

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

Рабочая программа учебного предмета

# **ОУП.07 Физическая культура**

для специальности

38.02.03 Операционная деятельность в логистике

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 38.02.03 Операционная деятельность в логистике 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. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	26
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	30

# 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 38.02.03 Операционная деятельность в логистике

### 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 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;

**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 – 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
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>175</b>
<b>Аудиторная учебная работа (обязательные учебные занятия) (всего)</b>	<b>117</b>
<b>из них в форме практической подготовки</b>	<b>109</b>
в том числе:	
лекционные занятия	8
лабораторные работы	*
практические занятия	<b>109</b>
контрольные работы	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>58</b>
в том числе:	
Подготовка сообщения	<b>36</b>
Составление конспекта	<b>22</b>
Консультации	*
<b>Промежуточная аттестация в форме <i>зачет, дифференцированный зачет</i></b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины 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, формирующихся способностей элемент программы
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>Раздел 1. Теоретический раздел</b>		<b>8/6</b>	
<b>Тема 1.1 основы здорового образа жизни</b>	<p><b>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b></p> <p><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 <i>Основные понятия:</i> здоровье (образ, уровень, качество, и стиль жизни), здоровый образ жизни; дееспособность, трудоспособность; саморегуляция, самонаблюдение, самооценка, установка.</p> <p>Лабораторные работы</p> <p>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки</p> <p><b>Самостоятельная работа</b></p>		<p>ЛР 3. ЛР 7. ЛР 9.</p>
<b>Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий</b>		<b>2/2</b>	
		*	
		<b>1</b>	

физическими упражнениями	<p>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>		
	<p><b>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b></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>Лабораторные работы</p> <p>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки</p> <p><b>Контрольные работы</b></p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p>	2/0	<p>ЛР 3.</p> <p>ЛР 7.</p> <p>ЛР 9.</p>
Тема 1.3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	<p><b>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b></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><b>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b></p> <p>Объективные показатели самоконтроля – выражаются цифровыми значениями и определяются при помощи приборов. Оценивается, прежде всего:</p> <p>1) антропометрические данные: рост, масса, окружность грудной клетки. Масса тела – в начальный период тренировки снижается,</p>	1	<p>ЛР 3.</p> <p>ЛР 7.</p> <p>ЛР 9.</p>

	<p>затем стабилизируется; округлость грудной клетки постепенно увеличивается.</p> <p>2) динамометрия – при систематических занятиях сила мышц кисти и становая сила постепенно увеличиваются;</p> <p>3) деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.</p>		
	<p><b>Контрольные работы</b></p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p><b>Контрольная работа</b></p> <p><b>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b></p> <p>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><b>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b></p> <p>Выделить основные понятия физической культура, физические нагрузки, Использование средств физической культуры для повышения и поддержания профессиональной работоспособности</p> <p><b>Контрольные работы</b></p>	<p>*</p> <p><b>1</b></p> <p>*</p>	<p>ЛР 3.</p> <p>ЛР 7.</p> <p>ЛР 9.</p>
		<p>2/2</p> <p>*</p>	

	Самостоятельная работа		1	
1	2		3	4
Раздел 2. Практические занятия				
Учебно-методические занятия 1. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции		8/0	ЛР 9. ЛР 7.
	<b>Практические занятия, в том числе в форме подготовки</b>	практической	2/0	
	<b>Контрольные работы</b>		-	
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовить доклад по данной теме.		1	
	<b>Практические занятия, в том числе в форме подготовки</b>	практической	2/0	
	<b>Контрольные работы</b>			
Тема 2. Методика оценки и коррекции телосложения.	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подготовить доклад по данной теме.		1	ЛР 7. ЛР 9.
	<b>Содержание учебного материала</b> Методика оценки и коррекции телосложения.			
	<b>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки</b>		2/0	
	<b>Контрольные работы</b>		-	

	Самостоятельная работа обучающихся Подготовить опорную табличку по теме коррекция телосложения	1	
Тема 3. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания.	<b>Содержание учебного материала</b> Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания.		
	<b>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки</b>	2/0	
	Контрольные работы Самостоятельная работа обучающихся Подготовить доклад на тему индивидуальная физическая программа	1	
Тема 4. Методы контроля за функциональным состоянием организма	<b>Содержание учебного материала</b> Методы контроля за функциональным состоянием организма.		ЛР 7. ЛР 9.
	<b>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки</b>	2/0	
	Контрольные работы Самостоятельная работа обучающихся Подготовить доклад на тему функциональное состояние организма	- 1	
<b>Раздел. 3</b> <b>Учебно-тренировочные занятия</b>		101	

Раздел 3.1 Легкая атлетика		37/0	
Тема 3.1. Бег	<p><b>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b>  <i>Бег</i> 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.</p> <p><b>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b>  Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Специальные упражнения бегуна. Совершенствование техники эстафетного бега</p> <p><b>Контрольные работы</b>  Самостоятельная работа обучающихся  Кросс  Отработка техники бега</p>	5/0	ЛР 9. ЛР 7.
Тема 3.2. Кроссовая подготовка	<p><b>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b>  <i>Кросс</i> (бег по пересеченной местности). Техника бега: старт, стартовое ускорение, бег на равнинных участках, бег в гору и под уклон; бег по пересеченной местности.</p> <p><b>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b>  Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Бег в гору и под уклон.</p> <p><b>Контрольные работы</b>  Самостоятельная работа обучающихся</p>	2 1 1	ЛР 9. ЛР 7.
		6/0	
		*	
		3	

	<p>Кросс Общеразвивающие упражнения Отработка техники бега</p>	<p>1 1 1</p>	
<p>Тема 3.3. Прыжок в высоту способом «ножницы»</p>	<p><b>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b> <i>Прыжок в высоту с разбега. Специальные упражнения прыгуна в высоту. Совершенствование техники прыжка способом «ножницы». Подготовительные упражнения к прыжку способом «ножницы».</i></p> <p><b>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b> Совершенствование техники прыжка в высоту способом «ножницы». Специальные упражнения прыгуна в высоту.</p> <p><b>Контрольные работы</b></p> <p>Самостоятельная работа обучающихся Общеразвивающие упражнения Кросс Развитие физических качеств Отработка техники движений</p>	<p>8/0</p> <p>*</p> <p>4 1 1 1 1</p>	<p>ЛР 9. ЛР 7. ЛР 3.</p>
<p>Тема 3.4. Прыжок в длину с места и с разбега</p>	<p><b>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b> <i>Прыжок в длину с места и с разбега способом «согнув ноги».</i> Подготовительные и специальные упражнения к прыжку в длину с места и с разбега. Совершенствование техники прыжка в длину с места и с разбега.</p> <p><b>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b> Подготовительные и специальные упражнения к прыжку в длину с места. Совершенствование техники прыжка в длину с места.</p> <p><b>Контрольные работы</b></p> <p>Самостоятельная работа обучающихся Общеразвивающие упражнения</p>	<p>10/0</p> <p>*</p> <p>5 1</p>	<p>ЛР 9. ЛР 7.</p>



	<p>Кросс</p> <p>Развитие физических качеств</p> <p>Отработка техники прыжков</p> <p>Отработка техники бега 500 метров</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	
<p>Тема 3.5. Метание гранаты</p>	<p><b>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b></p> <p><i>Метание гранаты.</i> Техника метания: держание гранаты, скачок, финальное усилие. Специальные упражнения: метание гранаты с места, с 3-5 шагов, с короткого разбега, с полного разбега.</p> <p><b>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки Совершенствование двухсторонней игры.</b></p> <p>Совершенствование техники метания. Специальные упражнения: метание гранаты с места, с 3-5 шагов, с короткого разбега, с полного разбега.</p> <p><b>Контрольные работы</b></p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Кросс</p> <p>Отработка техники движений</p> <p>Дыхательная гимнастика</p>	<p>8/0</p> <p>*</p> <p>4</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>ЛР 9.</p> <p>ЛР 7.</p>
<p><b>Раздел 4. Гимнастика.</b></p> <p>Тема 4.1. Строевые упражнения</p>	<p><b>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b></p> <p><i>Строевые упражнения:</i> повторение и закрепление ранее изученных в школе строевых приемов, перестроений на месте и в движении; построение в одну и две шеренги, в колонну по одному и по два (подвижные строи); перестроение из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Повороты направо, налево, кругом на месте и в движении; размыкания и смыкания, разведения и сведения. Перемена направления движения захождения плечом. Ходьба походным и строевым шагом с различной</p>	<p>20/0</p>	<p>ЛР 9.</p> <p>ЛР 7.</p>

	<p>скоростью.</p>		ЛР 6.
<p>Тема 4.2.Общеразвивающие упражнения и ритмическая гимнастика</p>	<p><b>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки Совершенствование двухсторонней игры.</b>  Повторение и закрепление ранее изученных в школе строевых приемов, перестроений на месте и в движении; поворотов на месте и в движении; размыкания и смыкания, разведения и сведения.</p> <p><b>Контрольные работы</b></p> <p>Самостоятельная работа обучающихся  Отработка техники движений</p> <p><b>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b>  <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><b>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки Совершенствование двухсторонней игры.</b>  . 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><b>Контрольные работы</b></p>	<p>2/0</p> <p>*</p> <p>1 1</p> <p>4/0</p> <p>*</p>	<p>ЛР 9. ЛР 7.</p>

	<p>Самостоятельная работа обучающихся Ритмическая гимнастика Дыхательная гимнастика</p>	<p>2 1 1</p>	
<p>Тема 4.3. Акробатические упражнения</p>	<p><b>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b> <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 колено, полушагат.</p>	<p>4/0</p>	<p>ЛР 9. ЛР 7. ЛР 5.</p>
	<p><b>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки</b> <b>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, полушагат.</b></p>	<p>*</p>	
	<p><b>Контрольные работы</b></p>	<p>2 1 1</p>	
<p>Тема 4.4. Упражнения на брусках</p>	<p>Самостоятельная работа обучающихся Дыхательная гимнастика Отработка техники выполнения гимнастических элементов</p> <p><b>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b> <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 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><i>Упражнения на брусьях 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.</i></p> <p><b>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки Совершенствование двухсторонней игры.</b>  Совершенствование упражнений на брусьях. Сгибание и разгибание рук в упоре. Совершенствование сосков махом назад и вперед, из размахивания в упоре без поворота (юноши).  Совершенствование упражнений на разновысоких брусьях. Совершенствование соскоков углом назад. Совершенствование подъема переворотом на верхней и нижней жерди (девушки).</p> <p><b>Контрольные работы</b></p>	<p>6/0</p>	<p>ЛР 9. ЛР 7. ЛР 3.</p>
<p>Тема 4.5. Дыхательная гимнастика</p>	<p>Самостоятельная работа обучающихся  Общеразвивающие упражнения  Развитие физических качеств  Ритмическая гимнастика</p> <p><b>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b>  <i>Дыхательная гимнастика</i> по методу А.Н. Стрельниковой.  Правила выполнения. Последовательность комплекса.</p> <p><b>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки Совершенствование двухсторонней игры.</b>  Обучение студентов дыхательной гимнастики по методу А.Н. Стрельниковой.</p>	<p>*</p> <p>3 1 1 1</p> <p>4/0</p>	<p>ЛР 9. ЛР 7.</p>

		<b>Контрольные работы</b>			
<b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b>		Самостоятельная работа обучающихся Выполнение дыхательной гимнастики Развитие физических качеств		*	
Тема 5.1. Техника передвижений на лыжах		<p><b>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b></p> <p><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 одновременных ходов к переменным и обратно. Выбор способа передвижения в зависимости от рельефа местности и условий скольжения.</p> <p>Подводящие и подготовительные упражнения. Передвижение: скользким шагом поочередно на каждой лыже, без палок под небольшой уклон, скользким шагом без палок, скользким шагом держа палки за середину.</p>		2 1 1  14/0	
		<p><b>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки</b></p> <p><b>Совершенствование двухсторонней игры.</b></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. ЛР 7. ЛР 11.
<b>Контрольные работы</b>				*	

	<p>Самостоятельная работа обучающихся Ходьба на лыжах Отработка техники лыжных ходов</p>	<p>2 1 1</p>	
<p>Тема 5.2. Способы подъемов и спусков</p>	<p><b>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b>  <i>Совершенствование техники подъемов:</i> скользящим шагом, ступающим шагом, «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой».  <i>Совершенствование техники спусков.</i> Стойки: основная, высокая, низкая, широкая. Ознакомление со способом преодоления неровностей</p> <p><b>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки Совершенствование двухсторонней игры.</b>  Совершенствование техники способов подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой».  Совершенствование техники спусков в основной, высокой, низкой, широкой стойках. Ознакомление со способом преодоления неровностей.</p> <p><b>Контрольные работы</b></p>	<p>4/0</p> <p>*</p> <p>2 1 1</p>	<p>ЛР 9. ЛР 7.</p>
<p>Тема 5.3. Способы торможения</p>	<p><b>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b>  Техника торможения: «плугом», «упором», боковым соскальзыванием, упором на одну или две палки.  <b>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки Совершенствование двухсторонней игры.</b>  Совершенствование техники торможения: «плугом», «упором», боковым соскальзыванием, упором на одну или две палки.</p>	<p>4/0</p>	

Тема 5.4. Способы поворотов в движении	<p>Самостоятельная работа обучающихся Ходьба на лыжах Комплекс ОРУ</p> <p><b>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b> <i>Техника поворотов в движении: «переступанием», «упором», «плугом».</i> Преодоление препятствий перелезанием, перешагиванием.</p> <p><b>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки Совершенствование двухсторонней игры. Совершенствование техники поворотов: «переступанием», «упором», «плугом».</b> Изучение и совершенствование преодоления препятствий перелезанием, перешагиванием.</p> <p><b>Контрольные работы</b></p> <p>Самостоятельная работа обучающихся Ходьба на лыжах</p>	<p>2 1 1</p>	
Раздел 6. Волейбол	<p><b>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b> <i>Техника игры. Нападение: стойка и перемещения; техника владения мячом: подачи, передачи, нападающие удары.</i></p> <p><b>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки Совершенствование техники игры в нападении: стойка и перемещения; техника владения мячом: подачи, передачи, нападающие удары.</b></p> <p><b>Контрольные работы</b></p> <p>Самостоятельная работа обучающихся Общеразвивающие упражнения Развитие физических качеств</p>	<p>2/0</p> <p>*</p> <p>1</p> <p>30/0</p>	<p>ЛР 9. ЛР 7.</p>
Тема 6.1 Техника игры. Нападение	<p><b>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b> <i>Техника игры. Нападение: стойка и перемещения; техника владения мячом: подачи, передачи, нападающие удары.</i></p> <p><b>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки Совершенствование техники игры в нападении: стойка и перемещения; техника владения мячом: подачи, передачи, нападающие удары.</b></p> <p><b>Контрольные работы</b></p> <p>Самостоятельная работа обучающихся Общеразвивающие упражнения Развитие физических качеств</p>	<p>8/0</p> <p>*</p> <p>4 1 1</p>	<p>ЛР 9. ЛР 7.</p>

	<p>Ритмическая гимнастика Отработка техники приемов игры</p>	<p>1 1</p>	
<p>Тема 6.2 Техника игры. Защита.</p>	<p><b>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b> <i>Защита:</i> стойки и перемещения; техника владения мячом: прием мяча, блокирование.</p> <p><b>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки Совершенствование двухсторонней игры.</b> Совершенствовать стойки и перемещения; технику владения мячом: прием мяча, блокирование.</p> <p><b>Контрольные работы</b></p> <p>Самостоятельная работа обучающихся Развитие физических качеств Ритмическая гимнастика Отработка техники владения с мячом Комплекс ОРУ</p>	<p>8/0</p> <p>*</p> <p>4 1 1 1 1</p>	<p>ЛР 9. ЛР 7.</p>
<p>Тема 6.3 Элементы тактики.</p>	<p><b>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b> <i>Элементы тактики.</i> Тактика нападения: индивидуальные, групповые и командные действия.</p> <p><b>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки Совершенствование двухсторонней игры.</b> Обучение элементам тактики нападения: индивидуальным, групповым и командным действиям.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Развитие физических качеств Отработка техники передач</p>	<p>4/0</p> <p>2 1 1</p>	<p>ЛР 9. ЛР 7.</p>



Тема 6. 4. Тактика защиты.	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки <i>Тактика защиты: индивидуальные, групповые и командные действия</i>			
	Лабораторные работы			
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки Совершенствование двухсторонней игры. Обучение тактике защиты: индивидуальным, групповым и командным действиям.	4/0		ЛР 9. ЛР 7.
	Контрольные работы	*		
	Самостоятельная работа обучающихся Развитие физических качеств Отработка технических приемов	2 1 1		
Тема 6.5 Учебная игра.	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки <i>Тренировка и двухсторонняя игра.</i>	6		ЛР 9. ЛР 7.
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки Совершенствование двухсторонней игры. <i>Дифференцированный зачёт</i>	6/0		
	Самостоятельная работа обучающихся Развитие физических качеств Комплекс ОРУ Отработка техники прыгучести	3 1 1 1		
	<b>Всего:</b>	<b>175</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 PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/98592> (дата обращения: 02.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
4. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [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 PROФобразование : [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 испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).</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>