

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

Рабочая программа учебной дисциплины

ОГСЭ.04 Физическая культура

для специальности

09.02.04 Информационные системы (по отраслям)

г. Алексеевка
2020

Рабочая программа по учебной дисциплине разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 09.02.04 Информационные системы по отраслям. При разработке рабочей программы учтены требования профессионального стандарта «программист» утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013 года № 544 н.

Одобрено
на заседании Педагогического совета
Протокол № 1 от 31.08 2012 г.
Председатель О.В. Афанасьева

Утверждаю:
Директор ОГАПОУ
«Алексеевский колледж»
О.В. Афанасьева
Приказ № 485
от 31.08 2012 г.

Принято
предметно - цикловой комиссией
общих гуманитарных, социально –
экономических и естественно –
научных дисциплин
Протокол № 1 от 31.08 2012 г.
Председатель Т.П. Шевченко

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	19
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 09.02.04 Информационные системы (по отраслям)

1.2. Место учебной дисциплины в структуре рабочей программы подготовки специалистов среднего звена: данная дисциплина входит в раздел ОГСЭ общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

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

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

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

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

основы здорового образа жизни.

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

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

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

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

1.4 Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 336 часов, в том числе: аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 166 часов, в том числе практических занятий 168 часов, в том числе теоретических занятий 2 часа, в том числе внеаудиторной (самостоятельной работы) 152 часа, в том числе консультаций 16 часов

1.4 Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 336 часа, в том числе:
аудиторной учебной работы обучающегося - 168 часов, в том числе
практических занятий – 166 часов, внеаудиторной (самостоятельной)
учебной работы обучающегося – 152 часов, консультации 16 часов

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Аудиторная учебная работа (обязательные учебные занятия (всего))	168
в том числе:	
практические занятия	166
теоретические занятия	2
Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающегося (всего)	152
В том числе:	
Работа над рефератами докладами	14
Лёгкая атлетика	64
Гимнастика	34
Лыжная подготовка	20
Волейбол	36
Консультации	16
Промежуточная аттестация в форме <i>зачета и дифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Учебно-Теоретические занятия		2	
Тема 1. Основы здорового образа жизни	<p>Содержание учебного материала <i>Содержание.</i> Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида. Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни</p> <p>Практическая работа <i>Основные понятия:</i> здоровье (образ, уровень, качество, и стиль жизни), здоровый образ жизни; дееспособность, трудоспособность; саморегуляция, самонаблюдение, самооценка, установка.</p> <p>Контрольная работа</p> <p>Самостоятельная работа, доклад</p>	2	1,2,3.
Практический раздел		166	
Учебно-методические занятия	<p>Содержание Практическая работа</p>	12	1,2,3
Тема 1.1	1. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции	1	
Тема 1.2	2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленности	1	
Тема 1.3	3. Методика организации и проведения туристического подхода.	1	

Тема 1.4	4. Методика оценки и коррекции телосложения.	1	
Тема 1.5	5. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания.	1	
Тема 1.6	6. Основы методики самомассажа.	1	
Тема 1.7	7. Методы контроля за функциональным состоянием организма.	1	
Тема 1.8	8. Методика индивидуального подхода к направленному развитию физических качеств.	1	
Тема 1.9	9. Методы регулирования психоэмоционального состояния.	1	
Тема 1.10	10. Методы релаксации в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.	1	
Тема 1.11	11. Методика проведения производственной гимнастики.	1	
Тема 1.12	12. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.	1	
	Самостоятельная работа	12	
	Доклады рефераты сообщения	154	
Учебно-тренировочные занятия		64	
Раздел 1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала		
Тема 1.1. Бег	Бег на короткие дистанции (100 м), техника бега: высокий старт, низкий старт, стартовый разбег, бег на дистанции, финиширование. Специальные упражнения бегуна: бег с ускорениями с хода, с высокого и низкого старта. Переменный бег, повторный бег. Эстафетный бег, прием и передача эстафетной палочки.		2,3
	Практическая работа Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Специальные упражнения бегуна. Совершенствование техники эстафетного бега	20	

	Контрольная работа		*	
	Самостоятельная работа Общеразвивающие упражнения Развитие физических качеств Отработка техники движений Кросс Ритмическая гимнастика Консультация		20 3 4 2 6 4 1	
Тема 1.2. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала <i>Кросс</i> (бег по пересеченной местности). Техника бега: старт, стартовое ускорение, бег на равнинных участках, бег в гору и под уклон; бег по пересеченной местности.	2,3		
	Практическая работа Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Бег в гору и под уклон.		20	
	Контрольная работа		*	
	Самостоятельная работа Общеразвивающие упражнения Развитие физических качеств Отработка техники движений Кросс Ритмическая гимнастика консультация		20 2 4 4 7 2 1	
Тема 1.3. Прыжок в высоту способом «ножницы»	Содержание учебного материала <i>Прыжок в высоту способом разбега</i> . Специальные упражнения прыгуна в высоту. Совершенствование техники прыжка способом «ножницы». Подготовительные упражнения к прыжку способом «ножницы».	2,3		
	Практическая работа Совершенствование техники прыжка в высоту способом «ножницы». Специальные упражнения прыгуна в высоту.		8	
	Контрольная работа		*	
	Самостоятельная работа		8	

	<p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие физических качеств</p> <p>Отработка техники движений</p> <p>Кросс</p> <p>Консультация</p>	<p>1</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>3</p> <p>1</p>	
<p>Тема 1.4. Прыжок в длину с места и с разбега</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p><i>Прыжок в длину с места.</i> Подготовительные и специальные упражнения к прыжку в длину с места. Совершенствование техники прыжка в длину с места.</p> <p><i>Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».</i> Подготовительные и специальные упражнения к прыжку в длину с разбега. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега</p>	<p>2,3</p>	
	<p>Практическая работа</p> <p><i>Прыжок в длину с места.</i> Подготовительные и специальные упражнения к прыжку в длину с места. Совершенствование техники прыжка в длину с места.</p> <p><i>Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».</i> Подготовительные и специальные упражнения к прыжку в длину с разбега. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега</p>	<p>8</p>	
	<p>Контрольная работа</p>	<p>*</p>	
	<p>Самостоятельная работа</p> <p>Развитие физических качеств</p> <p>Отработка техники движений</p> <p>Кросс</p> <p>Консультация</p>	<p>8</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>1</p>	
<p>Тема 1.5. Метание гранаты</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p><i>Метание гранаты.</i> Техника метания: держание гранаты, скачок, финальное усилие. Специальные упражнения: метание гранаты с места, с 3-5 шагов, с короткого разбега, с полного разбега.</p>	<p>2,3</p>	

	<p>Практическая работа <i>Метание гранаты.</i> Техника метания: держание гранаты, скачок, финальное усилие. Специальные упражнения: метание гранаты с места, с 3-5 шагов, с короткого разбега, с полного разбега.</p> <p>Контрольная работа</p> <p>Самостоятельная работа Развитие физических качеств Отработка техники движений Кросс консультация</p>	<p>8</p> <p>*</p> <p>8 2 2 3 1</p>	
<p>Раздел 2. Гимнастика. Тема 2.1. Строевые упражнения</p>	<p>Содержание учебного материала <i>Строевые упражнения:</i> повторение и закрепление ранее изученных в школе строевых приемов, перестроений на месте и в движении; построение в одну и две шеренги, в колонну по одному и по два (подвижные строи); перестроение из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Повороты направо, налево, кругом на месте и в движении; размыкания и смыкания, разведения и сведения. Перемена направления движения захождения плечом. Ходьба походным и строевым шагом с различной скоростью.</p> <p>Практическая работа Повторение и закрепление ранее изученных в школе строевых приемов, перестроений на месте и в движении; поворотов на месте и в движении; размыкания и смыкания, разведения и сведения.</p> <p>Контрольная работа</p> <p>Самостоятельная работа Дыхательная гимнастика консультация</p>	<p>34</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>*</p> <p>2 1 1</p>	<p>2</p>

<p>Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения и ритмическая гимнастика</p>	<p>Содержание учебного материала <i>Общеразвивающие упражнения</i>, выполняемые индивидуально, в парах, группах с использованием предметов (большие мячи, гимнастические палки, скакалки, скамейки). Ритмическая гимнастика, элементы степ-аэробики, шейпинга и стрейчинга.</p>		2,3
	<p>Практическая работа Выполнение ОРУ индивидуально, в парах, группах с использованием предметов (большие мячи, гимнастические палки, скакалки, скамейки). Составление и выполнение комплексов ритмической гимнастики, элементов степ-аэробики, шейпинга и стрейчинга.</p>	8	
	<p>Контрольная работа Самостоятельная работа Общеразвивающие упражнения Развитие физических качеств Отработка техники движений Дыхательная гимнастика Ритмическая гимнастика Консультация</p>	* 8 2 1 1 2 1 1	
<p>Тема 2.3. Акробатические упражнения</p>	<p>Содержание учебного материала <i>Акробатические упражнения</i>. Перекаты: вперед, назад, в стороны. Кувырки: вперед, назад в группировке из различных исходных положений. Стойки: на лопатках, на голове. Равновесие: на одной ноге, боковое. Мост: из положения лежа на спине, опусканием назад, поворот влево или вправо в упор на колено, полушпагат.</p>		2,3
	<p>Практическая работа Совершенствование перекагов, кувырков, стоек на лопатках, голове. Совершенствование равновесий: на одной ноге, боковое. Совершенствование моста: из положения лежа на спине, опусканием назад, поворот влево или вправо в упор на колено, полушпагат.</p>	6	

	<p>Контрольная работа</p>	*	
<p>Тема 2.4. Упражнения на перекладине (гоноши), бревне (девушки)</p>	<p>Самостоятельная работа Общеразвивающие упражнения Дыхательная гимнастика Ритмическая гимнастика Консультация</p> <p>Содержание учебного материала Упражнения на высокой перекладине: подтягивание, размахивания в висе, повороты в висе на махе вперед, подъем силой из виса в упор, подъем переворотом, мах дугой, соскок из размахивания махом назад. <i>Упражнения на бревне.</i> Вскоки: с разбега прыжком в упор присев (одна нога в сторону) с опорой на бревно; с косого разбега прыжком в сед на бедре; сед верхом, с косого разбега в упор на колено. Повороты: кругом на двух в приседе. Танцевальные шаги. Равновесие на одной ноге (ласточка). Соскоки: из упора на колене.</p>	<p>6 2 2 1 1</p>	2,3
	<p>Практическая работа Упражнения на высокой перекладине: подтягивание, размахивания в висе, повороты в висе на махе вперед, подъем силой из виса в упор, подъем переворотом, мах дугой, соскок из размахивания махом назад. <i>Упражнения на бревне.</i> Вскоки: с разбега прыжком в упор присев (одна нога в сторону) с опорой на бревно; с косого разбега прыжком в сед на бедре; сед верхом, с косого разбега в упор на колено. Повороты: кругом на двух в приседе. Танцевальные шаги. Равновесие на одной ноге (ласточка). Соскоки: из упора на колене.</p>	8	
	<p>Контрольная работа</p>	*	
	<p>Самостоятельная работа Общеразвивающие упражнения Развитие физических качеств</p>	<p>8 2 1</p>	

	<p>Дыхательная гимнастика Отработка техники движений Ритмическая гимнастика</p>	<p>1 2 2</p>	
<p>Тема 2.5. Упражнения на брусьях</p>	<p>Содержание учебного материала <i>Упражнения на брусьях.</i> Размахивания в упоре на предплечьях и в упоре на руках. Подъем из упора на предплечьях и из упора на руках; махом вперед и махом назад; разгибом в сед ноги врозь и в упор. Кувырок вперед из седа ноги врозь. Стойка на плечах. Сгибание и разгибание рук в упоре. Соскоки: махом назад и вперед, из размахивания в упоре без поворота. <i>Упражнения на брусьях разной высоты.</i> Размахивания изгибами в висе на верхней жерди. Висы, лежа, присев и верхом на нижней хватом за верхнюю. Из виса лежа на нижней поворот в сед на бедре, угол сидя на нижней. Перемахи в висе лежа на нижней.. Из седа на нижней (после перемаха двумя ногами внутрь с поворотом к верхней) соскок углом назад, подъем переворотом на верхней и нижней жерди.</p>	<p>2,3</p>	
	<p>Практическая работа Совершенствование упражнений на брусьях. Сгибание и разгибание рук в упоре. Совершенствование сосков махом назад и вперед, из размахивания в упоре без поворота (тоноши). Совершенствование упражнений на разновысоких брусьях. Совершенствование соскоков углом назад. Совершенствование подъема переворотом на верхней и нижней жерди (девушки).</p>	<p>6</p>	
	<p>Контрольная работа</p> <p>Самостоятельная работа Дыхательная гимнастика Развитие физических качеств Отработка техники движений Консультация</p>	<p>* 6 2 2 1 1</p>	

<p>Тема 2.6. Дыхательная гимнастика</p>	<p>Содержание учебного материала <i>Дыхательная гимнастика</i> по методу А.Н. Стрельниковой. Правила выполнения. Последовательность комплекса.</p> <p>Практическая работа <i>Дыхательная гимнастика</i> по методу А.Н. Стрельниковой. Правила выполнения. Последовательность комплекса.</p> <p>Контрольная работа</p> <p>Самостоятельная работа Выполнение дыхательной гимнастики Отработка техники движений Консультация</p>	<p>2,3</p>
<p>Раздел 3. Лыжная подготовка Тема 3.1. Техника передвижений на лыжах</p>	<p>Содержание учебного материала <i>Совершенствование техники передвижения.</i> Повторение строевых приемов с лыжами и на лыжах. Повторение поворотов на лыжах на месте: переступание, махом, прыжком. Совершенствование техники передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный и двухшажный ходы, коньковый ход. Переход от одновременных ходов к переменным и обратно. Выбор способа передвижения в зависимости от рельефа местности и условий скольжения. Подводящие и подготовительные упражнения. Передвижение: скользким шагом поочередно на каждой лыже, без палок под небольшой уклон, скользким</p>	<p>1,2</p>
<p>Практическая работа</p>		<p>10</p>

	<p>Повторение строевых приемов с лыжами и на лыжах. Повторение поворотов на лыжах на месте: переступанием вокруг носков и пяток, махом, прыжком. Совершенствование техники лыжных ходов. Совершенствование перехода от одновременных ходов к переменным и обратно.</p>		
	<p>Контрольная работа</p> <p>Самостоятельная работа Отработка техники лыжных ходов Развитие физических качеств (выносливость) Развитие физических качеств (ловкость)</p>	*	
<p>Тема 3.2. Способы подъемов и спусков</p>	<p>Содержание учебного материала <i>Совершенствование техники подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, «лесенкой», «полулелочкой», «елочкой».</i> <i>Совершенствование техники спусков. Стойки: основная, высокая, низкая, широкая. Знакомление со способом преодоления неровностей.</i></p>	<p>10 3 4 3</p>	2,3
	<p>Практическая работа Совершенствование техники способов подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, «лесенкой», «полулелочкой», «елочкой». Совершенствование техники спусков восновой, высокой, низкой, широкой стойках. Знакомление со способом преодоления неровностей</p>	6	
	<p>Контрольная работа</p> <p>Самостоятельная работа Отработка техники лыжных ходов Ходьба на лыжах Развитие физических качеств консультация</p>	*	
		<p>6 2 2 1 1</p>	

Тема 3.3. Способы поворотов в движении	<p>Содержание учебного материала <i>Техника поворотов:</i> «переступанием», «упором», «плугом» преодоления препятствий перелезанием, перешагиванием.</p>		2,3
	<p>Практическая работа <i>Совершенствование техники поворотов:</i> «переступанием», «упором», «плугом». Изучение и совершенствование преодоления препятствий перелезанием, перешагиванием.</p>	2	
	<p>Самостоятельная работа Отработка техники консультация</p>	1 1	
Тема 3.4. Способы торможения	<p>Содержание учебного материала Техники торможения: «плугом», «упором»</p>		
	<p>Практическая работа Совершенствование техники торможения: «плугом», «упором»</p>	2	
	<p>Самостоятельная работа Отработка техники торможения</p>	2	
Раздел 4. Волейбол Тема 4.1 Техника игры. Нападение	<p>Содержание учебного материала <i>Техника игры. Нападение:</i> стойка и перемещения; техника владения мячом: подачи, передачи, нападающие удары.</p>	36	2,3
	<p>Практическая работа Совершенствование техники игры в нападении: стойка и перемещения; техника владения мячом: подачи, передачи, нападающие удары.</p>	10	
	<p>Контрольная работа</p>	*	
	<p>Самостоятельная работа Общеразвивающие упражнения Развитие физических качеств Отработка технических приемов игры</p>	10 2 3 2	

	<p>Ритмическая гимнастика Консультация</p> <p>Содержание учебного материала <i>Защита:</i> стойки и перемещения; техника владения мячом: прием мяча, блокирование.</p> <p>Практическая работа Совершенствовать стойки и перемещения; технику владения мячом: прием мяча, блокирование.</p> <p>Контрольная работа</p> <p>Самостоятельная работа Общеразвивающие упражнения Развитие физических качеств Отработка технических приемов игры Ритмическая гимнастика консультация</p>	<p>2 1</p>	<p>2,3</p>
<p>Тема 4.3 Элементы тактики.</p>	<p>Содержание учебного материала <i>Элементы тактики.</i> Тактика нападения: индивидуальные, групповые и командные действия. <i>Тактика защиты:</i> индивидуальные, групповые и командные действия.</p> <p>Практическая работа Обучение элементам тактики нападения: индивидуальным, групповым и командным действиям. Обучение тактике защиты: индивидуальным, групповым и командным действиям.</p> <p>Контрольная работа</p> <p>Самостоятельная работа Общеразвивающие упражнения Отработка технических приемов игры Ритмическая гимнастика Консультация</p>	<p>10 1 4 2 2 1</p> <p>*</p> <p>6</p> <p>*</p> <p>6 2 2 1 1</p>	<p>2,3</p>

Тема 4.4 Учебная игра.	<p>Содержание учебного материала Тренировка в двухсторонней игре</p> <p>Практическая работа Совершенствовать двухстороннюю игру</p> <p>Самостоятельная работа Общеразвивающие упражнения Развитие физических качеств Консультация</p>	<p>2,3</p> <p>10</p> <p>10 5 4 1</p>	
ИТОГО: зачет и дифференцированный зачет		186	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения

Реализация учебной дисциплины требует наличие спортивного зала
спортивный инвентарь:

комплекты учебно-наглядных пособий по изучаемым темам:

технические средства обучения:

аудио и видео аппаратура:

открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

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

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

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

Основные источники

1. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень/Лях В. И.- 7-е изд., перераб. и доп. – М.:Просвещение,2019. – 271 с.
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, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В.Я.Кикотя, И.С.Барчукова. — М., 2010.
2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г.В.Барчуковой. — М., 2011.
3. Березин А.В., Зданевич А.А., Ионов, Б.Д. и др. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов. Пособие для учителей. // Под ред. В.И. Лях – 3-е изд., – М: Просвещение, 2002 г. – 125 с.
4. Журовин М.Л., Заградская О.В., Казаневич Н.В. и др. Гимнастика. Учебник для студентов высших пед.учеб.заведений. // Под ред. М.Л. Журовина, Н.Д. Меньшикова – М; Академия, 2001 г. – 448 с.
5. Железняк Ю.Д. , Портнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А.В. Спортивные игры: Техника и тактика обучения. Учебник для

студ.высш.пед.учеб.заведений. // Под ред. а Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова – М: Академия, 2001 г. – 520 с.

6. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.

7. Физическая культура студента. Учебник. //Под ред. В.Н. Ильина, – М, 1999г.448с.

8. Кузнецов В.С, Когодницкий Г.А. Принципы улучшенной подготовки: 10-11 класс. Учебно-методическое пособие. – М: Владос ННИ, 2003 г., – 184 с.

9. Настольная книга учителя физкультуры. Справ.-метод.пособие. // Под ред. Б.И Мишина. – М: АСТ, Астрель, 2003 г. – 526 с.

10. Физическая культура: учеб. пособие для студ. образовательных учреждений сред. проф. образования /Н.В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевиц, Г. И. Погадаев. – 14-е изд., испр. – М.: Академия, 2014.-176 с

11. Лечебная физическая культура. Учебник для ин-ов физ.культ. // Под ред. С.Н.Попова. – М: Физкультура и спорт, 1988 г. –271 с.

12. Шипилина И.А. Хореография в спорте. / Серия «Образовательные технологии в спорте в массовом и олимпийском спорте». – Ростов н/Д: Феникс, 2004 г. – 224 с.

Электронные издания (электронные ресурсы):

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
www.goup32441.narod.ru сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

Информационно-образовательная среда «Российская электронная школа» - <https://resh.edu.ru/>

Урок 06. Организация самостоятельных занятий физической культурой - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/start/>

Урок 11. Метание гранаты с места и с 4 – 5 шагов разбега на дальность - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5455/start/225924/>

Урок 12. Физическое совершенствование. Гимнастика - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/>

Урок 14. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Легкая атлетика - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/>

Урок 15. Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивание» - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3944/start/95760/>

Урок 17. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Лыжная подготовка - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/start/>

Урок 18. Прыжок в длину с места - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/start/77549/>

- Урок 19. Челночный бег 3x10 м -
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4770/start/77603/>
- Урок 21. Физическое совершенствование. Спортивные игры -
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/start/>
- Урок 33. Физическое совершенствование. Лепта -
<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 ПРОФобразование : [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 ПРОФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/75830> (дата обращения: 04.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

Электронно-библиотечная система:

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

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

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

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

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

Веб-система для организации дистанционного обучения и управления им:

Система дистанционного обучения ОГАПОУ «Алексеевский колледж»
<http://moodle.alcollege.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля
<p>Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>Знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</p>	<p>Выполнение индивидуальных заданий по проведению ОРУ, ритмической гимнастики и дыхательной гимнастики сдача контрольных нормативов по технической подготовке сдача контрольных нормативов по практической подготовке сдача норм комплекса ГТО, зачет, дифференцированный зачет</p> <p>написание сообщений и рефератов. Подготовка презентаций, буклетов тестовый контроль теоретических знаний зачет дифференцированный зачет</p>

Контрольные нормативы по легкой атлетике

Девушки

тесты	оценка		
	5	4	3
Бег 100 м (сек.)	15,5	16,0	17,0
Бег 2000 м (мин., сек.)	9,30	11,00	12,00
Метание гранаты	28,00	24,00	20,00
Прыжки в длину с места	190	180	165
Прыжки в длину с разбега (см)	360	345	320
Прыжки в высоту с разбега (см)	115	110	105

Примерные контрольные нормативы по легкой атлетике

Юноши

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

Нормативы по лыжным гонкам

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

Обязательные тесты определения физической подготовленности

Таблица 1

Характеристика направленности тестов	Оценка в очках									
	Девушки					Юноши				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Тест на скоростно-силовую подготовленность: бег 100 метров (сек)	16,2	17,0	17,5	18,3	19,0	13,5	14,0	14,2	14,5	14,8
Тест на силовую подготовленность: поднятие (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