

ДЕПАРТАМЕНТ ВНУТРЕННЕЙ И КАДРОВОЙ ПОЛИТИКИ БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«АЛЕКСЕЕВСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

Рабочая программа учебной дисциплины

ОУД.05 Физическая культура

для профессии

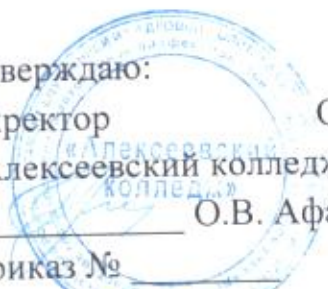
09.01.01 Наладчик аппаратного и программного обеспечения

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе примерной общеобразовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016г.№ 2/16-з) в пределах освоения ППКРС по профессии среднего профессионального образования 09.01.01 Наладчик аппаратного и программного обеспечения.

Одобрено
на заседании Педагогического совета
Протокол № 1 от 31.08 2020г.
Председатель О.В. Афанасьева



Утверждаю:
Директор ОГАПОУ
«Алексеевский колледж»
О.В. Афанасьева
Приказ №
от 31.08 2020г.



Принято
предметно - цикловой комиссией
общеобразовательных дисциплин
Протокол № 1 от 31.08 2020 г.
Председатель Н.М. Волкова

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

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии СПО 09.01.01 Наладчик аппаратного и программного обеспечения.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППКРС:

Дисциплина «Физическая культура» входит в общеобразовательный цикл учебного плана программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих.

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

Освоение содержания учебной дисциплины обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок,

- отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
 - принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
 - умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
 - патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
 - готовность к служению Отечеству, его защите;
 - **метапредметных:**
 - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
 - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
 - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
 - готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
 - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
 - умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;
 - **предметных:**
 - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
 - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

1.4 Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

·максимальной учебной нагрузки обучающегося – 257 часов, в том числе: самостоятельной работы обучающихся – 86 часов, в том числе практических занятий 171 час,

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	257
Аудиторная учебная работа (обязательные учебные занятия) (всего)	171
в том числе:	
практические занятия	171
теоретические занятия	*
Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающегося (всего)	86
в том числе:	
Консультации	*
Промежуточная аттестация в форме <i>зачета и дифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Тематический план и содержание учебной дисциплины <u>Физическая культура</u>			
Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	
Раздел 1. Основы физической культуры			
Раздел 1.1. Легкая атлетика			
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала	10	
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта	-	2,3
	2. Техника прыжка в длину с места	10	
	В том числе, практических занятий		
	Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений		
	Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования		
	Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив		
	Совершенствование техники бега на дистанции 200 м., контрольный норматив		
	Совершенствование техники бега на 500 м., контрольный норматив		
	Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Развитие физических качеств (выносливость)	1	
	Развитие физических качеств (сила)	1	
	Развитие физических качеств (быстрота.)	1	
	Отработка техники движений	1	
	Кросс 800 м	1	

<p>Тема 1.2. Бег на длинные дистанции</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Техника бега по дистанции</p> <p>В том числе, практических занятий</p> <p>Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования</p> <p>Разучивание комплексов специальных упражнений</p> <p>Техника бега по дистанции (беговой цикл)</p> <p>Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)</p> <p>Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив</p> <p>Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени</p> <p>Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие физических качеств (гибкость)</p> <p>Развитие физических качеств (выносливость)</p> <p>Отработка техники движений</p> <p>Кросс 1200 м</p> <p>Кросс 2000 м</p>	<p>12</p> <p>12</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>12</p> <p>-</p> <p>12</p>	<p>2,3</p>
<p>Тема 1.3. Бег на средние дистанции</p> <p>Прыжок в длину с разбега.</p> <p>Метание гранаты.</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Техника бега на средние дистанции.</p> <p>В том числе, практических занятий</p> <p>Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 3000 метров – юноши</p> <p>Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»</p> <p>Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов</p> <p>Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега</p> <p>Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив</p> <p>Техника метания гранаты</p> <p>Техника метания гранаты, контрольный норматив</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Кросс 1600 м</p>	<p>12</p> <p>-</p> <p>12</p> <p>1</p>	<p>2,3</p>

	Кросс 2000 м Отработка техники движений Развитие физических качеств (выносливость) Развитие физических качеств (Сила) Комплекс ОРУ	1 1 1 1 1	
Раздел 2. Баскетбол			
Тема 2.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Содержание учебного материала 1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места В том числе, практических занятий и лабораторных работ Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи мяча в движении Самостоятельная работа обучающихся Челночный бег 3х 10 Прыжки на скакалке 3х 100 Имитация ведения мяча, имитация броска	16 6 - 6 1 1 1	2,3
Тема 2.2. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу	Содержание учебного материала 1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу 2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста В том числе, практических занятий и лабораторных работ Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	6 - 6	4
Тема 2.3. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Самостоятельная работа обучающихся Содержание учебного материала 1. Техника владения баскетбольным мячом В том числе, практических занятий и лабораторных работ Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре Самостоятельная работа обучающихся	- 4 4 - 22	4 4 - 22
Раздел 3. Волейбол			

Тема 3.1. Техника верхней подачи и приёма после неё	Содержание учебного материала	8	4, 3
	1. Техника верхней подачи и приёма после неё В том числе, практических занятий и лабораторных работ Отработка техники нижней подачи и приёма после неё Самостоятельная работа обучающихся Общеразвивающие упражнения Развитие физических качеств Отработка технических приемов игры Ритмическая гимнастика	- 8 1 1 1 1	
Тема 3.2 Технические действия при нападающем ударе	Содержание учебного материала	8	4, 3
	1. Технические действия при нападающем ударе В том числе, практических занятий и лабораторных работ Отработка техники прямого нападающего удара Самостоятельная работа обучающихся Развитие физических качеств (ловкость) Отработка технических приемов игры Общеразвивающие упражнения Развитие физических качеств (быстрота)	- 8 1 1 1 1	
Тема 3.3. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание учебного материала	6	4, 3
	1. Техника прямого нападающего удара В том числе, практических занятий и лабораторных работ Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе Самостоятельная работа обучающихся Комплекс ОРУ Отработка технических приемов игры Совершенствование приема, подачи мяча	- 6 1 1 1	
Раздел 4 Гимнастика		14	

Тема 4.1 Общеразвивающие упражнения и ритмическая гимнастика	Содержание учебного материала	8	2, 3
	1. выполнение упражнений на растяжку В том числе практических занятий и лабораторных работ Выполнение упражнений на растяжку, вращательные упражнения, упражнения с скакалкой, упражнения на координацию движений. Самостоятельная работа обучающихся Отработка техники движений Дыхательная гимнастика Ритмическая гимнастика Комплекс ОРУ		
Тема. 4.2 Акробатические упражнения	Содержание учебного материала	6	2, 3
	1. Совершенствование техники подтягивания В том числе практических занятий и лабораторных работ Выполнение упражнения подтягивание, разновидности подтягивания. Выполнение упражнений подтягивание девушки Сдача учебных нормативов Самостоятельная работа обучающихся Дыхательная гимнастика Ритмическая гимнастика Упражнения на растяжку		
II курс			
Тема 1.1. Бег на Совершенствование техники бега на короткие дистанции, совершенствование прыжковых действий	Раздел 1. Легкая атлетика	34	2, 3
	Содержание учебного материала	10	
	1. Совершенствование техники бега	-	
	2. Совершенствование техники прыжка, с места, с разбега, способом перешагивания В том числе, практических занятий Техника безопасности на занятиях Л/а. Техничко-тактические действия, комплекс беговых упражнений	10	

	<p>Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования</p> <p>Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив</p> <p>Совершенствование техники бега на дистанции 400 м., контрольный норматив</p> <p>Совершенствование техники бега на 600 м., контрольный норматив</p> <p>Технические действия при прыжке с места, с разбега, способом перешагивания</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Развитие физических качеств (выносливость)</p> <p>Развитие физических качеств (сила)</p> <p>Развитие физических качеств (быстрота.)</p> <p>Отработка техники движений</p> <p>Кросс 800 м</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	
<p>Тема 1.2.</p> <p>Совершенствование техники бега на длинные дистанции</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Техника бега по дистанции</p> <p>В том числе, практических занятий</p> <p>Совершенствование техники стартового разбега, прохождение дистанции, финиширования</p> <p>Разучивание комплексов специальных, беговых упражнений</p> <p>Совершенствование техники гладкого бега</p> <p>Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) техника дыхания</p> <p>Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив</p> <p>Техника бега на дистанцию 3000 м,</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие физических качеств (гибкость)</p> <p>Развитие физических качеств (выносливость)</p> <p>Отработка техники движений</p> <p>Кросс 1200 м</p> <p>Кросс 2000 м</p>	<p>12</p> <p>12</p>	<p>4, 3</p>
<p>Тема 1.3. Бег на</p>	<p>Содержание учебного материала</p>	<p>12</p>	

средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты.	1. Техника бега на средние дистанции.	-	2, 3
	В том числе, практических занятий Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 3000 метров – юноши Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов Техника прыжка «в шаг» с укороченного разбега Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив Техника метания гранаты (д-500гр, ю-700 гр.) Техника метания гранаты, контрольный норматив	12	
	Самостоятельная работа обучающихся Кросс 1600 м Кросс 2000 м Отработка техники движений Развитие физических качеств (выносливость) Развитие физических качеств (Сила) Комплекс ОРУ.	1 1 1 1 1 1	
	Раздел 2 баскетбол	18	
Тема 2.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Содержание учебного материала	6	2, 3
	1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места В том числе, практических занятий и лабораторных работ Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи мяча в движении	6	
	Самостоятельная работа обучающихся Челночный бег 3х 10 Прыжки на скакалке 3х 100 Имитация ведения мяча, имитация броска	1 1 1	
Тема 2.2. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и	Содержание учебного материала	6	2, 3
	2. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу 2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		

передача мяча в колоне и кругу, правила баскетбола	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	6	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу
			Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста
Тема 2.3. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Самостоятельная работа обучающихся Отработка техники передачи мяча 5x10 Выполнение штрафного броска 3x10 Комплекс ОРУ	1	
		1	
		1	
		6	6, 3
Тема 2.3. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание учебного материала 1. Техника владения баскетбольным мячом	6	
			В том числе, практических занятий и лабораторных работ
			Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо
			Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре
Тема 3.1 Упражнения для растяжки	Самостоятельная работа обучающихся Развитие физических качеств (быстрота) Развитие физических качеств (выносливость) Развитие физических качеств (сила)	12	1
			1
			1
			6
Тема 3.1 Упражнения для растяжки	Раздел 3. Гимнастика Содержание учебного материала 1. выполнение упражнений на растяжку	6	6, 3
			В том числе практических занятий и лабораторных работ
			Выполнение растяжки без предметов, выполнение упражнений со скалкой, выполнение упражнений у гимнастической стенки
			Самостоятельная работа обучающихся Отработка техники движений Дыхательная гимнастика Ритмическая гимнастика

Тема. 3.2 Техника подтягивания	Содержание учебного материала		
	1. Совершенствование техники подтягивания В том числе практических занятий и лабораторных работ Выполнение упражнения подтягивание, разновидности потягивания. Подтягивание разнохват Подтягивание на низкой перекладине (девушки) Сдача нормативов	6 6	2, 3
	Самостоятельная работа обучающихся Дыхательная гимнастика Ритмическая гимнастика Упражнения на растяжку	1 1 1	
	Раздел 4. Волейбол	21	
Тема 4.1. Техника верхней подачи и приёма после неё	Содержание учебного материала	8	
	1. Техника верхней подачи и приёма после неё В том числе, практических занятий и лабораторных работ Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	- 8	2, 3
	Самостоятельная работа обучающихся Общеразвивающие упражнения Отработка технических приемов игры Ритмическая гимнастика Прыжки на скакалке 3x100	1 1 1 1	
Тема 4.2 Технические действия при нападающем ударе	Содержание учебного материала 1. Технические действия при нападающем ударе В том числе, практических занятий и лабораторных работ Отработка техники прямого нападающего удара Самостоятельная работа обучающихся Развитие физических качеств (ловкость) Отработка технических приемов игры	6 - 6 1 1 1	2, 3

	Обще развивающие упражнения		
Тема 4.3. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание учебного материала		
	1. Техника прямого нападающего удара	7	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	-	3
	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе	7	
Самостоятельная работа обучающихся Комплекс ОРУ Отработка технических приемов игры Совершенствование приёма, подачи мяча Развитие физических качеств (быстрота)		1	
		1	
		1	
		1	
Промежуточная аттестация по учебной дисциплине 1,3 семестр зачёт, 4 семестр диф – зачёт.		85	
Итого (II курс)		257	
Итого, за период обучения			

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1) ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2) репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
- 3) продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного комплекса:

- спортивный зал;
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

Оборудование зала:

- спортивный инвентарь;
- комплекты учебно-наглядных пособий по изучаемым темам:

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

№ п/п	Наименование
Основная литература	
1	Физическая культура: учеб. пособие для студ. образовательных учреждений сред. проф. образования /Н.В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погадаев. – 14-е изд., испр. – М.: Академия, 2014.-176 с
2	Физическая культура: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков.-3-е изд.,испр.- М.: КНОРУС, 2016.– 216 с.
Дополнительные источники	
1	Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, слушателей и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В.Я.Кикотя, Г.В.Барчукова. — М., 2010.
2	Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г.В.Барчуковой. — М., 2011.
3	Журавин М.Л., Заградская О.В., Казаневич Н.В. и др. Гимнастика. Учебник для студентов высших пед.учеб.заведений. // Под ред. М.Л. Журавина, Н.Д. Меньшикова – М; Академия, 2001 г. – 448 с.
4	Мельничук Ю.Д. , Портнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А.В. Спортивные игры: Техника и тактика обучения. Учебник для

	России / под ред. В.Я.Кикотя, И.С.Барчукова. — М., 2010.
2	Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г.В.Барчуковой. — М., 2011.
3	Березин А.В., Зданевич А.А., Ионов, Б.Д. и др. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов. Пособие для учителей. // Под ред. В.И. Лях – 3-е изд., – М: Просвещение, 2002 г. – 125 с.
4	Журовин М.Л., Заградская О.В., Казаневич Н.В. и др. Гимнастика. Учебник для студентов высших пед.учеб.заведений. // Под ред. М.Л. Журовина, Н.Д. Меньшикова – М; Академия, 2001 г. – 448 с.
5	Железняк Ю.Д. , Портнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А.В. Спортивные игры: Техника и тактика обучения. Учебник для студ.высш.пед.учеб.заведений. // Под ред. а Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова – М: Академия, 2001 г. – 520 с.
6	Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.
7	Физическая культура студента. Учебник. //Под ред. В.Н. Ильина, – М, 1999г.448с.
8	Кузнецов В.С, Когодницкий Г.А. Принципы улучшенной подготовки: 10-11 класс. Учебно-методическое пособие. – М: Владос НИИ, 2003 г., – 184 с.
9	Настольная книга учителя физкультуры. Справ.-метод.пособие. // Под ред. Б.И Мишина. – М: АСТ, Астрель, 2003 г. – 526 с.
10	Решетников Н.В. Физическая культура. Учеб.пособие для студ.спец.проф.заведений. // под ред. Н.В.Решетников, Ю.Л.Кислицин. 3-е изд. – М: Академия, 2004 г. – 152 с.
11	Лечебная физическая культура. Учебник для ин-ов физ.культ. // Под ред. С.Н.Попова. – М: Физкультура и спорт, 1988 г. –271 с.
12	Шипилина И.А. Хореография в спорте. / Серия «Образовательные технологии в спорте в массовом и олимпийском спорте». – Ростов н/Д: Феникс, 2004 г. – 224 с.
	Электронные ресурсы (электронные издания)
1	1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2	2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3	3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России). www.goup32441.narod.ru сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).
	Информационно-образовательная среда «Российская электронная школа» - https://resh.edu.ru/
1	Организация самостоятельных занятий физической культурой - https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/start/
2	Метание гранаты с места и с 4 – 5 шагов разбега на дальность - https://resh.edu.ru/subject/lesson/5455/start/225924/
3	Физическое совершенствование. Гимнастика -

	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/
4	Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Легкая атлетика - https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/
5	Ловля и передача мяча в баскетболе https://resh.edu.ru/subject/lesson/6105/start/169465/
6	Техника передвижения в баскетболе https://resh.edu.ru/subject/lesson/3807/start/169439/
7	Прыжок в длину с места - https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/start/77549/
8	Челночный бег 3x10 м - https://resh.edu.ru/subject/lesson/4770/start/77603/
9	Физическое совершенствование. Спортивные игры - https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/start/
10	Физическое совершенствование. Лапта - https://resh.edu.ru/subject/lesson/3225/start/
11	Мост из положения лежа и стоя – техника выполнения - https://resh.edu.ru/subject/lesson/3725/start/95469/
12	Бег на 100 метров - техника выполнения - https://resh.edu.ru/subject/lesson/4039/start/170229/
13	Строевые упражнения: «Направо!», «Налево!», «Кругом!», перестроения в две, три, четыре шеренги на месте – техника выполнения - https://resh.edu.ru/subject/lesson/5582/start/226051/
14	Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов - https://resh.edu.ru/subject/lesson/4018/start/196977/
15	О.Ф.П. Круговая тренировка - https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/start/226103/
16	Техника безопасности на занятиях волейболом. Передача мяча сверху двумя руками, приём снизу - https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/start/197163/
17	Волейбол. Совершенствование техники нападающего удара - https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/start/226130/
18	Волейбол. Защитные действия игроков, блокирование – техника выполнения - https://resh.edu.ru/subject/lesson/6060/start/197243/
19	Цифровая образовательная среда СПО PROF образование:
20	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 PROFобразование : [сайт]. — URL: https://profspro.ru/books/88477 (дата обращения: 02.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
21	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 PROFобразование : [сайт]. — URL: https://profspro.ru/books/86140 (дата обращения: 07.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
22	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 PROFобразование : [сайт]. — URL: https://profspro.ru/books/98592 (дата обращения: 02.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
21	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://profspro.ru/books/77006 (дата обращения: 07.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
22	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://profspro.ru/books/75830 (дата обращения: 04.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
	Электронно-библиотечная система: IPR BOOKS - http://www.iprbookshop.ru/88477.html
1	http://www.iprbookshop.ru/95635.html
2	http://www.iprbookshop.ru/87872.html
3	http://www.iprbookshop.ru/85501.html
4	http://www.iprbookshop.ru/94698.html
	Веб-система для организации дистанционного обучения и управления им:
	Система дистанционного обучения ОГАПОУ «Алексеевский колледж» http://moodle.alcollege.ru/

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, зачета и дифференцированного зачета, а также выполнением обучающимися самостоятельной внеаудиторной работы.

Результаты (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля
<p>личностных</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; - сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; - потребность к самостоятельному освоению физической культуры как составляющей доминанты здоровья; - приобретение личного опыта творческого использования профессионально-образовательных средств и методов двигательной активности; - формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в направлении целенаправленной двигательной активности, способности их использования в учебной, в том числе профессиональной, практике; - готовность самостоятельно использовать в учебных и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; - способность к построению индивидуальной образовательной траектории с целью осознанного использования в трудовых и иных значимых ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; - способность использования системы 	<p>Выполнение индивидуальных заданий по проведению ОРУ, ритмической гимнастики и дыхательной гимнастики сдача контрольных нормативов по технической подготовке сдача контрольных нормативов по практической подготовке сдача норм комплекса ГТО, тестовый контроль, зачет, дифференцированный зачет</p>

личностных, социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, ориентаций личностные и гражданские позиции в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, физической активности в физическом воспитании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях в спортивно-оздоровительной деятельности;
- патриотизм, уважение к своему народу, ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите.

Предметных:

- способность использовать термины, простые понятия и универсальные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в учебной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с учителями и сверстниками с применением специальных средств и двигательной активности;
- применение знаний, полученных в процессе практических, учебно-методических и самостоятельных занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и социальной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-поисковой деятельности, включая умение находить информацию в различных источниках, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную

Примерные контрольные нормативы по легкой атлетике

Юноши

тесты	оценка		
	5	4	3
Бег 100 м (сек.)	14,0	14,4	14,8
Бег 3000 (мин., сек.)	12,40	14,40	16,0
Метание гранаты	35,00	30,00	25,00
Прыжки в длину с места	245	225	200
Прыжки в длину с разбега (см)	450	440	430
Прыжки в высоту с разбега (см)	140	135	130

Нормативы по лыжным гонкам

Оценка	Девушки 5 км	Юноши 10 км
Отлично	25.00	42.00
Хорошо	29.00	46.00
Удовлетворительно	33.00	50.00
Прохождение дистанции без учета времени	10 км	15 км

Обязательные тесты определения физической подготовленности

Таблица 1

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