападающие удары.			
		Контрольные работы	*		
		Самостоятельная работа	14		
		1. Общеразвивающие упражнения	6		
		2. Развитие физических качеств	6		
		3. Отработка технических приемов игры	2		
		1			
Тема 5.2. Техника игры. Защита					ЛР 2 ЛР 7 ЛР 9
1	Защита: стойки и перемещения; техника владения мячом: прием мяча, блокирование.				
	Лабораторные работы	*			
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки:	*			
	Совершенствовать стойки и перемещения; технику владения мячом: прием мяча, блокирование				

	Контрольные работы		*	
	Самостоятельная работа обучающихся:		<b>10</b>	
	1. Ритмическая гимнастика		8	
	2. Отработка техники владения с мячом		2	
Тема 5.3. Элементы тактики	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки			ЛР 1 ЛР 2 ЛР 9
	1 Элементы тактики. Тактика нападения: индивидуальные, групповые и командные действия			
	Лабораторные работы		*	
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки		*	
	Обучение элементам тактики нападения: индивидуальным, групповым и командным действиям.			
	Контрольные работы		*	
	Самостоятельная работа обучающихся:		<b>14</b>	
	1.Общеразвивающие упражнения		6	
	2. Развитие физических качеств		6	
	3.Отработка техники передач		2	
Тема 5.4. Тактика защиты	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки			ЛР 1 ЛР 2 ЛР 9
	1 Тактика защиты: индивидуальные, групповые и командные действия			
	Лабораторные работы		*	
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки		*	
	Обучение тактике защиты: индивидуальным, групповым и командным действиям.			
	Контрольные работы		*	
	Самостоятельная работа обучающихся:		<b>19</b>	
	1.Развитие физических качеств		6	
	2. Отработка технических приемов		3	
	3.Ритмическая гимнастика		10	
Тема 5.5. Учебная игра	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки			ЛР 1 ЛР 2 ЛР 9
	1 Тренировка и двусторонняя игра.			
	Лабораторные работы		*	
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки		*	

	Совершенствование двухсторонней игры	
	Контрольные работы	*
	Самостоятельная работа обучающихся:	<b>10</b>
	1. Развитие физических качеств	8
	2. Отработка технических приемов игры	2
	<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>344</b>

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

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

Спортивный зал, оснащенный оборудованием и инвентарем:

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

Открытый стадион широкого профиля:

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

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

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

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения:**

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

### **Основные источники:**

1. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень/Лях В. И.- 7-е изд., перераб. и доп. – М.:Просвещение,2019. – 271 с.

### **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. Физическая культура: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков.- 3-е изд.,испр.- М.: КНОРУС, 2016.– 216 с.
4. Журовин М.Л., Заградская О.В., Казаневич Н.В. и др. Гимнастика. Учебник для студентов высших пед.учеб.заведений. // Под ред. М.Л. Журовина, Н.Д. Меньшикова – М; Академия, 2001 г. – 448 с.
5. Железняк Ю.Д. , Портнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А.В. Спортивные игры: Техника и тактика обучения. Учебник для студ.высш.пед.учеб.заведений. // Под ред. а Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова – М: Академия, 2001 г. – 520 с.
6. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.

### **Электронные издания (электронные ресурсы):**

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
- [www.goup32441.narod.ru](http://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 теоретических и практических занятий, зачета и дифференцированного зачета.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания), с учетом личностных результатов, профессионального стандарта и стандарта компетенции Ворлдскиллс	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>• применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</li> <li>• пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</li> </ul> <p><b>знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>• основы здорового образа жизни;</li> <li>• условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья</li> </ul>	<p>Грамотно составить комплекс УГ. Использовать комплекс УГ. В соответствии с требованиями составить правила закаливания демонстрировать умения выполнять закаливающие процедуры. Демонстрировать умения выполнять упражнения на расслабление. Согласно нормам, сдавать контрольные нормативы. Показывать результативность участия в спортивных соревнованиях по всем видам спорта. Составить комплекс производственной гимнастики для себя, с учетом полученной специальности. Демонстрировать судейство по всем игровым видам спорта. Дифференцированный зачет</p> <p>Точно формулировать правила игры по всем видам, включенным в рабочую программу Согласно нормам формулировать положения по технике безопасности при занятиях спортом, объяснять правила закаливания Обоснованно разъяснять понятия «здоровый образ жизни» Давать оценку своей профессиональной деятельности при анализе профессиограмме Подбирать упражнения для расслабления, составлять комплекс гигиенической гимнастики. Зачет и дифференцированный зачет</p>



для профессии (специальности)  
 • средства профилактики перенапряжения

<p>ОК 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам</p>	<p>демонстрирует сформированные личностные и профессиональные качества;                  демонстрирует интерес к будущей профессии;</p>
<p>ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.</p>	<p>осуществляет поиск по вопросу, пользуясь электронным или бумажным каталогом, справочно-библиографическими пособиями, поисковыми системами Интернета;                  указывает на недостаток информации, необходимой для решения задачи;                  извлекает информацию по двум и более основаниям из одного или нескольких источников и систематизирует в самостоятельно определенной в соответствии с задачей информационного поиска структуре;                  задает критерии для сравнительного анализа информации в соответствии с поставленной задачей деятельности;</p>
<p>ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.</p>	<p>планирует деятельность по решению задачи в рамках заданных (известных) технологий, в том числе выделяя отдельные составляющие технологии;                  анализирует потребности в ресурсах и планирует, ресурсы в соответствии с заданным способом решения задачи выбирает способ (технология) решения задачи в соответствии с заданными условиями и имеющимися ресурсами;</p>
<p>ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</p>	<p>участвует в групповом обсуждении, высказываясь в соответствии с заданной процедурой и по заданному вопросу договаривается о процедуре и вопросах для обсуждения в группе соблюдает заданный жанр высказывания (доклад, выступление на совещании \ собрании, презентация);                  использует средства наглядности или невербальные средства коммуникации извлекает из устной речи (монолог, диалог, дискуссия) требуемое содержание фактической информации и логические связи, организующие эту информацию;                  создает стандартный продукт письменной коммуникации сложной структуры;</p>
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания</p>	<p>оценивает эффективность и качество своей деятельности;                  осуществляет самоанализ и коррекцию собственной деятельности;                  Соблюдать правила техники безопасности, обеспечить охрану жизни и здоровья</p>

необходимого уровня физической подготовленности.	строить профессиональную деятельность, применять техники и приемы эффективного общения в профессиональной деятельности
ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.	принимает участие в сетевых проектах; владеет и использует пакеты прикладных программ для совершенствования профессиональной деятельности;
ПК 1.1. Планировать мероприятия, направленные на укрепление здоровья ребенка и его физическое развитие.	Осуществляет планирование мероприятия, направленные на укрепление здоровья ребенка и его физическое развитие.
ПК 1.3. Проводить мероприятия по физическому воспитанию в процессе выполнения двигательного режима.	Осуществляет проведение мероприятия по физическому воспитанию в процессе выполнения двигательного режима.
ПК 3.2. Проводить занятия с детьми дошкольного возраста	Проводит занятия с детьми дошкольного возраста