

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

**Рабочая программа учебного предмета**

# **ОУП.07 Физическая культура**

**для специальности**

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

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 специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) 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 № 013  
от 31 августа 2021 г.



Принято  
предметно - цикловой комиссией  
предметов общеобразовательной  
подготовки

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

Разработчик: Меженская Меженская А.А. – преподаватель ОГАПОУ  
«Алексеевский колледж»

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	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 специальности СПО 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

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

Предмет является базовым и входит в цикл общеобразовательной подготовки.

### **1.3. 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:**

Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

**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 - 117 часов, в том числе: аудиторной учебной работы обучающегося - 117 часа, из них в форме практической подготовки – 6 часов; в том числе практических занятий - 8 часов; самостоятельной учебной работы обучающегося - 0 часов; консультаций - 0 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)	117
Аудиторная учебная работа (обязательные учебные занятия) (всего)	117
из них в форме практической подготовки	6
в том числе:	
лекционные занятия	8
лабораторные работы	*
практические занятия	109
контрольные работы	*
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	*
в том числе:	
Консультации	*
Промежуточная аттестация в форме <i>дифференцированный зачет</i>	



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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Теоретический раздел</b>		<b>8/2</b>	
<b>Тема 1.1. основы здорового образа жизни</b>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Содержание. 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</p> <p>Основные понятия: 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>	<b>2/2</b>	ЛР 9. ЛР 11.
		*	
		*	
<b>Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от</p>		ЛР 9.

	<p>возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин, планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста</p> <p>Практическая работа</p> <p>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.</p> <p>Контрольная работа</p>		
<p><b>Тема 1.3.</b> Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки</p>	<p>Самостоятельная работа</p> <p>Содержание учебного материала</p> <p>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.</p> <p>Практическая работа</p> <p>Объективные показатели самоконтроля – выражаются цифровыми значениями и определяются при помощи приборов. Оценивается, прежде всего:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) антропометрические данные: рост, масса, окружность грудной клетки. Масса тела – в начальный период тренировки снижается, затем стабилизируется; окружность грудной клетки постепенно увеличивается.</li> <li>2) динамометрия – при систематических занятиях сила мышц кисти и ступневая сила постепенно увеличиваются;</li> <li>3) деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.</li> </ol> <p>Контрольная работа</p>	<p>2/0</p>	<p>ЛР 9. ЛР 11.</p>
	<p>Контрольная работа</p>	<p>*</p>	

	Самостоятельная работа		*	
	Контрольная работа		*	
<b>Тема 1.4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</b>	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. Практическая работа Выделить основные понятия физической культура, физические нагрузки, Использование средств физической культуры для повышения и поддержания профессиональной работоспособности	2/0		ЛР 9.
<i>1</i>	Самостоятельная работа		*	
	2		*	
<b>Раздел 2. Практические занятия</b>		3		
<b>Учебно-методические занятия</b>		8/0		
Тема 1.	Содержание учебного материала 1. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции	1/0		ЛР 7.
Тема 2.	2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленности	1/0		ЛР 7. ЛР 9
Тема 3.	3. Методика организации и проведения туристического подхода.	1/0		ЛР 7. ЛР 9
Тема 4.	4. Методика оценки и коррекции телосложения.	1/0		ЛР 7. ЛР 9

Тема 5.	5.Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания.	1/0	ЛР 7. ЛР 9
Тема 6.	6.Основы методики самомассажа.	1/0	ЛР 7. ЛР 9
Тема 7.	7. Методы контроля за функциональным состоянием организма.	1/0	ЛР 7. ЛР 9
Тема 8.	8. Методика индивидуального подхода к направленному развитию физических качеств.	1/0	ЛР 7. ЛР 9
	Самостоятельная работа	*	ЛР 7. ЛР 9
<b>Раздел 3 Учебно-тренировочные занятия</b>		<b>101/0</b>	
<b>Раздел 3.1 Легкая атлетика</b>		<b>37/0</b>	ЛР 3. ЛР 5. ЛР 9.
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. Практическая работа Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Специальные упражнения бегуна. Совершенствование техники эстафетного бега	5/0	
	Контрольная работа	*	
	Самостоятельная работа	*	
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.		ЛР 9.

	<p>Практическая работа Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Бег в гору и под уклон. Контрольная работа</p>	6/0	
<p>Тема 3.3. Прыжок в высоту способом «ножницы»</p>	<p>Самостоятельная работа Содержание учебного материала Прыжок в высоту с разбега. Специальные упражнения прыгуна в высоту. Совершенствование техники прыжка способом «ножницы». Подготовительные упражнения к прыжку способом «ножницы». Практическая работа Совершенствование техники прыжка в высоту способом «ножницы». Специальные упражнения прыгуна в высоту. Контрольная работа Самостоятельная работа</p>	* *	ЛР 9.
<p>Тема 3.4. Прыжок в длину с места и с разбега</p>	<p>Содержание учебного материала 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. Практическая работа Подготовительные и специальные упражнения к прыжку в длину с места. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Контрольная работа Самостоятельная работа</p>	8/0 * *	ЛР 9.
<p>Тема 3.5. Метание гранаты</p>	<p>Содержание учебного материала Метание гранаты. Техника метания: держание гранаты, скачок, финальное усилие. Специальные упражнения: метание гранаты с места, с 3-5 шагов, с короткого разбега, с полного разбега. Практическая работа Совершенствование техники метания. Специальные упражнения: метание гранаты с места, с 3-5 шагов, с короткого разбега, с полного</p>	10/0 * *	ЛР 9.
	<p>Практическая работа Совершенствование техники метания. Специальные упражнения: метание гранаты с места, с 3-5 шагов, с короткого разбега, с полного</p>	8/0	

	разбега.			
	Контрольная работа		*	
	Самостоятельная работа		*	
<b>Раздел 4. Гимнастика.</b>			<b>20/4</b>	
Тема 4.1. Строевые упражнения	Содержание учебного материала Строевые упражнения: повторение и закрепление ранее изученных в школе строевых приемов, перестроений на месте и в движении; построение в одну и две шеренги, в колонну по одному и по два (подвижные строи); перестроение из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Повороты направо, налево, кругом на месте и в движении; размыкания и смыкания, разведения и сведения. Перемена направления движения захождения плечом. Ходьба походным и строевым шагом с различной скоростью.			ЛР 9.
	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.		<b>2/0</b>	
	Контрольная работа		*	
	Самостоятельная работа		*	
Тема 4.2. Общеразвивающие упражнения и ритмическая гимнастика	Содержание учебного материала Общеразвивающие упражнения, выполняемые индивидуально, в парах, группах с использованием предметов (большие мячи, гимнастические палки, скакалки, скамейки. Ритмическая гимнастика, элементы степ-аэробики, шейпинга и стрейчинга. Практическая работа. Выполнение ОРУ индивидуально, в парах, группах с использованием предметов (большие мячи, гимнастические палки, скакалки, скамейки. Составление и выполнение комплексов			ЛР 9.
			<b>4/2</b>	

	<p>ритмической гимнастики, элементов степ-аэробики, шейпинга и стрейчинга.</p> <p>Контрольная работа</p> <p>Самостоятельная работа</p>		
<p>Тема 4.3. Акробатические упражнения</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Акробатические упражнения. Перекаты: вперед, назад, в стороны. Кувырки: вперед, назад в группировке из различных исходных положений; вперед прыжком. Стойки: на лопатках, на голове, стойка на руках. Равновесие: на одной ноге, боковое. Мост: из положения лежа на спине, опусканием назад, поворот влево или вправо в упор на колено, полушпагат.</p> <p>Практическая работа</p> <p>Совершенствование перекатов, кувырков, стоек на лопатках, голове, руках. Совершенствование равновесий: на одной ноге, боковое. Совершенствование моста: из положения лежа на спине, опусканием назад, поворот влево или вправо в упор на колено, полушпагат.</p> <p>Контрольная работа</p> <p>Самостоятельная работа</p>	<p>*</p> <p>*</p> <p>4/0</p> <p>*</p>	<p>ЛР 9.</p>
<p>Тема 4.4. Упражнения на брусках</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Упражнения на брусках. 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.</p> <p>Упражнения на брусках разной высоты. 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>*</p>	<p>ЛР 9.</p>

	<p>Практическая работа</p> <p>Совершенствование упражнений на брусках. Сгибание и разгибание рук в упоре. Совершенствование соскоков махом назад и вперед, из размахивания в упоре без поворота (юноши).</p> <p>Совершенствование упражнений на разновысоких брусьях.</p> <p>Совершенствование соскоков углом назад. Совершенствование подъема переворотом на верхней и нижней жерди (девушки).</p> <p>Контрольная работа</p>	<p>6/0</p>	
<p>Тема 4.5. Дыхательная гимнастика</p>	<p>Самостоятельная работа</p> <p>Содержание учебного материала</p> <p>Дыхательная гимнастика по методу А.Н. Стрельниковой. Правила выполнения. Последовательность комплекса.</p> <p>Практическая работа</p> <p>Обучение студентов дыхательной гимнастики по методу А.Н. Стрельниковой.</p> <p>Контрольная работа</p> <p>Самостоятельная работа</p>	<p>*</p> <p>*</p> <p>4/2</p> <p>*</p> <p>*</p> <p>14</p>	<p>ЛР 6.</p> <p>ЛР 9.</p>
<p><b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b></p>			



Тема 5.1. Техника передвижений на лыжах	<p>Содержание учебного материала Совершенствование техники передвижения. 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 одновременных 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>		ЛР 9.
Тема 5.2. Способы подъемов и спусков	<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>	4/0	ЛР 9.
	Контрольная работа	*	
	Самостоятельная работа	*	
	Содержание учебного материала		
	Совершенствование техники подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, «лесенкой», «полуселочкой», «елочкой».		
	Совершенствование техники спусков. Стойки: основная, высокая, низкая, широкая. Ознакомление со способом преодоления неровностей		
Практическая работа		4/0	

	<p>Совершенствование техники способов подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, «лесенкой», «получелочкой», «елочкой».</p> <p>Совершенствование техники спусков в основной, высокой, низкой, широкой стойках. Ознакомление со способом преодоления неровностей.</p> <p>Контрольная работа</p>		
<p>Тема 5.3. Способы торможения</p>	<p>Самостоятельная работа</p> <p>Содержание учебного материала</p> <p>Техника торможения: «плугом», «упором», боковым соскальзыванием, упором на одну или две палки.</p> <p>Практическая работа</p> <p>Совершенствование техники торможения: «плугом», «упором», боковым соскальзыванием, упором на одну или две палки.</p>	<p>*</p> <p>*</p> <p>4/0</p>	<p>ЛР 9.</p>
<p>Тема 5.4. Способы поворотов в движении</p>	<p>Самостоятельная работа</p> <p>Содержание учебного материала</p> <p>Техника поворотов в движении: «переступанием», «упором», «плугом».</p> <p>Преодоление препятствий перелезанием, перешагиванием.</p> <p>Практическая работа</p> <p>Совершенствование техники поворотов: «переступанием», «упором», «плугом». Изучение и совершенствование преодоления препятствий перелезанием, перешагиванием.</p>	<p>*</p> <p>2/0</p> <p>*</p> <p>*</p>	<p>ЛР 9.</p>
<p><b>Раздел 6. Волейбол</b></p>	<p>Контрольная работа</p> <p>Самостоятельная работа</p>	<p>*</p> <p>30/0</p>	

Тема 4.1 Техника игры. Нападение	Содержание учебного материала Техника игры. Нападение: стойка и перемещения; техника владения мячом: подачи, передачи, нападающие удары.		ЛР 9.
	Практическая работа		
	Совершенствование техники игры в нападении: стойка и перемещения; техника владения мячом: подачи, передачи, нападающие удары.	8/0	
	Контрольная работа	*	
Тема 4.2 Техника игры. Защита.	Самостоятельная работа	*	ЛР 9.
	Содержание учебного материала		
	Защита: стойки и перемещения; техника владения мячом: прием мяча, блокирование.		
	Практическая работа		
Тема 4.3 Элементы тактики.	Совершенствование стойки и перемещения; технику владения мячом: прием мяча, блокирование.	8/0	ЛР 9.
	Контрольная работа	*	
	Самостоятельная работа	*	
	Содержание учебного материала		
	Элементы тактики. Тактика нападения: индивидуальные, групповые и командные действия.		
	Практическая работа		
Тема 4.3 Элементы тактики.	Обучение элементам тактики нападения: индивидуальным, групповым и командным действиям.	4/0	ЛР 9.
	Самостоятельная работа	*	

Тема 4. 4. Тактика защиты.	Содержание учебного материала Тактика защиты: индивидуальные, групповые и командные действия.		ЛР 9.
	Практическая работа Обучение тактике защиты: индивидуальным, групповым и командным действиям.	4/0	
	Контрольная работа	*	
	Самостоятельная работа	*	
Тема 4.5 Учебная игра.	Содержание учебного материала Тренировка и двусторонняя игра.		ЛР 9.
	Практическая работа Совершенствование двухсторонней игры. Дифференцированный зачёт	6/0	
	Самостоятельная работа	6/0	
		*	
	<b>Всего:</b>	<b>117</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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному 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.

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.

№ п-п	Наименование
	<b>Основные источники</b>
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.
	<b>Дополнительные источники</b>
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 НИИ, 2003 г., — 184 с.
9	Настольная книга учителя физкультуры. Справ.-метод.пособие. // Под ред. Б.И Мишина. — М: АСТ, Астрель, 2003 г. — 526 с.
10	Решетников Н.В. Физическая культура. Учеб.пособие для студ.спец.проф.заведений. // под ред. Н.В.Решетников, Ю.Л.Кислицин. 3-е изд. — М: Академия, 2004 г. — 152 с.
11	Лечебная физическая культура. Учебник для ин-ов физ.культ. // Под ред. С.Н.Попова. — М: Физкультура и спорт, 1988 г. —271 с.
12	Шипилина И.А. Хореография в спорте. / Серия «Образовательные технологии в спорте в массовом и олимпийском спорте». — Ростов н/Д: Феникс, 2004 г. — 224 с.
	<b>Электронные издания (электронные ресурсы)</b>
1	1. <a href="http://www.minstm.gov.ru">www.minstm.gov.ru</a> (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2	2. <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> (Федеральный портал «Российское образование»).
3	3. <a href="http://www.olympic.ru">www.olympic.ru</a> (Официальный сайт Олимпийского комитета России). <a href="http://www.goup32441.narod.ru">www.goup32441.narod.ru</a> сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в

	Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).
	<b>Информационно-образовательная среда «Российская электронная школа» - <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></b>
1	Организация самостоятельных занятий физической культурой - <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/start/</a>
2	Метание гранаты с места и с 4 – 5 шагов разбега на дальность - <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5455/start/225924/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5455/start/225924/</a>
3	Физическое совершенствование. Гимнастика - <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/</a>
4	Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Легкая атлетика - <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/</a>
5	Ловля и передача мяча в баскетболе <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6105/start/169465/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6105/start/169465/</a>
6	Техника передвижения в баскетболе <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3807/start/169439/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3807/start/169439/</a>
7	Прыжок в длину с места - <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/start/77549/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/start/77549/</a>
8	Челночный бег 3x10 м - <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4770/start/77603/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4770/start/77603/</a>
9	Физическое совершенствование. Спортивные игры - <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/start/</a>
10	Физическое совершенствование. Лапта - <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3225/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3225/start/</a>
11	Мост из положения лежа и стоя – техника выполнения - <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3725/start/95469/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3725/start/95469/</a>
12	Бег на 100 метров - техника выполнения - <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4039/start/170229/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4039/start/170229/</a>
13	Строевые упражнения: «Направо!», «Налево!», «Кругом!», перестроения в две, три, четыре шеренги на месте – техника выполнения - <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5582/start/226051/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5582/start/226051/</a>
14	Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов - <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4018/start/196977/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4018/start/196977/</a>
15	О.Ф.П. Круговая тренировка - <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/start/226103/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/start/226103/</a>
16	Техника безопасности на занятиях волейболом. Передача мяча сверху двумя руками, приём снизу - <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/start/197163/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/start/197163/</a>
17	Волейбол. Совершенствование техники нападающего удара - <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/start/226130/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/start/226130/</a>
18	Волейбол. Защитные действия игроков, блокирование – техника выполнения - <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6060/start/197243/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6060/start/197243/</a>
19	<b>Цифровая образовательная среда СПО PROF образование:</b>

20	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: <a href="https://profspo.ru/books/88477">https://profspo.ru/books/88477</a> (дата обращения: 02.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
21	Карась, Т. Ю. Методика обучения предмету «Физическая культура» : учебно-практическое пособие для СПО / Т. Ю. Карась. — Саратов : Профобразование, 2019. — 131 с. — ISBN 978-5-4488-0332-1. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <a href="https://profspo.ru/books/86140">https://profspo.ru/books/86140</a> (дата обращения: 07.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
22	Фетисова, С. Л. Волейбол : учебное пособие / С. Л. Фетисова, А. М. Фокин, Ю. Я. Лобанов. — Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2018. — 96 с. — ISBN 978-5-8064-2572-1. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <a href="https://profspo.ru/books/98592">https://profspo.ru/books/98592</a> (дата обращения: 02.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
21	Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <a href="https://profspo.ru/books/77006">https://profspo.ru/books/77006</a> (дата обращения: 07.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
22	Гилев, Г. А. Физическое воспитание студентов : учебник / Г. А. Гилев, А. М. Каткова. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2018. — 336 с. — ISBN 978-5-4263-0574-8. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <a href="https://profspo.ru/books/75830">https://profspo.ru/books/75830</a> (дата обращения: 04.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
	<b>Электронно-библиотечная система:</b> <b>IPR BOOKS</b> - <a href="http://www.iprbookshop.ru/88477.html">http://www.iprbookshop.ru/88477.html</a>
	<b>Веб-система для организации дистанционного обучения и управления им:</b>
1	Система дистанционного обучения ОГАПОУ «Алексеевский колледж» <a href="http://moodle.alcollege.ru/">http://moodle.alcollege.ru/</a>



## 5. 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> </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>написание сообщений и рефератов. Подготовка презентаций, буклетов тестовый контроль теоретических знаний зачет дифференцированный зачет</p>

- 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).