

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

**Рабочая программа учебного предмета**


# **ОУП.07 Физическая культура**

**для профессии**

09.01.01 Наладчик аппаратного и программного обеспечения

г. Алексеевка  
2021

Рабочая программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО), утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413, и примерной основной образовательной программы среднего общего образования», одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28.06.2016 № 2/16-з), с учетом Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 09.01.01 наладчик аппаратного и программного обеспечения, и получаемой специальности среднего профессионального образования.

Одобрено  
на заседании Педагогического совета  
Протокол № 1 от 31 августа 2021 г.  
Председатель  
  
О.В. Афанасьева



Утверждаю  
Директор ОГАПОУ  
«Алексеевский колледж»  
О.В. Афанасьева  
Приказ № 613  
от 31 августа 2021 г.



Принято  
предметно - цикловой комиссией  
предметов общеобразовательной  
подготовки

Протокол № 1 от 31 августа 2021 г.  
Председатель   
подпись / ФИО

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

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	стр. 8
1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	9
1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	20
1. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	26

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## Физическая культура

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебного предмета является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС профессии СПО 09.01.01 Наладчик аппаратного и программного обеспечения

### 1.2. Место учебного предмета в структуре ППССЗ:

Предмет является базовым и входит в цикл общеобразовательной подготовки.

**Цели и задачи учебного предмета – требования к результатам освоения учебного предмета:**

**Целью реализации рабочей программы является** освоение содержания предмета Физическая культура и достижение обучающимися результатов изучения в соответствии с требованиями, установленными ФГОС СОО.

**Главными задачами реализации программы являются:**

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

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

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

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

**Планируемые метапредметные результаты освоения рабочей программы представлены тремя группами универсальных учебных действий:**

#### 1. Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;

- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;

- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;



- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

## **2. Познавательные универсальные учебные действия**

Выпускник научится:

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;

- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;

- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;

- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;

- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;

- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;

- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

## **3. Коммуникативные универсальные учебные действия**

Выпускник научится:

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;

- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

**Планируемые предметные результаты освоения рабочей программы:**

**В результате освоения учебного предмета 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. Планируемые личностные результаты освоения рабочей программы**

ЛР 3. Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.

ЛР 5. Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.

ЛР 6. Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.

ЛР 7. Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий

зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР 11. Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.

### **1.5 Количество часов на освоение рабочей программы учебного предмета:**

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 УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>257</b>
<b>Аудиторная учебная работа (обязательные учебные занятия) (всего)</b>	<b>171</b>
<b>из них в форме практической подготовки</b>	<b>171</b>
в том числе:	-
лекционные занятия	-
лабораторные работы	-
практические занятия	<b>171</b>
контрольные работы	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>86</b>
в том числе:	
Подготовка сообщения	<b>46</b>
Составление конспекта	<b>40</b>
Консультации	
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета , дифференцированного зачета</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебного предмета **Физическая культура**

Тематический план и содержание учебной дисциплины <b>физическая культура</b>			
Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	
<b>Раздел 1. Практический</b>		<b>2</b>	
<b>Тема 1.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2/2</b>	
Методы контроля за функциональным состоянием организма	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>34</b>	
<b>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10/0</b>	
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта		
	2. Техника прыжка в длину с места	-	
	<b>В том числе, практических занятий</b>	10/0	
	Техника безопасности на занятии 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		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>5</b>	
	1.подготовить доклад на тему легкая атлетика как олимпийский вид спорта	<b>1</b>	

	<p>2.подготовить доклад разновидности дистанций в легкой атлетике</p> <p>3.совершенствование техники бега</p> <p>4.совершенствование техники старта с низкого старта</p> <p>5.доклад на тему легкоатлеты Белгородской области на Олимпийских играх</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>
<p><b>Тема 2.2.</b> Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега.</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Техника бега на средние дистанции.</p> <p><b>В том числе, практических занятий</b></p> <p>Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Выполнение К.Н.: 2000 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 шаг» 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><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>1. Отработка техники высокого старта</p> <p>2. доклад на тему средние дистанции, техника бега на средних дистанциях</p> <p>3. доклад на тему разновидности прыжков</p> <p>4. доклад на тему техника выполнения прыжка, техника приземления</p> <p>5. совершенствование техники прыжка, совершенствование приземления</p> <p>6. подобрать комплекс прыжковых упражнений</p>	<p>12/0</p> <p>12/0</p>
<p><b>Тема 2.3.</b> Бег на длинные дистанции Метание гранаты.</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Техника бега по дистанции</p> <p><b>В том числе, практических занятий</b></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>6</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>12/0</p> <p>-</p> <p>12/0</p>



	Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>6</b>
	1. доклад на тему стайерские дистанции	<b>1</b>
	2. доклад на тему техника бег на 2000-3000 метров	<b>1</b>
	3. доклад на тему техника бега на 5000 метров	<b>1</b>
	4. доклад на тему техника разбега при метании гранаты , техника метания гранаты	<b>1</b>
	5. отработка технических действий при метании гранаты	<b>1</b>
	6. подобрать комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств	<b>1</b>
		<b>16/0</b>
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>		
<b>Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи мяча партнеру</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6/0</b>
	1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча после выполнения 2х шагов	-
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	6/0
	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи мяча в движении	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>3</b>
		<b>1</b>
		<b>1</b>
		<b>1</b>
<b>Тема 3.2. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6/0</b>
	1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу	-
	2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	6/0
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу	
	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>3</b>
	1. подобрать комплекс упражнений для развития скоростно-силовой работы	<b>1</b>
	2. доклад на тему разновидности передач мяча партнеру, действия игрока в атаке	<b>1</b>
	3. доклад на тему техника игры в защите	<b>1</b>



<b>Тема 3.3.</b> Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4/0</b>
	1. Техника владения баскетбольным мячом		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>		4/0
	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок в кольцо», передача партнеру. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>2</b>
	1. совершенствование передвижения по площадке		
	2. подобрать комплекс упражнения для круговой тренировки 4- 5 станций		<b>1</b>
			<b>1</b>
<b>Раздел 4. Волейбол</b>			<b>22/0</b>
<b>Тема 4.1.</b> Основные игровые приемы в волейболе. Техника верхней подачи и приёма после неё	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>8/0</b>
	1. основные игровые приемы в игре. Техника верхней подачи и приёма после неё		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>		8/0
	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>4</b>
	1. доклад на тему волейбол как олимпийский вид спорта		
	2. доклад на тему основные правила игры в волейболе		<b>1</b>
	3. доклад на тему основные игровые приемы		<b>1</b>
	4. доклад на тему разновидности подач, приема мяча		<b>1</b>
			<b>1</b>
<b>Тема 4.2</b> Технические действия при приеме мяча, выполнение нападающего удара	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>8/0</b>
	1. Технические действия при приеме мяча, выполнение нападающего удара, позиции игроков, название игровых зон		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>		8/0
	Отработка техники прямого нападающего удара		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>2</b>
	1. доклад на тему Сергей Тетюхин Олимпийский чемпион		
	2. доклад на тему олимпийские игры по волейболу среди мужчин 2012 год		<b>1</b>
			<b>1</b>
<b>Тема 4.3.</b> Совершенствование техники владения	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>6/0</b>
	1. Техника прямого нападающего удара		<b>-</b>
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>		<b>6/0</b>

волейбольным мячом	<p>Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке</p> <p>Учебная игра с применением изученных положений.</p> <p>Отработка техники владения техническими элементами в волейболе</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. совершенствование техники прыжка</li> <li>2. совершенствование техники владения волейбольным мячом</li> <li>3. подобрать комплекс упражнений для пресса</li> </ol>	<p>3</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	
<p><b>Раздел 5 Гимнастика</b></p> <p><b>Тема 5.1 Гимнастика</b></p> <p>Совершенствование техники, выполнения элементов</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. техника выполнения упражнений на растяжку, техника выполнения подтягиваний.</li> </ol> <p><b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b></p> <p>Выполнение комплексов упражнений на растяжку, без предметов, выполнение упражнений со скакалкой, выполнение упражнений у шведской стенки.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. подготовить доклад на тему зарождение и развитие гимнастики</li> <li>2. подготовить доклад на тему гимнастика как олимпийский вид спорта</li> <li>3. подготовить доклад на тему Гимнасты Белгородской области на Олимпийских играх</li> <li>4. подготовить доклад на тему разновидности гимнастики</li> <li>5. подготовить комплекс упражнений на растяжку мышц</li> <li>6. подготовить комплекс упражнений для пресса</li> </ol>	<p>6/4</p> <p>6</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	
<p><b>Тема 5.2</b></p> <p>Упражнения для развития гибкости</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. выполнение комплекса упражнений для совершенствования гибкости</li> </ol> <p><b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b></p> <p>Выполнение растяжки без предметов, выполнение упражнений со скакалкой, выполнение упражнений у гимнастической стенки</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. подготовить доклад на тему гибкость как физическое качество и методика её развития.</li> </ol>	<p>6/0</p> <p>6/0</p> <p>3</p> <p>1</p> <p>1</p>	



	2. подготовить доклад на тему общая гибкость 3. подготовить доклад на тему специальная гибкость		1
<b>Промежуточная аттестация по учебной дисциплине 3 семестр зачёт, 4 семестр диф – зачёт.</b>			
<b>Итого.</b>			
<b>II курс</b>			
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>			
<b>Тема</b>			
1.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, совершенствование прыжка в длину	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>10/0</b>
	1. Совершенствование техники бега		
	2. Совершенствование техники прыжка, с места, с разбега, способом перешагивания		–
	<b>В том числе, практических занятий</b>		10/0
	Техника безопасности на занятиях Л/а. Техничко-тактические действия, комплекс 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 400 м., контрольный норматив		
Совершенствование техники бега на 600 м., контрольный норматив			
Технические действия при прыжке с места, с разбега, способом перешагивания			
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
1. подготовить доклад на тему легкая атлетика как олимпийский вид спорта			<b>5</b>
2. подготовить доклад разновидности дистанций в легкой атлетике			<b>1</b>
3. совершенствование техники бега			<b>1</b>
4. совершенствование техники старта с низкого старта			<b>1</b>
5. совершенствование техники прыжка			<b>1</b>
<b>Содержание учебного материала</b>			
1. Техника бега по дистанции			<b>12/0</b>
<b>В том числе, практических занятий</b>			
Тема 1.2. Совершенствование техники бега на длинные дистанции	Совершенствование техники стартового разбега, прохождение дистанции, финиширования		12/0
	Разучивание комплексов специальных, беговых упражнений		
Совершенствование техники гладкого бега			

	<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><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. доклад на тему стайерские дистанции</li> <li>2. доклад на тему техника бег на 2000-3000 метров</li> <li>3. доклад на тему техника бега на 5000 метров</li> <li>4. доклад на тему техника разгона и прохождение дистанции</li> <li>5. отработка технических действий при прохождении дистанции</li> <li>6. подобрать комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств</li> </ol>	<p><b>6</b></p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>
<p><b>Тема 1.3.</b> Бег на средние дистанции</p> <p>Прыжок в длину с разбега.</p> <p>Метание гранаты.</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника бега на средние дистанции.</li> </ol> <p><b>В том числе, практических занятий</b></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 (д-500гр, ю-700 гр.)</p> <p>Техника метания гранаты, контрольный норматив</p>	<p><b>12/0</b></p> <p>-</p> <p>12/0</p>
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. доклад на тему техника разбега при метании гранаты , техника метания гранаты</li> <li>2. отработка технических действий при метании гранаты</li> <li>3. доклад на тему средние дистанции, техника бега на средних дистанциях</li> <li>4. доклад на тему техника выполнения прыжка, техника приземления</li> <li>5. совершенствование техники прыжка, совершенствование приземления</li> <li>6. подобрать комплекс прыжковых упражнений</li> </ol>	<p><b>6</b></p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>
	<p><b>Раздел 2 баскетбол</b></p>	<p><b>18/0</b></p>



<b>Тема 2.1.</b> Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>6/0</b>
	1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>		
	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи мяча в движении		
<b>Тема 2.2.</b> Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>6/0</b>
	<b>Содержание учебного материала</b>		
	2. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу		
	2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		
правила баскетбола	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>		<b>6/0</b>
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу		
	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		
<b>Тема 2.3.</b> Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>3 1 1 1</b>
	1. подобрать комплекс упражнений для развития скоростно-силовой работы		
	2. доклад на тему разновидности передач мяча партнеру, действия игрока в атаке		
	3. доклад на тему техника игры в защите		
	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>6/0</b>
	1. Техника владения баскетбольным мячом		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>		
	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо		
	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре		<b>6/0</b>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	1. совершенствование передвижения по площадке		
	2. подобрать комплекс упражнений для круговой тренировки 4- 5 станций		
<b>Раздел 2. Гимнастика</b>	3. доклад на тему развитие специальной выносливости		<b>3 1 1 1</b>
<b>Тема 3.1</b> Гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>12/4</b>

Совершенствование технических элементов ,	1. техника выполнения упражнений на растяжку, техника выполнения подтягиваний.	6/4	
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>		
	Выполнение комплексов упражнений на растяжку, без предметов, выполнение упражнений со скалкой, выполнение упражнений у шведской стенки.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>6</b>	
	1. подготовить доклад на тему зарождение и развитие гимнастики	<b>1</b>	
	2. подготовить доклад на тему гимнастика как олимпийский вид спорта	<b>1</b>	
	3. подготовить доклад на тему Гимнасты Белгородской области на Олимпийских играх	<b>1</b>	
	4. подготовить доклад на тему разновидности гимнастики	<b>1</b>	
	5. подготовить комплекс упражнений на растяжку мышц	<b>1</b>	
	6. подготовить комплекс упражнений для пресса	<b>1</b>	
<b>Тема 3.2</b> Упражнения для совершенствования гибкости	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6/2</b>	
	1. выполнение упражнений на растяжку		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>6/2</b>	
	Выполнение растяжки без предметов, выполнение упражнений со скалкой, выполнение упражнений у гимнастической стенки		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>3</b>	
	1. доклад на тему средства и методы воспитания гибкости	<b>1</b>	
	2. техника безопасности при выполнении упражнений на развитие гибкости	<b>1</b>	
	3. методика развития гибкости	<b>1</b>	
	<b>Раздел 4. Волейбол</b>	<b>21/0</b>	
<b>Тема 4.1. Техника верхней подачи и приёма после неё</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>7/0</b>	
	1. Техника верхней подачи и приёма после неё	-	
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>7/0</b>	
	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>4</b>	
	1. доклад на тему основные правила игры в волейболе	<b>1</b>	

	2. доклад на тему названия амплуа на площадке 3. доклад на тему разновидности подач, приема мяча 4. подготовить доклад на тему взаимодействия игроков на площадке во время приема мяча	1 1 1	
<b>Тема 4.2</b> Технические действия при нападающем ударе	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6/0</b>	
	1. Технические действия при нападающем ударе	-	
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	6/0	
	Отработка техники прямого нападающего удара		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>3</b>	
	1. совершенствование техники блокирования нападающего удара	1	
	2. совершенствование техники нападающего удара	1	
	4. доклад на тему разновидности подач, приема мяча	1	
<b>Тема 4.3.</b> Совершенствование техники владения волейбольным мячом	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8/0</b>	
	1. Техника прямого нападающего удара	-	
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	8/0	
	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		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>4</b>	
	1. доклад на тему занятия волейболом как средство сохранения и укрепления здоровья	1	
	2. доклад на тему тактические действия при игре в волейбол	1	
	3. доклад на тему основные игровые приемы	1	
	4. доклад на тему тренировка кистей для предотвращения травматизма	1	
<b>Промежуточная аттестация по учебной дисциплине 1,2,3 семестр зачёт, 4 семестр диф – зачёт.</b>		-	
<b>Итого</b>		<b>85</b>	
<b>Итого, за период обучения</b>		<b>171</b>	



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 УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

#### **3.1. Требования к минимуму материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличие спортивного комплекса

- спортивный зал
- 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

#### **Оборудование зала;**

- спортивный инвентарь:
- комплекты учебно-наглядных пособий по изучаемым темам:
- технические средства обучения:
- аудио и видео аппаратура:

#### **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

#### **Электронные издания (электронные ресурсы):**

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
  2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
  3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
- [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

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

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

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

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

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

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

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

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

1. Губа, В. П. Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства : монография / В. П. Губа, Л. В. Булыкина, П. В. Пустошило. — Москва : Издательство «Спорт», 2019. — 192 с. — ISBN 978-5-9500184-1-1. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/88477> (дата обращения: 02.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
2. Карась, Т. Ю. Методика обучения предмету «Физическая культура» : учебно-практическое пособие для СПО / Т. Ю. Карась. — Саратов : Профобразование, 2019. — 131 с. — ISBN 978-5-4488-0332-1. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/86140> (дата обращения: 07.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
3. Фетисова, С. Л. Волейбол : учебное пособие / С. Л. Фетисова, А. М.



Фокин, Ю. Я. Лобанов. — Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2018. — 96 с. — ISBN 978-5-8064-2572-1. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование : [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 PROFобразование : [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 PROFобразование : [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 УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, зачета, дифференцированного зачета

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания), с учетом личностных результатов	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>В результате освоения учебного предмета выпускник на базовом уровне научился:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</li> <li>- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li> <li>- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;</li> <li>- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;</li> <li>- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;</li> <li>- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;</li> <li>- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;</li> <li>- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>- практически использовать приемы защиты и самообороны;</li> <li>- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;</li> <li>- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;</li> <li>- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;</li> <li>- владеть техникой выполнения тестовых</li> </ul>	<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>тестовый контроль теоретических знаний зачет дифференцированный зачет</p>

испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

### 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 м (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-	16,2	17,0	17,5	18,3	19,0	13,5	14,0	14,2	14,5	14,8

силовую подготовленность: бег 100 метров (сек)										
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