

Приложение ППСЗ по специальности 54.02.06 Изобразительное искусство и черчение  
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**

**54.02.06 Изобразительное искусство и черчение**

г. Алексеевка  
2024

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 54.02.06 Изобразительное искусство и черчение, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1384 от 27 октября 2014 года, с учетом профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013 года № 544н.

Разработчик:

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	20
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	24

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ. 04 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 54.02.06 Изобразительное искусство и черчение.

### 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**:

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

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

З1 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З2 основы здорового образа жизни;

З3 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;

З4 средства профилактики перенапряжения

**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, выбирать типовые методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

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

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

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами по вопросам организации музыкального образования.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, 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.

**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;

#### **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 – 372 часа, в том числе: аудиторной учебной работы обучающегося - 186 часов, из них в форме практической подготовки – 36 часов; в том числе практических занятий - 186 часов; внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы обучающегося - 178 часов; консультаций - 8 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>372</b>
<b>Аудиторная учебная работа (обязательные учебные занятия) (всего)</b>	<b>186</b>
<b>из них в форме практической подготовки</b>	<b>36</b>
в том числе:	
лекционные занятия	*
лабораторные работы	*
практические занятия	<b>186</b>
контрольные работы	*
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>178</b>
в том числе:	
работа над рефератами, докладами, сообщениями	12
развитие физических качеств	40
общеразвивающие упражнения	20
кроссовая подготовка	30
ходьба на лыжах	20
ритмическая гимнастика	22
дыхательная гимнастика	9
отработка техники движений	25
<b>Консультации</b>	<b>8</b>
<b>Промежуточная аттестация в форме</b> <i>зачет и дифференцированный зачет</i>	



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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, в том числе в форме практической подготовки, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций (ОК, ПК), личностных результатов (ЛР), умений (У), знаний (З), формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1.Практический.	<b>Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>	<b>186</b>	
Учебно-методические занятия Тема 1.1.	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки		ОК 1. – ОК 11. У 1, У 2, У 3, З 1, З 2, З 3, З 4, ЛР 1
	1. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции	1/1	
	2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленности	1/1	
	3. Методика организации и проведения туристического подхода.	1/1	
	4. Методика оценки и коррекции телосложения.	1/1	
	5.Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания.	1/1	
	6.Основы методики самомассажа	1/1	
	7. Методы контроля за функциональным состоянием организма.	1/1	
	8. Методика индивидуального подхода к направленному развитию физических качеств	1/1	
	9. Методы регулирования психоэмоционального состояния.	1/1	
	10.Методы релаксации в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.	1/1	
	11. Методика проведения производственной гимнастики.	1/1	
	12.Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.	1/1	
Лабораторные работы		*	

	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки	<b>12/12</b>	
	Контрольные работы	*	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Работа над рефератами, сообщениями и докладами <b>Консультация</b>	<b>12</b> 12 1	
Раздел 2.	<b>Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>	<b>174</b>	
Легкая атлетика		<b>74</b>	
Легкая атлетика Тема 2.1. Бег	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки		ОК 3, ОК 5, ОК 6, ОК 10, ОК 11, У2., 3 2 3 4, ЛР 2 ЛР 5, Р 9
	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.		
	Лабораторные работы	*	
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки	<b>16/0</b>	
	1. Освоение техники беговых упражнений (бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;		
	2. Бег 100 м, эстафетный бег 4 *100 м, 4 *400		
	3. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).		
	Контрольные работы	*	
	Самостоятельная работа обучающихся	<b>16/0</b>	
	1. Кросс	5	
	2. Общеразвивающие упражнения	5	
	3. Отработка техники бега	2	
	4. Развитие физических качеств <b>Консультация</b>	4 1	
Тема 2.2 Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки		
	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.		
	Лабораторные работы	*	

	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки		<b>20/8</b>	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 8, ОК 10, У 1, У 2 З 1, З 2, З 4, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9
	Совершенствование бега по пересеченной местности, бега в гору и под уклон. Бег на 2000 м (девушки), 3000 м (юноши)			
	Контрольные работы		*	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Кросс 2. Развитие физических качеств		<b>20/0</b> 12 8	
Тема 2.3. Прыжок в высоту способом «ножницы»	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки			ОК 2, ОК 3, ОК 5, ОК 8, ОК 10, У 1, З 3, З 4, ЛР 2, ЛР 9
	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		<b>14/0</b>	
	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «ножницы». Специальные упражнения прыгуна в высоту.			
	Контрольные работы		*	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Общеразвивающие упражнения 2. Кросс 3. Отработка техники движений		<b>10</b> 4 3 3	
Тема 2.4. Прыжок в длину с места и с разбега	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки			ОК 2, ОК 3, ОК 5, ОК 8, ОК 10, У 1, З 3, З 4, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9
	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		<b>14/0</b>	
	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		<b>10</b> 2	

	2.Кросс 3. Развитие физических качеств	4 4	
Тема 2.5. Метание гранаты	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки		ОК 2, ОК 3, ОК 5, ОК 8, ОК 10, У 1, З 3, З 4, 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.	<b>10/0</b>	
	Контрольные работы	*	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Общеразвивающие упражнения 2. Кросс 3. Развитие физических качеств <b>Консультация</b>	<b>10</b> 2 6 2 1	
Раздел 3. Гимнастика ППФП		<b>40</b>	
Тема 3.1. Строевые упражнения	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки		ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 9, ОК 10,
	1 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	<b>4/0</b>	
	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..		У 1, У2, З 1	
	Контрольные работы	*	З 2, ЛР 1,	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Отработка техники движений	2 2	ЛР 2, ЛР 9	
Тема 3.2. Общеразвивающ ие упражнения ППФП	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки		ОК 1,ОК 2, ОК 3,ОК 4, ОК 5,ОК 8, ОК 9, ОК 10, У 1, У 2, З 1, З 2, З 3, З 4, 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			<b>14/10</b>
	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: 1.Ритмическая гимнастика 2.Развитие физических качеств 3.Дыхательная гимнастика <b>Консультация</b>			<b>15</b> 6 5 4 1
Тема 3.3.	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки			

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 колено, полушпагат.		ОК 2, ОК 9, ОК 10, У 1, У 2, 3 2 ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9
	Лабораторные работы		*	
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки		<b>8/0</b>	
	Совершенствование перекатов, кувыркков, 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.			
	Контрольные работы		*	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Дыхательная гимнастика 2. Ритмическая гимнастика 3. Развитие физических качеств		<b>6</b> 2 2 2	
Тема 3.4. Атлетическая и ритмическая гимнастика	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки			ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 10, У 1, У 2, 3 2, 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		<b>6/6</b>	
	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 1. Общеразвивающие упражнения 2. Развитие физических качеств		<b>7</b> 1 2		

	3. Ритмическая гимнастика <b>Консультация</b>	4 1	
Тема 3.5. Дыхательная гимнастика	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки		ОК 8, ОК 9, ОК 10, У 1, У 2, 3 1, 3 3, 3 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	<b>4/0</b>	
	Обучение студентов дыхательной гимнастики по методу А.Н. Стрельниковой		
	Контрольные работы	*	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение дыхательной гимнастики 2.Общеразвивающие упражнения <b>Консультация</b>	4 3 1 1	
Раздел 4. Лыжная подготовка.		<b>30/0</b>	
Тема 4.1. Техника передвижений на лыжах	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки		ОК 8, ОК 9, ОК 10, ОК 11, У 1, У 2, 3 3, 3 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	<b>14/0</b>	
	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 <b>Консультация</b>	<b>14</b> 6 4 4 1	
Тема 4.2. Способы подъемов и спусков	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки		ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 7, ОК 10, У 1, У 2, 3 1, 3 3, 3 4, ЛР 2, ЛР 9
	1 Совершенствование техники подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, «лесенкой», «полуелочкой», «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	<b>10/0</b>	
	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: 1. Ходьба на лыжах 2. Отработка техники подъемов и спусков 3. Ритмическая гимнастика	<b>10</b> 5 2 3	
Тема 4.3. Способы торможения	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки		ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 7, ОК 10, У 1, У 2, 3 1, 3 3. 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	<b>3/0</b>	
	Совершенствование техники торможения: «плугом», «упором», боковым соскальзыванием, упором на одну или две палки.		
	Контрольные работы	*	
Самостоятельная работа 1. Ходьба на лыжах	<b>2</b> 2		
Тема 4.4.	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.		ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 7, ОК 10, У 2, З 1, З 3. З 4. ЛР 2, ЛР 9
	Лабораторные работы		*	
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки		<b>3/0</b>	
	Совершенствование техники поворотов: «переступанием», «упором», «плугом». Изучение и совершенствование преодоления препятствий перелезанием, перешагиванием			
	Контрольные работы		*	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Ходьба на лыжах <b>Консультация</b>		<b>3</b> 3 1	
Раздел 5. Волейбол			<b>42</b>	
Тема 5.1. Техника игры. Нападение	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки			ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 7, ОК 10, У 2, У 1, З 1, З 2, З 3, З 4, 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		<b>12/0</b>	
	Совершенствование техники игры в нападении: стойка и перемещения; техника владения мячом: подачи, передачи, нападающие удары.			
	Контрольные работы		*	
	Самостоятельная работа 1. Общеразвивающие упражнения 2. Развитие физических качеств 3. Отработка технических приемов игры <b>Консультация</b>		<b>9</b> 3 4 2 1	
Тема 5.2. Техника игры. Защита	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки			ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, У 1,
	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		<b>8/0</b>	

	Контрольные работы		*	У 2, 3 1, 3 2, 3 3, 3 4, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Ритмическая гимнастика 2. Отработка техники владения с мячом		6 3 3		
Тема 5.3. Элементы тактики	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки			ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, У 1, У2, 3 1. 3 2, 3 3, 3 4, 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				6/0
	Обучение элементам тактики нападения: индивидуальным, групповым и командным действиям.				
	Контрольные работы				*
	Самостоятельная работа обучающихся: 1.Общеразвивающие упражнения 2. Ритмическая гимнастик 3.Отработка техники передач		6 2 2 2		
Тема 5.4. Тактика защиты	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки			ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, У 1. У 2, 3 1, 3 2, 3 3, 3 4, ЛР 1, ЛР 2, Р 9	
	1	Тактика защиты: индивидуальные, групповые и командные действия			
	Лабораторные работы				*
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки				6/0
	Обучение тактике защиты: индивидуальным, групповым и командным действиям.				
	Контрольные работы				*
	Самостоятельная работа обучающихся: 1.Развитие физических качеств 2. Отработка технических приемов 3.Ритмическая гимнастика		6 2 2 2 1		
Тема 5.5. Учебная игра	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки			ОК 1, ОК 2,	
	1	Тренировка и двусторонняя игра.			
	Лабораторные работы				*
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки			10/0	

	Совершенствование двухсторонней игры		ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 7, У 1, У 2, З 1, З 2, З 3, З 4, ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9
	Контрольные работы	*	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Развитие физических качеств	<b>6</b> 3	
	2.Отработка технических приемов игры <b>Зачет и дифференцированный зачет</b> <b>ВСЕГО:</b>	3 <b>186/36</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.

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. 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.

#### **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 3х10 м - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4770/start/77603/>

Урок 21. Физическое совершенствование. Спортивные игры - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/start/>

Урок 33. Физическое совершенствование. Лапта - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3225/start/>

Урок 38. Мост из положения лежа и стоя – техника выполнения - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3725/start/95469/>

Урок 4. Бег на 100 метров - техника выполнения - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4039/start/170229/>

Урок 41. Строевые упражнения: «Направо!», «Налево!», «Кругом!», перестроения в две, три, четыре шеренги на месте – техника выполнения - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5582/start/226051/>

Урок 42. Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4018/start/196977/>

Урок 49. О.Ф.П. Круговая тренировка - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/start/226103/>

Урок 50. Техника безопасности на занятиях волейболом. Передача мяча сверху двумя руками, приём снизу - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/start/197163/>

Урок 51. Волейбол. Совершенствование техники нападающего удара - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/start/226130/>

Урок 53. Волейбол. Защитные действия игроков, блокирование – техника выполнения - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6060/start/197243/>

### **Цифровая образовательная среда СПО PROФобразование:**

1. Губа, В. П. Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства : монография / В. П. Губа, Л. В. Булькина, П. В. Пустошило. — Москва : Издательство «Спорт», 2019. — 192 с. — ISBN 978-5-9500184-1-1. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/88477> (дата обращения: 02.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

2. Карась, Т. Ю. Методика обучения предмету «Физическая культура» : учебно-практическое пособие для СПО / Т. Ю. Карась. — Саратов : Профобразование, 2019. — 131 с. — ISBN 978-5-4488-0332-1. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/86140> (дата обращения: 07.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

3. Фетисова, С. Л. Волейбол : учебное пособие / С. Л. Фетисова, А. М. Фокин, Ю. Я. Лобанов. — Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2018. — 96 с. — ISBN 978-5-8064-2572-1. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО 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 PROобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006> (дата обращения: 07.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

5. Гилев, Г. А. Физическое воспитание студентов : учебник / Г. А. Гилев, А. М. Каткова. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2018. — 336 с. — ISBN 978-5-4263-0574-8. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/75830> (дата обращения: 04.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

**Электронно-библиотечная система:**

**IPR BOOKS** - <http://www.iprbookshop.ru/88477.html>

<http://www.iprbookshop.ru/95635.html>

<http://www.iprbookshop.ru/87872.html>

<http://www.iprbookshop.ru/85501.html>

<http://www.iprbookshop.ru/94698.html>

**Веб-система для организации дистанционного обучения и управления им:**

Система дистанционного обучения ОГАПОУ «Алексеевский колледж»

<http://moodle.alcollege.ru/>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, зачета и дифференцированного зачета.

<p style="text-align: center;"><b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания), с учетом личностных результатов, профессионального стандарта</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b></p>
<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 для профессии (специальности)</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. Демонстрировать соответствие контрольным нормам: преодоление полосы препятствий, прыжок в длину с места, выход силой, отжимания от пола в упоре лёжа. Согласно нормам, сдавать контрольные нормативы. Показывать результативность участия в спортивных соревнованиях по всем видам спорта. Проявлять активность на занятиях физической культурой и в спортивных секциях. С учетом правил, разработать проведение соревнования по игровым видам спорта. Составить комплекс производственной гимнастики для себя, с учетом полученной специальности. Демонстрировать судейство по всем игровым видам спорта. Зачет и 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</p>



<ul style="list-style-type: none"> <li>• средства профилактики перенапряжения</li> </ul>	<p>Обоснованно разъяснять понятия «здоровый образ жизни»          Давать оценку своей профессиональной деятельности при анализе профессиограммы          Подбирать упражнения для расслабления, составлять комплекс гигиенической гимнастики. Зачет и дифференцированный зачет</p>
--	--

<p>ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.</p>	<p>демонстрирует сформированные личностные и профессиональные качества;          демонстрирует интерес к будущей профессии;</p>
<p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы решения профессиональных задач, оценивать их <u>эффективность и качество.</u>          ОК3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и <u>нести за них ответственность</u>          ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p>	<p>осуществляет поиск по вопросу, пользуясь электронным или бумажным каталогом, справочно-библиографическими пособиями, поисковыми системами Интернета;          указывает на недостаток информации, необходимой <u>для решения задачи;</u>          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 5. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.</p>	<p>принимает участие в сетевых проектах;          владеет и использует пакеты прикладных программ для совершенствования профессиональной деятельности</p>
<p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами          ОК 7 .Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.</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 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации</p>	<p>оценивает эффективность и качество своей деятельности; осуществляет самоанализ и коррекцию собственной деятельности;</p>
<p>ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.</p>	<p>строить профессиональную деятельность, применять техники и приемы эффективного общения в профессиональной деятельности</p>
<p>ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.</p>	<p>соблюдать правила техники безопасности, обеспечить охрану жизни и здоровья</p>
<p>ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм</p>	<p>соблюдать правовые нормы в профессиональной деятельности</p>