

Приложение ППСЗ по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям)
2023-2024 уч.г.: Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ. 04 Физическая культура

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

Рабочая программа учебной дисциплины

ОГСЭ. 04 Физическая культура

для специальности

54.02.01 Дизайн (по отраслям)

г. Алексеевка
2023

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1354 от 5 мая 2022 года № 308, с учетом профессионального стандарта «Графический дизайнер», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 17 января 2017 г. № 40н.

Разработчик:

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

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	23

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 05 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 54.02.01 Дизайн (по отраслям)

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям).

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям). Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 8.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

У2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

У3 пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

У 4 выполнять контрольные нормативы

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

31 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

32 основы здорового образа жизни;

33 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;

34 правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

Общие (ОК) компетенции, которые актуализируются при изучении учебной дисциплины:

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

Перечень знаний и умений в соответствии с профессиональным стандартом

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, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;
- 4) выполнять контрольные нормативы

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) правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

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

- 1) знать и понимать принципы и практики, которые позволяют продуктивно работать в команде;
- 2) знать как проявить инициативу и предприимчивость в целях выявления, анализа и оценивания информации из различных источников.
- 3) уметь применять исследовательские приемы и навыки, чтобы быть в курсе последних отраслевых решений;
- 4) планировать график рабочего дня с учетом требований

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, профессиональных 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 – 160 часов, в том числе: аудиторной учебной работы обучающегося - 160 часов, из них в форме практической подготовки – 50 часов; в том числе практических занятий - 156 часа; лекционных – 4 часа

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	160
Аудиторная учебная работа (обязательные учебные занятия) (всего)	160
из них в форме практической подготовки	50
в том числе:	
лекционные занятия	4
лабораторные работы	*
практические занятия	156
контрольные работы	*
Самостоятельная работа	*
Консультации	*
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 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 компетенций (ОК, ПК), умений (У), знаний (З), личностных результатов (ЛР), формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретический.	Физическая культура и формирование ЗОЖ	4/4	
Тема 1.1. Здоровый образ жизни	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки 1. Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб. Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Культура психического здоровья. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры		ОК 8, У 1, У 2, З 2, З 3, З 4, ЛР 1

	Лабораторные работы	*	
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки	4/4	
	Дать понятие о ЗОЖ. С помощью использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб провести исследование своего организма. Формировать валеологической компетенции в оценке		
	Контрольные работы	*	
	Самостоятельная работа	*	
Раздел Практический	Учебно-практические основы формирования физической культуры личности	156	
Легкая атлетика Раздел 2.		46	
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки		ОК8, У 1, У2, У 4, З 2, З 4, З 4, ЛР 2, ЛР 5, ЛР 9
	1 Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения		
	Лабораторные работы	*	
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки	10/2	
	Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения		
	Контрольные работы	*	
	Самостоятельная работа обучающихся	*	
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки		ОК 8, У 1, У 2, У 4, З 1, З 2, З 4, ЛР 2, ЛР 7. ЛР 9
	1 Совершенствование техники длительного бега: старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.. Техника бега на средние и длинные дистанции; старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок. Длительный кросс до 15-20 минут		
	Лабораторные работы	*	
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки	10/6	
	Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут		
	Контрольные работы	*	

	Самостоятельная работа обучающихся	*	
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки		ОК 8, У 1, 3 3, У 4, 3 4, 3 4, ЛР 2, ЛР 9
	1 Техника разбега, отталкивание, полет, приземление; способы прыжков в длину: («согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы»). Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, 10аховые упражнения для рук и ног), ОФП		
	Лабораторные работы	*	
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки	10/0	
	Практическое занятие № 3. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП		
	Контрольные работы	*	
	Самостоятельная работа обучающихся	*	
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег.	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки		ОК 8, У 1, 3 3, У 4,3 4, 3 4, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9
	1 Техника передачи эстафетной палочки, специальные упражнения бегуна, оздоровительный бег		
	Лабораторные работы	*	
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки	10/0	
	Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега		
	Контрольные работы	*	
	Самостоятельная работа обучающихся	*	
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки		ОК 8, У 1, У 4, 3 3, 3 4, 3 4, ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9
	1 Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м(ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость (по семестрам)		
	Лабораторные работы	*	
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки: Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость (по семестрам)	6/0	
	Контрольные работы	*	
		Самостоятельная работа обучающихся	

Раздел 3. Гимнастика ППФП		24		
Тема 3.1. Строевые приемы	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки		ОК 8, У 1, У2, З 1, З 2, З 4, ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9	
	1	Строевые приемы. Построение и перестроение. Размыкание и смыкание. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Правой (левой) – вольно!». «По порядку – Рассчитайся!» и др. Повороты на месте. Обход. Противоход. Змейка. Противоходы. Диагональ. Передвижения по точкам зала. Перестроения из одной шеренги в две. Перестроение из одной шеренги и три. Перестроения из колонны по одному в колонны по два (три). Перестроение из шеренги уступом. Перестроение из одной колонны в три уступом. Перестроение из шеренги в колонну захождением отделений плечом. Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три и т.д.) поворотом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь дроблением и сведением. Перестроение из колонны в круг. Перестроение из одного круга в два		
	Лабораторные работы			
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки			2/0
	Отработка строевых приёмов			
	Контрольные работы			*
	Самостоятельная работа обучающихся	*		
Тема 3.2. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки		ОК 8, У 1, У 2, З 1, З 2, З 3, З 4, З 4, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9	
	1	Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; знать основные положения рук, ног, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ		
	Лабораторные работы			*
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки			6/6

	Выполнение комплекса ОРУ Контроль комбинации по акробатике (по курсам) Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике			
	Контрольные работы		*	
	Самостоятельная работа обучающихся		*	
Тема 3.2. Техника акробатических упражнений.	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки			ОК 08, У 1, У 2, 3 2, 3 4, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9
	1	Кувырок вперед, назад. Стойки: на лопатках, голове, руках, мост, полушпагат; техника безопасности при выполнении акробатических упражнений. Разучивание и выполнение акробатической связки (по курсам). Комплексы ритмической гимнастики. Знание терминологии; составление простейшей комбинации из акробатических упражнений		
	Лабораторные работы		*	
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки		6/0	
	Отработка техники акробатических упражнений			
	Контрольные работы		*	
	Самостоятельная работа обучающихся		*	
Тема 3.3. Атлетическая и ритмическая гимнастика	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки			ОК 8, У 1, У 2, У 4, 3 1, 3 3, 3 4, 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		8/8	
	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		*	

Тема 3.4. Дыхательная гимнастика	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки		ОК 8, У 1, У 2. З 1, З 2, З 3, З 4, 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			2/2
	Обучение студентов дыхательной гимнастики по методу А.Н. Стрельниковой			
	Контрольные работы			*
	Самостоятельная работа обучающихся		*	
Раздел 4. Лыжная подготовка.			24/0	
Тема 4.1. Техника передвижений на лыжах	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки		ОК 8, У 1, У 2, З 3, З 4, З 4, 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			12/8
	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		*		
Тема 4.2. Способы подъемов и	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки		ОК 8, У 1 У 2, З 1,	
	1	Совершенствование техники подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом,		

спусков		«лесенкой», «полуелочкой», «елочкой». Совершенствование техники спусков. Стойки: основная, высокая, низкая, широкая. Ознакомление со способом преодоления неровностей		3 3, 3 4, 3 4, ЛР 2, ЛР 9
		Лабораторные работы	*	
		Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки	8/2	
		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		
		Контрольные работы	*	
		Самостоятельная работа обучающихся	*	
Тема 4.3. Способы торможения		Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки		ОК 8, У 1 У 2, 3 1, 3 3, 3 4, 3 4, ЛР 2 ЛР 9
	1	Техника торможения: «плугом», «упором», боковым соскальзыванием, упором на одну или две палки.		
		Лабораторные работы	*	
		Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки	2/0	
		Совершенствование техники торможения: «плугом», «упором», боковым соскальзыванием, упором на одну или две палки.		
		Контрольные работы	*	
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 4.4. Способы поворотов в движении		Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки		ОК 8, У 1 У 2, 3 1, 3 3, 3 4, 3 4, ЛР 2, ЛР 9
	1	Техника поворотов в движении: «переступанием», «упором», «плугом». Преодоления препятствий перелезанием, перешагиванием.		
		Лабораторные работы	*	
		Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки	2/0	
		Совершенствование техники поворотов: «переступанием», «упором», «плугом». Изучение и совершенствование преодоления препятствий перелезанием, перешагиванием		
		Контрольные работы	*	
	Самостоятельная работа обучающихся	*		

Раздел 5. Волейбол		32/0		
Тема 5.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки		ОК 8, У 1 У 2, 3 1, 3 2, 3 3, 3 4, 3 4, ЛР 2 ЛР 7, ЛР 9	
	1	Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок; основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево). Комплекс упражнений по ОФП. Перемещение по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП		
	Лабораторные работы			*
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки			2/2
	Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП			
	Контрольные работы			*
Самостоятельная работа обучающихся		*		
Тема 5.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки		ОК 8, У 1, У 2, 3 1, 3 2, 3 3, 3 4, 3 4, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9	
	1	Совершенствование техники, приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. Приемы и передачи мяча в парах. Обучение перекатам в сторону на бедро и спину, блокирование игрока с мячом. Комплекс упражнений по ОФП.		
	Лабораторные работы			*
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки: Выполнение комплекса упражнений по ОФП			8/2
	Контрольные работы			*
	Самостоятельная работа обучающихся			*
Тема 5.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки		ОК 8, У 1, У 2 3 1, 3 2, 3 3, 3 4, 3 4, ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9	
	1	Совершенствование техники, приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками, подача по зонам. ОФП		
	Лабораторные работы			*
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки			4/0
	Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног			
	Контрольные работы			*
Самостоятельная работа обучающихся		*		

Тема 5.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки			ОК 8, У 1, У 2, З 1, З 2, З 3, З 4, З 4, ЛР 2, ЛР 9
	1	Совершенствование техники верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног). Комплексы упражнений по ОФП		
	Лабораторные работы		*	
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки		4/2	
	Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног			
	Контрольные работы		*	
	Самостоятельная работа обучающихся		*	
Тема 5.5. Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки			ОК 8, У 1, У 2, З 1, З 2, З 3, З 4, ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9
	1	Совершенствование тактики игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом); знать тактику игры в защите и нападении; знать технику игры; знать правила судейства; выполнять приемы передачи мяча; выполнять нижнюю прямую и боковую, верхнюю прямую подачи; участвовать в судействе соревнований		
	Лабораторные работы		*	
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки		6/2	
	Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча			
	Контрольные работы		*	
	Самостоятельная работа обучающихся		*	
Тема 5.6 Основы методики судейства	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки			ОК 8, У 1, У 2, У 4, З 1, З 2, З 3, З 4, ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9
	Основы методики судейства по избранному виду спорта. Техника и тактика игры. Практика судейства. Судейство в волейболе; правила соревнований; судьи, бригада судей; жесты судей; техника и тактика игры			
	Лабораторные работы			
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки		2/0	
	Отработка навыков судейства в волейболе			
	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки			ОК 8, У 1,

Тема 5.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Передача мяча в парах сверху, снизу; передача в парах через сетку; подача на результат; подача по зонам. Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам (по семестрам)		У 2, У 4, З 1, З 2, З 3, З 4, ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки	6/0	
	Выполнение передачи мяча в парах		
	Игра по упрощённым правилам волейбола		
	Игра по правилам (по семестрам)		
Раздел 6. Баскетбол	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки	30/0	
Тема 6.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок). Комплексы упражнений по ОФП.		ОК 8, У 1, У 2, З 1, З 2, З 3, З 4, З 4, ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки	2/2	
	Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног		
	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки		
Тема 6.2. Передачи мяча. ОФП	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу; передача мяча одной рукой от плеча; передача одной рукой от головы или сверху; передача одной рукой «крюком»; передача одной рукой снизу; передача одной рукой сбоку. Скрытая передача мяча за спиной. Выполнение упражнений на месте и в движении. Комплексы упражнений по ОФП		ОК 8, У 1, У 2, З 1, З 2, З 3, З 4, З 4, ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки	4/2	
	Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнения для развития верхнего плечевого пояса.		
	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки		
Тема 6.3. Ведение мяча; броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). ОФП	Ведение с высоким и низким отскоком; со зрительным и без зрительного контроля; обводка соперника с изменением высоты отскока; с изменением направления, с изменением скорости; с поворотом и переводом мяча. Броски в корзину после ведения, броски с места, прыжком. ОФП		ОК 8, У 1, У 2, У 4, З 1, З 2, З 3, З 4, З 4, ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки	6/0	

	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса				
	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки				
Тема 6.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Совершенствование техники штрафных бросков: подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног). ОФП			ОК 8, У 1, У 2, З 1, З 2, З 3, З 4, ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9	
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки	6/0			
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног				
	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки				
Тема 5.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Техника защиты: техника передвижений (ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты). Техника овладения мячом и противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока). Тактика нападения: индивидуальные (действия игрока с мячом и без мяча), групповые (взаимодействие двух и трех игроков), командные действия (позиционное и стремительное нападение)			ОК 8, У 1, У 2, У 4, З 1, З 2, З 3, З 4, ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9	
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки	6/0			
	Игра по упрощенным правилам баскетбола				
	Игра по правилам				
	Содержание учебного материала				
Тема 5.6. Практика судейства в баскетболе	Основы методики судейства по избранному виду спорта. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Судейство соревнований по баскетболу: техника и тактика игры; правила судейства; игра по упрощенным правилам, по правилам; изучение литературы по технике и правилам игры в баскетбол			ОК 8, У 1, У 2, У 4, З 1, З 2, З 3, З 4, ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9	
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки	6/0			
	Практика в судействе соревнований по баскетболу				
	Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка» (простейшие элементы баскетбола)				
	Дифференцированный зачет ВСЕГО:	160/50			

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.

Место для стрельбы;

Открытый стадион:

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. Физическая культура: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков.- 3-е изд., испр.- М.: КНОРУС, 2016.- 216 с.
2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г.В.Барчуковой. — М., 2011.
3. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Издательский центр «Академия», 2018. – 176 с.- ISBN 978-5-
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. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>
2. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</i> <i>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</i> <i>основы здорового образа жизни;</i> <i>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;</i> <i>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</i></p>	<p><i>Характеристики демонстрируемых знаний, которые могут быть проверены:</i> <i>обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности;</i> <i>проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</i></p>	<p>Экспертное наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях</p>
<p><i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</i> <i>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</i> <i>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</i> <i>пользоваться средствами</i></p>	<p><i>Характеристики демонстрируемых умений:</i> <i>обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</i> <i>применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</i> <i>пользуется средствами</i></p>	<p>Оценка результатов выполнения практической работы Экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы</p>

<p>профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p>	<p>профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм</p>	
---	--	--