

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

Рабочая программа учебной дисциплины

ОУД.05 Физическая культура

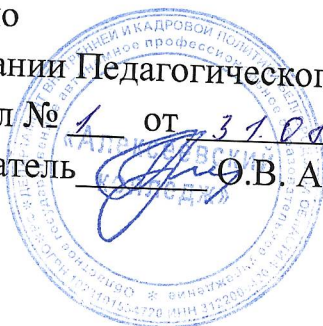
для специальности

38.02.03 Операционная деятельность в логистике

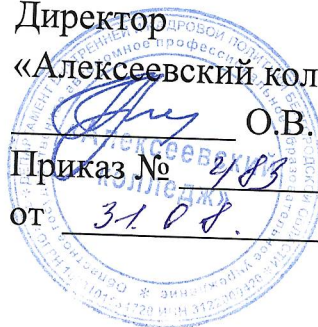
г. Алексеевка
2020

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике, с учетом примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол № 2/16-з от 28 июня 2016г.)

Одобрено
на заседании Педагогического совета
Протокол № 1 от 31.08 2010 г.
Председатель О.В. Афанасьева



Утверждаю:
Директор ОГАПОУ
«Алексеевский колледж»
О.В. Афанасьева
Приказ № 2/83
от 31.08 2010 г.



Принято
предметно-цикловой комиссии
общеобразовательных дисциплин
Протокол № 1 от 31.08 2010 г.
Председатель Н.М. Волкова

Разработчик: 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 38.02.03 Операционная деятельность в логистике

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: данная дисциплина входит в общеобразовательный учебный цикл

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

1.4 Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 175 часа, в том числе:
аудиторной учебной работы обучающегося – 117 часа, в том числе практических занятий - 109 часа; внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы обучающегося – 58 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)	175
Аудиторная учебная работа (обязательные учебные занятия) (всего)	117
В том числе:	
практические занятия	109
теоретические занятия	8
Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающегося (всего)	58
В том числе:	
работа над рефератами, докладами, сообщениями	8
развитие физических качеств	
общеразвивающие упражнения	
кроссовая подготовка	
ритмическая гимнастика	
дыхательная гимнастика	
отработка техники движений	50
Консультации	
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
Раздел 1. Теоретический раздел		8	
Тема 1.1 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</p>	2	1,2,3
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	<p>Содержание учебного материала Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин, планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста</p>	*	
		1	1,2,3

Тема 1.3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Практическая работа Основные понятия, методика и метод физическая культура и физическая нагрузка. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями определяются их целями и задачами. Основными формами самостоятельных занятий являются: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня, самостоятельные тренировки.	2	
	Контрольная работа	*	
	Самостоятельная работа	1	
	Содержание учебного материала Самоконтроль – систематические самостоятельные наблюдения человека в процессе тренировки, работы, отдыха за состоянием своего здоровья, физического развития, динамикой влияния физических нагрузок. Цель самоконтроля – следить за реакциями организма на физические, умственные, психологические и другие нагрузки.		
	Практическая работа <i>Объективные</i> показатели самоконтроля – выражаются цифровыми значениями и определяются при помощи приборов. Оценивается, прежде всего: 1) антропометрические данные: рост, масса, окружность грудной клетки. Масса тела – в начальный период тренировки снижается, затем стабилизируется; окружность грудной клетки постепенно увеличивается. 2) динамометрия – при систематических занятиях сила мышц кисти и становая сила постепенно увеличиваются; 3) деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	2	1,2,3
	Контрольная работа	*	
	Самостоятельная работа	1	
	Контрольная работа	*	

<p>Тема 1.4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</p>	<p>Содержание учебного материала Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.</p>		<p>1,2,3</p>
<p>Практическая работа</p>	<p>Выделить основные понятия физической культуры, физические нагрузки, Использование средств физической культуры для повышения и поддержания профессиональной работоспособности</p>	<p>2</p>	
<p>Контрольная работа</p>		<p>*</p>	
<p>Самостоятельная работа</p>		<p>1</p>	
<p><i>1</i></p>	<p>2</p>	<p>3</p>	<p>4</p>
<p>Раздел 2. Практические занятия</p>		<p>8</p>	
<p>Тема 1.</p>	<p>Содержание учебного материала 1.Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции</p>	<p>1</p>	<p>1,2,3</p>
<p>Тема 2.</p>	<p>2.Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленности</p>	<p>1</p>	
<p>Тема 3.</p>	<p>3. Методика организации и проведения туристического подхода.</p>	<p>1</p>	
<p>Тема 4.</p>	<p>4. Методика оценки и коррекции телосложения.</p>	<p>1</p>	
<p>Тема 5.</p>	<p>5.Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания.</p>	<p>1</p>	
<p>Тема 6.</p>	<p>6.Основы методики самомассажа.</p>	<p>1</p>	

Тема 7.	7. Методы контроля за функциональным состоянием организма.	1	
Тема 8.	8. Методика индивидуального подхода к направленному развитию физических качеств.	1	
	Самостоятельная работа Работа над рефератами, сообщениями и докладами	4	
Раздел 3 Учебно-тренировочные занятия		101	
Раздел 3.1 Легкая атлетика		37	
Тема 3.1. Бег	Содержание учебного материала 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	5	
	Контрольная работа	*	
	Самостоятельная работа Кросс Отработка техники бега	2 1 1	
Тема 3.2. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала Кросс (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	6	

	Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Бег в гору и под уклон.		
	Контрольная работа	*	
	Самостоятельная работа	3	
	Кросс	1	
	Общеразвивающие упражнения	1	
	Отработка техники бега	1	
Тема 3.3. Прыжок в высоту способом «ножницы»	Содержание учебного материала <i>Прыжок в высоту с разбега. Специальные упражнения прыгуна в высоту. Совершенствование техники прыжка способом «ножницы». Подготовительные упражнения к прыжку способом «ножницы».</i>		2,3
	Практическая работа	8	
	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «ножницы». Специальные упражнения прыгуна в высоту.		
	Контрольная работа	*	
	Самостоятельная работа	4	
	Общеразвивающие упражнения	1	
	Кросс	1	
	Развитие физических качеств	1	
	Отработка техники движений	1	
Тема 3.4. Прыжок в длину с места и с разбега	Содержание учебного материала <i>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.</i>		2,3
	Практическая работа	10	
	Подготовительные и специальные упражнения к прыжку в длину с места. Совершенствование техники прыжка в длину с места.		
	Контрольная работа	*	
	Самостоятельная работа	5	
	Общеразвивающие упражнения	1	

	Кросс Развитие физических качеств Отработка техники прыжков Отработка техники бега 500 метров	1 1 1 1	
Тема 3.5. Метание гранаты	Содержание учебного материала <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.	8	2,3
	Практическая работа Совершенствование техники метания. Специальные упражнения: метание гранаты с места, с 3-5 шагов, с короткого разбега, с полного разбега.	*	
	Контрольная работа	4	
	Самостоятельная работа Общеразвивающие упражнения Кросс Отработка техники движений Дыхательная гимнастика	1 1 1 1	
Раздел 4. Гимнастика.		20	
Тема 4.1. Строевые упражнения	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; смыкания и смыкания, разведения и сведения. Перемена направления движения захождения плечом. Ходьба походным и строевым шагом с различной скоростью.		2
	Практическая работа	2	

	<p>Повторение и закрепление ранее изученных в школе строевых приемов, перестроений на месте и в движении; поворотов на месте и в движении; замыкания и смыкания, разведения и сведения.</p>		
<p>Тема 4.2. Общеразвивающие упражнения и ритмическая гимнастика</p>	<p>Контрольная работа</p> <p>Самостоятельная работа Отработка техники движений</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>	<p>*</p> <p>1 1</p>	<p>2,3</p>
<p>Тема 4.3. Акробатические упражнения</p>	<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> <p>Контрольная работа</p> <p>Самостоятельная работа Ритмическая гимнастика Дыхательная гимнастика</p> <p>Содержание учебного материала <i>Акробатические упражнения</i>. Перекаты: вперед, назад, в стороны. Кувырки: вперед, назад в группировке из различных исходных положений; вперед прыжком. Стойки: на лопатках, на голове, стойка на руках. Равновесие: на одной ноге, боковое. Мост: из положения лежа на спине, опусканием назад, поворот влево или вправо в упор на колени, полушагат.</p> <p>Практическая работа Совершенствование перекатов, кувырков, стоек на лопатках, голове,</p>	<p>*</p> <p>2 1 1</p>	<p>2,3</p>
		<p>4</p>	

	<p>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.</p>		
	<p>Контрольная работа</p>	*	
	<p>Самостоятельная работа Дыхательная гимнастика Отработка техники выполнения гимнастических элементов</p>	2 1 1	
<p>Тема 4.4. Упражнения на брусках</p>	<p>Содержание учебного материала <i>Упражнения на брусках.</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 сета 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 брусках 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 сета на нижней (после перемаха двумя ногами внутрь с поворотом к верхней) соскок углом назад, подъем переворотом на верхней и нижней жерди.</p>	2,3	
	<p>Практическая работа Совершенствование упражнений на брусках. Сгибание и разгибание рук в упоре. Совершенствование сосков махом назад и вперед, из размахивания в упоре без поворота (топоши). Совершенствование упражнений на разновысоких брусках. Совершенствование соскоков углом назад. Совершенствование подъема переворотом на верхней и нижней жерди (девушки).</p>	6	
	<p>Контрольная работа</p>	*	

	<p>Самостоятельная работа Общеразвивающие упражнения Развитие физических качеств Ритмическая гимнастика</p>	<p>3 1 1 1</p>	
<p>Тема 4.5. Дыхательная гимнастика</p>	<p>Содержание учебного материала <i>Дыхательная гимнастика</i> по методу А.Н. Стрельниковой. Правила выполнения. Последовательность комплекса.</p>	<p>2,3</p>	
	<p>Практическая работа Обучение студентов дыхательной гимнастики по методу А.Н. Стрельниковой.</p>	<p>4</p>	
	<p>Контрольная работа</p>	<p>*</p>	
	<p>Самостоятельная работа Выполнение дыхательной гимнастики Развитие физических качеств</p>	<p>2 1 1</p>	
<p>Раздел 5. Лыжная подготовка</p>		<p>14</p>	

<p>Тема 5.1. 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, одношажный и двухшажный ходы, коньковый ход. Переход от одно-временных ходов к переменным и обратно. Выбор способа передвижения в зависимости от рельефа местности и условий скольжения.</p> <p>Подводящие и подготовительные упражнения. Передвижение: скользящим шагом поочередно на каждой лыже, без палок под небольшой уклон, скользящим шагом без палок, скользящим шагом держа палки за середину.</p>	<p>1,2</p>
<p>Практическая работа</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>4</p>	<p>4</p>
<p>Тема 5.2. Способы подъемов и спусков</p>	<p>Контрольная работа</p> <p>Самостоятельная работа</p> <p>Ходьба на лыжах</p> <p>Отработка техники лыжных ходов</p> <p>Содержание учебного материала</p> <p><i>Совершенствование техники подъемов:</i> скользящим шагом, ступающим шагом, «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой».</p> <p><i>Совершенствование техники спусков.</i> Стойки: основная, высокая, низкая, широкая. Ознакомление со способом преодоления неровностей</p>	<p>*</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>2,3</p>

	<p>Практическая работа Совершенствование техники способов подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, «лесенкой», «полулесенкой», «елочкой».</p> <p>Совершенствование техники спусков в основной, высокой, низкой, широкой стойках. Ознакомление со способом преодоления неровностей.</p>	4	
	<p>Контрольная работа</p>	*	
	<p>Самостоятельная работа Ходьба на лыжах Отработка техники подъемов и спусков</p>	2 1 1	
<p>Тема 5.3. Способы торможения</p>	<p>Содержание учебного материала Техника торможения: «плугом», «упором», боковым соскальзыванием, упором на одну или две палки.</p> <p>Практическая работа Совершенствование техники торможения: «плугом», «упором», боковым соскальзыванием, упором на одну или две палки.</p>	4	
	<p>Самостоятельная работа Ходьба на лыжах Комплекс ОРУ</p>	2 1 1	
<p>Тема 5.4. Способы поворотов в движении</p>	<p>Содержание учебного материала <i>Техника поворотов в движении: «переступанием», «упором», «плугом».</i> Преодоление препятствий перелезанием, перешагиванием.</p>	2,3	
	<p>Практическая работа <i>Совершенствование техники поворотов: «переступанием», «упором», «плугом».</i> Изучение и совершенствование преодоления препятствий перелезанием, перешагиванием.</p>	2	
	<p>Контрольная работа</p>	*	
	<p>Самостоятельная работа Ходьба на лыжах</p>	1	

Раздел 6. Волейбол		30	
Тема 4.1 Техника игры. Нападение	<p>Содержание учебного материала Техника игры. <i>Нападение</i>: стойка и перемещения; техника владения мячом: подачи, передачи, нападающие удары.</p> <p>Практическая работа Совершенствование техники игры в нападении: стойка и перемещения; техника владения мячом: подачи, передачи, нападающие удары.</p> <p>Контрольная работа</p> <p>Самостоятельная работа Общеразвивающие упражнения Развитие физических качеств Ритмическая гимнастика Отработка техники приемов игры</p>	8	2,3
Тема 4.2 Техника игры. Защита.	<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 Развитие физических качеств Ритмическая гимнастика Отработка техники владения с мячом Комплекс ОРУ</p>	4 1 1 1 1	2,3
Тема 4.3 Элементы тактики.	<p>Содержание учебного материала <i>Элементы тактики</i>. Тактика нападения: индивидуальные, групповые и командные действия.</p>	8 * 4 1 1 1 1	2,3

		Практическая работа Обучение элементам тактики нападения: индивидуальным, групповым и командным действиям.	4	
		Самостоятельная работа Развитие физических качеств Отработка техники передач	2 1 1	
		Содержание учебного материала <i>Тактика защиты:</i> индивидуальные, групповые и командные действия.		2,3
		Практическая работа Обучение тактике защиты: индивидуальным, групповым и командным действиям.	4	
		Контрольная работа	*	
		Самостоятельная работа Развитие физических качеств Отработка технических приемов	2 1 1	
		Содержание учебного материала <i>Тренировка и двусторонняя игра.</i>	6	2,3
		Практическая работа Совершенствование двусторонней игры. Дифференцированный зачёт	6	
		Самостоятельная работа Развитие физических качеств Комплекс ОРУ Отработка техники прыгучести	3 1 1 1	
		Тема 4. 4. Тактика защиты.		
		Тема 4.5 Учебная игра.		

Всего:		175	

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 рабочей программы 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;

Технические средства обучения:

- аудио и видео аппаратура

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: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков.-3-е изд., испр.- М.: КНОРУС, 2016.- 216 с.
2. 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.

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.goupr32441.narod.ru сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в

Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

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

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

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

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

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

- Урок 15. Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивание» - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3944/start/95760/>
- Урок 17. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Лыжная подготовка - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/start/>
- Урок 18. Прыжок в длину с места - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/start/77549/>
- Урок 19. Челночный бег 3x10 м - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4770/start/77603/>
- Урок 21. Физическое совершенствование. Спортивные игры - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/start/>
- Урок 33. Физическое совершенствование. Лапта - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3225/start/>
- Урок 38. Мост из положения лежа и стоя – техника выполнения - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3725/start/95469/>
- Урок 4. Бег на 100 метров - техника выполнения - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4039/start/170229/>
- Урок 41. Строевые упражнения: «Направо!», «Налево!», «Кругом!», перестроения в две, три, четыре шеренги на месте – техника выполнения - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5582/start/226051/>
- Урок 42. Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4018/start/196977/>
- Урок 49. О.Ф.П. Круговая тренировка - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/start/226103/>
- Урок 50. Техника безопасности на занятиях волейболом. Передача мяча сверху двумя руками, приём снизу - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/start/197163/>
- Урок 51. Волейбол. Совершенствование техники нападающего удара - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/start/226130/>
- Урок 53. Волейбол. Защитные действия игроков, блокирование – техника выполнения - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6060/start/197243/>

Цифровая образовательная среда СПО PROFобразование:

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 PROFобразование : [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 PROFобразование : [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 ПРОФобразование : [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: 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.)	10,30	11,15	11,40	12,10	12,35	12,20	12,50	13,20	14,00	14,50
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

Примерные темы рефератов, докладов и сообщений

1. Основы здорового образа жизни
2. Основы физической и спортивной подготовки
3. Социально-биологические основы физической культуры и спорта
4. Физические способности человека и их развитие
5. Профессионально-прикладная физическая подготовка
6. Профилактические реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физической культурой и спортом
7. Белгородские спортсмены на Олимпийских играх
8. Коррекция индивидуального физического развития и двигательных возможностей.
9. Специальные физические упражнения при нарушениях осанки, ожирении, плоскостопии.
10. Дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой
11. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания.
12. Методика развития двигательных (физических) качеств.
13. Методика разработки специальных комплексов упражнений.
Методика занятий корригирующей гимнастикой.
14. Методика совершенствования функциональных возможностей основных систем организма при помощи физических упражнений.
15. Профилактические меры по предупреждению травматизма во время
16. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
17. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленности
18. Методика организации и проведения туристического подхода
19. Методика оценки и коррекции телосложения.
20. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания.
21. Основы методики самомассажа.
22. Методы контроля за функциональным состоянием организма.
23. Методика индивидуального подхода к направленному развитию физических качеств.
24. Методы регулирования психоэмоционального состояния.
25. Методы релаксации в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.
26. Методика проведения производственной гимнастики.
27. Физическая подготовка с целью развития качеств быстроты движений, силы и выносливости.
28. Специальная физическая подготовка спортсмена.
29. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.