

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РТ  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
«Нижекамский индустриальный техникум»

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ГАПОУ «НИТ»

Р.Р. Шаихов

«31» 08 2020 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ. 04 Физическая культура**

по специальности: 27.02.04 Автоматические системы управления

Нижекамск 2020 г.

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного стандарта среднего профессионального образования по специальности 27.02.04 Автоматические системы управления утвержденным Приказом Министерства образования и науки РФ от 7 мая 2014 г. N 448

Организация-разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Нижекамский индустриальный техникум».

Преподаватель-разработчик: Куриленко А.В. – преподаватель физической культуры ГАПОУ «Нижекамский индустриальный техникум» г. Нижекамск.

Рассмотрено на заседании предметно-цикловой комиссии С.Л.И. Сахарова  
и утверждено методическим советом техникума протокол № 1 от  
« 31 » 08 20 20 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|                                                              |    |
|--------------------------------------------------------------|----|
| ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ                 | 4  |
| СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ                    | 6  |
| УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ                        | 26 |
| КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ<br>ДИСЦИПЛИНЫ | 27 |

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

### **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа по дисциплине «физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы СПО в соответствии с ФГОС по профессии: **27.02.04 Автоматические системы управления**

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл

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

#### Базовая часть

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

#### **уметь:**

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

#### **знать:**

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

основы здорового образа жизни.

Результаты освоения учебной дисциплины направлены на формирование общих компетенций:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

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

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

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

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

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

Результаты освоения дисциплины направлены на формирование результатов воспитания:

ЛР 9 Сознаний ценность жизни, здоровья и безопасности.



Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося \_\_\_\_344\_\_\_\_ часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося \_\_172\_\_\_\_ часов;

самостоятельной работы обучающегося \_\_172\_\_\_\_ 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>344</b>  |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>           | <b>172</b>  |
| в том числе:                                                      |             |
| лабораторные работы                                               |             |
| практические занятия                                              | 160         |
| контрольные работы                                                |             |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>                | <b>172</b>  |
| в том числе:                                                      |             |
| Указываются виды самостоятельной работы:                          |             |
| выполнение физических упражнений;                                 | 49          |
| совершенствование техники бега;                                   | 26          |
| повторения баскетбольных штрафных бросков, ведение мяча;          | 25          |
| повторение волейбольного нападающего удара, приема снизу, паса;   | 24          |
| повторение видов лыжных ходов;                                    | 48          |
| <i>Промежуточная аттестация в форме: дифференцированный зачет</i> |             |

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала: теоретические и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, | Объём часов | Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Раздел 1</b>             | <b>Общая физическая подготовка</b>                                                                       | <b>10</b>   |                                                                                                |
|                             | <b>Практические занятия:</b>                                                                             | <b>5</b>    |                                                                                                |
| <b>Тема 1.1</b>             | Основные наименования строя и его расположения, строевые приемы                                          | 1           | ОК5;ОК6; ОК7; ОК8;ОК1; ЛР 9                                                                    |
| <b>Тема 1.2</b>             | Выполнение построений, перестроений                                                                      | 1           | ОК7;ЛР 9 ОК2; ОК3; ОК4; ОК5; ЛР 9                                                              |
| <b>Тема 1.3</b>             | Выполнение различных видов ходьбы                                                                        | 1           | ОК4; ОК5;ОК6; ОК7; ОК8;ОК1; ЛР 9                                                               |
| <b>Тема 1.4</b>             | Выполнение различных видов беговых и прыжковых упражнений                                                | 1           | ОК2; ОК3; ОК4; ОК5; ОК8;ОК1; ЛР 9                                                              |
| <b>Тема 1.5</b>             | Развитие физических качеств                                                                              | 1           | ОК4; ОК5;ОК6; ОК7; ОК8ЛР 9                                                                     |
|                             | <b>Самостоятельная работа:</b>                                                                           | <b>5</b>    |                                                                                                |
| <b>Тема 1.6</b>             | Выполнение комплекса скоростно-силовой тренировки для ног                                                | 2           | ОК4; ОК5;ОК6; ОК7; ОК8; ЛР 9                                                                   |
| <b>Тема 1.7</b>             | Выполнение комплекса физических упражнений для плечевого пояса                                           | 2           | ОК2; ОК3; ОК4; ОК5; ОК8;ОК1; ЛР 9                                                              |
| <b>Тема 1.8</b>             | Выполнение комплекса физических упражнений для прямых и косых мышц                                       | 1           | ОК2; ОК3; ОК4;                                                                                 |



|                 |                                                                                    |  |           |                                        |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------|----------------------------------------|
|                 | живота                                                                             |  |           | ОК5;ОК6; ОК7;<br>ЛР 9                  |
| <b>Раздел 2</b> | <b>Баскетбол</b>                                                                   |  | <b>12</b> |                                        |
|                 | <b>Теоретические занятия:</b>                                                      |  | <b>1</b>  |                                        |
| <b>Тема 2.1</b> | Правила игры в баскетбол                                                           |  | 1         | ОК4; ОК5;ОК6;<br>ОК7; ЛР 9             |
|                 | <b>Практические занятия:</b>                                                       |  | <b>5</b>  |                                        |
| <b>Тема 2.2</b> | Ловля и передача мяча различными способами                                         |  | 1         | ОК4; ОК5;ОК6;<br>ОК8;ОК1; ЛР 9         |
| <b>Тема 2.3</b> | Броски мяча в движении                                                             |  | 1         | ОК4; ОК5; ОК7;<br>ОК8; ЛР 9            |
| <b>Тема 2.4</b> | Защитная стойка. Передвижения в защитной стойке в различных направлениях           |  | 1         | ОК4; ОК5;ОК6;<br>ОК7; ЛР 9             |
| <b>Тема 2.5</b> | Техника овладения мячом при отскоке от щита. Перехваты, вырывания и выбивания мяча |  | 1         | ОК4; ОК5;ОК6;<br>ОК7; ОК8;ОК1;<br>ЛР 9 |
| <b>Тема 2.6</b> | Индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча                      |  | 1         | ОК2; ОК5;ОК6;<br>ОК7; ЛР 9             |
|                 | <b>Самостоятельная работа:</b>                                                     |  | <b>6</b>  |                                        |
| <b>Тема 2.7</b> | Совершенствование передач и ведения мяча                                           |  | 2         | ОК2ОК5;ОК6;<br>ОК7; ОК1; ЛР 9          |
| <b>Тема 2.8</b> | Броски мяча с различных точек игровой площадки                                     |  | 2         | ОК3; ОК4; ОК5;<br>ОК8;ОК1; ЛР 9        |
| <b>Тема 2.9</b> | Специальные прыжковые упражнения                                                   |  | 2         | ОК3; ОК4; ОК7;<br>ОК8;ОК1; ЛР 9        |
| <b>Раздел 3</b> | <b>Волейбол</b>                                                                    |  | <b>12</b> |                                        |
|                 | <b>Теоретические занятия:</b>                                                      |  | <b>1</b>  |                                        |
| <b>Тема 3.1</b> | Правила игры в волейбол                                                            |  | 1         | ОК2; ОК3; ОК5;<br>ОК8;ОК1; ЛР 9        |



|                 |                                                             |  |           |                                  |
|-----------------|-------------------------------------------------------------|--|-----------|----------------------------------|
|                 | <b>Практические занятия:</b>                                |  | <b>5</b>  |                                  |
| <b>Тема 3.2</b> | Упражнения для совершенствования техники выполнения передач |  | 1         | ОК4; ОК5; ОК6;<br>ОК7; ЛР 9      |
| <b>Тема 3.3</b> | Совершенствование подачи и приемов                          |  | 1         | ОК2; ОК5;<br>ОК8; ОК1; ЛР 9      |
| <b>Тема 3.4</b> | Упражнения для совершенствования техники выполнения подачи  |  | 1         | ОК4; ОК5; ОК6;<br>ОК7; ЛР 9      |
| <b>Тема 3.5</b> | Совершенствование нападающих ударов и техники защиты        |  | 1         | ; ОК5; ОК6; ОК7;<br>ОК8; ЛР 9    |
| <b>Тема 3.6</b> | Тактика защиты и нападения. Игра по правилам.               |  | 1         | ОК2; ОК3; ОК4;<br>ОК8; ОК1; ЛР 9 |
|                 | <b>Самостоятельная работа:</b>                              |  | <b>6</b>  |                                  |
| <b>Тема 3.7</b> | Передача мяча различными способами                          |  | 2         | ОК2; ОК3; ОК4;<br>ОК8; ОК1; ЛР 9 |
| <b>Тема 3.8</b> | Комплекс на развитие прыгучести                             |  | 2         | ОК2; ОК5; ОК6;<br>ОК7; ЛР 9      |
| <b>Тема 3.9</b> | Комплекс на развитие выносливости                           |  | 2         | ; ОК4; ОК5; ОК6;<br>ОК7; ЛР 9    |
| <b>Раздел 4</b> | <b>Лыжная подготовка</b>                                    |  | <b>48</b> |                                  |
|                 | <b>Теоретические занятия:</b>                               |  | <b>2</b>  |                                  |
| <b>Тема 4.1</b> | Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой.       |  | 1         | ОК3; ОК4; ОК7;<br>ОК8; ОК1; ЛР 9 |
| <b>Тема 4.2</b> | Выбор оборудования.                                         |  | 1         | ОК2; ОК3; ОК4;<br>ОК8; ОК1; ЛР 9 |
|                 | <b>Практические занятия:</b>                                |  | <b>22</b> |                                  |
| <b>Тема 4.3</b> | Строевые упражнения с лыжами                                |  | 1         | ; ОК4; ОК5; ОК6;<br>ОК7; ЛР 9    |
| <b>Тема 4.4</b> | Строевые упражнения на лыжах                                |  | 1         | ; ОК4; ОК5; ОК6;<br>ОК7; ЛР 9    |

|                  |                                                             |           |                                          |
|------------------|-------------------------------------------------------------|-----------|------------------------------------------|
| <b>Тема 4.5</b>  | Техника попеременного двухшажного хода                      | 2         | ОК2; ОК5; ОК6;<br>ОК8; ОК1; ЛР 9         |
| <b>Тема 4.6</b>  | Техника попеременного четырехшажного хода                   | 2         | ОК2; ОК5; ОК6;<br>ОК7; ЛР 9              |
| <b>Тема 4.7</b>  | Изучение техники попеременного двухшажного конькового хода  | 1         | ОК2; ОК3; ОК4;<br>ОК5; ОК8; ОК1;<br>ЛР 9 |
| <b>Тема 4.8</b>  | Техника одновременного бесшажного хода                      | 1         | ОК4; ОК5; ОК6;<br>ОК7; ОК8; ОК1;<br>ЛР 9 |
| <b>Тема 4.9</b>  | Техника одновременного одношажного хода                     | 2         | ОК2; ОК5;<br>ОК8; ОК1; ЛР 9              |
| <b>Тема 4.10</b> | Техника одновременного двухшажного хода                     | 2         | ОК2; ОК3; ОК4;<br>ОК8; ОК1; ЛР 9         |
| <b>Тема 4.11</b> | Изучение техники одновременного двухшажного конькового хода | 1         | ОК2; ОК4;<br>ОК8; ОК1; ЛР 9              |
| <b>Тема 4.12</b> | Техника подъема «лесенкой», «елочкой».                      | 2         | ; ОК4; ОК5; ОК7;<br>ОК8; ЛР 9            |
| <b>Тема 4.13</b> | Техника спуска в основной стойке                            | 2         | ОК2; ОК5;<br>ОК8; ОК1; ЛР 9              |
| <b>Тема 4.14</b> | Техника торможения «плугом», «упором»                       | 2         | ОК2; ОК5;<br>ОК8; ОК1; ЛР 9              |
| <b>Тема 4.15</b> | Оценка техники лыжных ходов, спусков, поворотов, подъемов   | 1         | ОК2; ОК3; ОК4;<br>ОК5; ОК8; ОК1;<br>ЛР 9 |
| <b>Тема 4.16</b> | Выполнение контрольных нормативов на дистанции 3 км и 5 км  | 2         | ОК2; ОК3; ОК4;<br>ОК8; ОК1; ЛР 9         |
|                  | <b>Самостоятельная работа:</b>                              | <b>24</b> |                                          |
| <b>Тема 4.17</b> | Совершенствование попеременного двухшажного хода            | 4         | ОК2; ОК5; ОК6;                           |



|                  |                                                                                |  |           |                                                       |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--|-----------|-------------------------------------------------------|
| <b>Тема 4.18</b> | Прыжки со скакалкой                                                            |  | 3         | ОК7; ЛР 9<br>ОК4; ОК5; ОК6;<br>ОК7; ОК8; ОК1;<br>ЛР 9 |
| <b>Тема 4.19</b> | Совершенствование одновременных ходов                                          |  | 4         | ОК2; ОК3; ОК4;<br>ОК5; ОК6; ОК7;<br>ЛР 9              |
| <b>Тема 4.20</b> | Приседание на одной ноге                                                       |  | 3         | ОК2; ОК3; ОК4;<br>ОК8; ОК1; ЛР 9                      |
| <b>Тема 4.21</b> | Совершенствование подъема «лесенкой», «елочкой», торможения «упором», «плугом» |  | 3         | ОК2; ОК7;<br>ОК8; ОК1; ЛР 9                           |
| <b>Тема 4.22</b> | Прыжки вверх из приседа                                                        |  | 3         | ОК6; ОК7;<br>ОК8; ОК1; ЛР 9                           |
| <b>Тема 4.23</b> | Катание на лыжах в свободное время                                             |  | 4         | ОК2 ОК4; ОК5;<br>ОК8; ОК1; ЛР 9                       |
| <b>Раздел 5</b>  | <b>Гимнастика</b>                                                              |  | <b>12</b> |                                                       |
|                  | <b>Теоретические занятия:</b>                                                  |  | <b>1</b>  |                                                       |
| <b>Тема 5.1</b>  | Характеристика гимнастики, её виды и разновидности                             |  | 1         | ОК4; ОК5; ОК6;<br>ОК7; ЛР 9                           |
|                  | <b>Практические занятия:</b>                                                   |  | <b>5</b>  |                                                       |
| <b>Тема 5.2</b>  | Строевые упражнения и приемы. Построения, перестроения, команды.               |  | 1         | ОК2; ОК4; ОК5;<br>ОК8; ОК1; ЛР 9                      |
| <b>Тема 5.3</b>  | ОРУ преимущественно для рук и плечевого пояса, для ног и мышц туловища         |  | 1         | ; ОК4; ОК5; ОК6;<br>ОК7; ЛР 9                         |
| <b>Тема 5.4</b>  | ОРУ с предметами.                                                              |  | 1         | ОК2; ОК3; ОК4;<br>ОК5; ОК6; ОК7;<br>ОК8; ОК1;         |
| <b>Тема 5.5</b>  | Профессионально-прикладная гимнастика                                          |  | 2         | ОК2; ОК3; ОК4;<br>ОК5; ЛР 9                           |



|           | Самостоятельная работа:                                              |  | 6  |                                                    |
|-----------|----------------------------------------------------------------------|--|----|----------------------------------------------------|
| Тема 5.6  | Утренняя гигиеническая гимнастика                                    |  | 1  | ОК2; ОК5; ОК6;<br>ОК7; ЛР 9                        |
| Тема 5.7  | Выпрыгивания из положения сидя                                       |  | 1  | ОК3; ОК4;<br>ОК5; ОК6; ОК7;<br>ЛР 9                |
| Тема 5.8  | Подтягивание девушки - из виса лежа, юноши – на высокой перекладине. |  | 1  | ОК2ОК5; ОК6;<br>ОК7; ЛР 9                          |
| Тема 5.9  | Подъем туловища из положения лежа                                    |  | 1  | ОК2; ОК3; ОК4;<br>ОК5; ОК6; ОК7;<br>ОК8; ОК1;      |
| Тема 5.10 | Комплекс упражнений с гантелями                                      |  | 1  | ОК5; ОК6; ОК7;<br>ОК8; ЛР 9                        |
| Тема 5.11 | Комплекс упражнений на гибкость и пластику                           |  | 1  | ОК2;<br>ОК7; ОК8; ОК1;<br>ЛР 9                     |
| Раздел 6  | Легкая атлетика                                                      |  | 10 |                                                    |
|           | Теоретические занятия:                                               |  | 1  |                                                    |
| Тема 6.1  | Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой                   |  | 1  | ОК2; ОК3; ОК4;<br>ОК5; ОК6; ОК7;<br>ОК8; ОК1; ЛР 9 |
|           | Практические занятия:                                                |  | 4  |                                                    |
| Тема 6.2  | Совершенствование бега на короткие дистанции                         |  | 1  | ОК4; ОК5; ОК6;<br>ОК7; ЛР 9                        |
| Тема 6.3  | Эстафетный бег.                                                      |  | 1  | ОК2; ОК4;<br>ОК5; ОК6; ОК7;<br>ЛР 9                |
| Тема 6.4  | Совершенствование прыжка в длину с места и разбега                   |  | 1  | ОК3; ОК4;<br>ОК8; ОК1; ЛР 9                        |

|                 |                                                                 |            |                                                    |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------|------------|----------------------------------------------------|
| <b>Тема 6.5</b> | Совершенствование техники бега на средние дистанции             | 1          | ОК4; ОК5; ОК6;<br>ОК7; ЛР 9                        |
|                 | <b>Самостоятельная работа:</b>                                  | <b>5</b>   |                                                    |
| <b>Тема 6.6</b> | Выполнение комплекса скоростно-силовой тренировки ног           | 2          | ОК2; ОК4;<br>ОК5; ОК6; ОК7;<br>ЛР 9                |
| <b>Тема 6.7</b> | Закрепление прыжка в длину                                      | 1          | ОК2; ОК3; ОК4;<br>ОК8; ОК1; ЛР 9                   |
| <b>Тема 6.8</b> | Равномерный бег                                                 | 1          | ОК2; ОК3; ОК4;<br>ОК5; ОК8; ОК1;<br>ЛР 9           |
| <b>Тема 6.9</b> | Прыжки на скакалке                                              | 1          | ОК2; ОК4;<br>ОК8; ОК1; ЛР 9                        |
|                 | <b>ВСЕГО: 2 КУРС</b>                                            | <b>104</b> |                                                    |
| <b>Раздел 1</b> | <b>Общая физическая подготовка</b>                              | <b>24</b>  |                                                    |
| <b>Ё</b>        | <b>Теоретические занятия:</b>                                   | <b>1</b>   |                                                    |
| <b>Тема 1.1</b> | Физическое воспитание в структуре профессионального образования | 1          | ОК2; ОК3; ОК4;<br>ОК5; ОК6; ОК7;<br>ОК8; ОК1; ЛР 9 |
|                 | <b>Практические занятия:</b>                                    | <b>11</b>  |                                                    |
| <b>Тема 1.2</b> | Выполнение построений, перестроений                             | 2          | ОК4; ОК5; ОК7;<br>ЛР 9                             |
| <b>Тема 1.3</b> | Общие развивающие упражнения                                    | 1          | ОК2; ОК3; ОК5;<br>ОК8; ОК1; ЛР 9                   |
| <b>Тема 1.4</b> | Выполнение различных видов ходьбы                               | 1          | ОК2; ОК3; ОК4;<br>ОК8; ОК1; ЛР 9                   |
| <b>Тема 1.5</b> | Выполнение различных видов беговых и прыжковых упражнений       | 1          | ОК4; ОК5; ОК6;<br>ОК7; ЛР 9                        |



|                  |                                                                                                 |           |                                  |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------------------|
| <b>Тема 1.6</b>  | Развитие физических качеств: выносливость, сила, быстрота                                       | 3         | ОК4; ОК5; ОК7;<br>ОК1; ЛР 9      |
| <b>Тема 1.7</b>  | Подвижные игры различной интенсивности                                                          | 3         | ОК4; ОК5; ОК6;<br>ОК7; ЛР 9      |
|                  | <b>Самостоятельная работа:</b>                                                                  | <b>12</b> |                                  |
| <b>Тема 1.8</b>  | Выполнение комплекса скоростно-силовой тренировки для ног                                       | 2         | ОК2; ОК5; ОК6;<br>ОК7; ЛР 9      |
| <b>Тема 1.9</b>  | Выполнение комплекса физических упражнений для плечевого пояса                                  | 2         | ОК2; ОК5; ОК6;<br>ОК7; ЛР 9      |
| <b>Тема 1.10</b> | Выполнение комплекса физических упражнений для прямых и косых мышц живота                       | 2         | ОК2; ОК5;<br>ОК8; ОК1; ЛР 9      |
| <b>Тема 1.11</b> | Утренняя гимнастика                                                                             | 4         | ОК7; ОК8; ОК1;<br>ЛР 9           |
| <b>Тема 1.12</b> | Комплекс на силу и выносливость                                                                 | 2         | ОК4; ОК5; ОК6;<br>ОК7; ЛР 9      |
| <b>Раздел 2</b>  | <b>Легкая атлетика</b>                                                                          | <b>20</b> |                                  |
|                  | <b>Теоретические занятия:</b>                                                                   | <b>1</b>  |                                  |
| <b>Тема 2.1</b>  | Техника метания гранаты                                                                         | 1         | ОК4; ОК5; ОК7;<br>ОК8; ЛР 9      |
|                  | <b>Практические занятия:</b>                                                                    | <b>9</b>  |                                  |
| <b>Тема 2.2</b>  | Совершенствование техники бега на короткие дистанции: 30 м, 60 м                                | 1         | ОК4; ОК5;<br>ОК8; ОК1; ЛР 9      |
| <b>Тема 2.3</b>  | Техника бега на короткие дистанции. Контрольный норматив: 100 м                                 | 1         | ОК2; ОК3; ОК4;<br>ОК8; ОК1; ЛР 9 |
| <b>Тема 2.4</b>  | Совершенствование техники бега на 400-800 м                                                     | 1         | ОК2; ОК5; ОК6;<br>ОК7; ЛР 9      |
| <b>Тема 2.5</b>  | Совершенствование техники финиширования. Контрольный норматив: девушки – 500 м, юноши – 1000 м. | 1         | ОК2ОК5; О ЛР<br>9К6;             |
| <b>Тема 2.6</b>  | Совершенствовать технику бега на длинные дистанции                                              | 1         | ОК3; ОК4;                        |



|                  |                                                                                                                    |  |           |                                             |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------|---------------------------------------------|
|                  |                                                                                                                    |  |           | ОК5;ОК6; ОК7;<br>ЛР 9                       |
| <b>Тема 2.7</b>  | СБУ. Контрольный норматив: девушки – 2000 м, юноши – 3000 м.                                                       |  | 1         | ОК4; ОК5;ОК6;<br>ОК7; ОК1; ЛР 9             |
| <b>Тема 2.8</b>  | Совершенствовать технику прыжков в длину с места                                                                   |  | 1         | ОК2; ОК3; ОК4;<br>ОК5;ОК6; ОК7;<br>ОК8;ОК1; |
| <b>Тема 2.9</b>  | Совершенствовать технику метания гранаты.                                                                          |  | 1         | ОК2; ОК4; ОК5;<br>ОК8;ОК1; ЛР 9             |
| <b>Тема 2.10</b> | Специальные упражнения для овладения техникой метания. Контрольный норматив: метание гранаты в цель и на дальность |  | 1         | ОК2; ОК3; ОК4;<br>ОК5; ОК1; ЛР 9            |
|                  | <b>Самостоятельная работа:</b>                                                                                     |  | <b>10</b> |                                             |
| <b>Тема 2.13</b> | Бег с высоким подниманием бедра                                                                                    |  | 2         | ОК4; ОК5;ОК6;<br>ОК7; ОК1; ЛР 9             |
| <b>Тема 2.14</b> | Ходьба выпадами вперед (с грузом на плечах)                                                                        |  | 2         | ОК2; ОК3; ОК4;<br>ОК7; ЛР 9                 |
| <b>Тема 2.15</b> | Серийные многоскоки с ноги на ногу                                                                                 |  | 2         | ОК2; ОК4; ОК5;<br>ОК8;ОК1; ЛР 9             |
| <b>Тема 2.16</b> | Комплекс упражнений на развитие силы                                                                               |  | 2         | ОК2; ОК4; ОК5;<br>ОК8;ОК1; ЛР 9             |
| <b>Тема 2.17</b> | Дыхательная гимнастика                                                                                             |  | 2         | ОК3; ОК4; ОК5;<br>ОК8;ОК1; ЛР 9             |
| <b>Раздел 3</b>  | <b>Волейбол</b>                                                                                                    |  | <b>20</b> |                                             |
|                  | <b>Теоретические занятия:</b>                                                                                      |  | <b>1</b>  |                                             |
| <b>Тема 3.1</b>  | Техника безопасности при занятиях волейболом. Правила игры                                                         |  | 1         | ОК2; ОК3; ОК4;<br>ОК5; ЛР 9                 |
|                  | <b>Практические занятия:</b>                                                                                       |  | <b>9</b>  |                                             |
| <b>Тема 3.2</b>  | Техника перемещений и стоек                                                                                        |  | 1         | ОК2; ОК5;ОК6;<br>ОК7; ОК8; ЛР 9             |

|                  |                                                                                                                                  |           |                                               |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------------|
| <b>Тема 3.3</b>  | Упражнения для совершенствования техники выполнения передач: имитация движений выполнения передачи, упражнения с партнером       | 1         | ОК2; ОК7;<br>ОК8; ОК1; ЛР 9                   |
| <b>Тема 3.4</b>  | Совершенствовать технику подачи разными способами на точность попадания по зонам. Совершенствовать технику передач вперед, назад | 1         | ОК2; ОК4;<br>ОК5; ОК1; ЛР 9                   |
| <b>Тема 3.5</b>  | Совершенствование техники нападающего удара.                                                                                     | 2         | ОК2; ОК3; ОК4;<br>ОК5; ОК6; ОК7;<br>ОК8; ОК1; |
| <b>Тема 3.6</b>  | Техника и тактика игры в защите.                                                                                                 | 2         | ОК4; ОК5; ОК6;<br>ОК7; ЛР 9                   |
| <b>Тема 3.7</b>  | Учебная игра по правилам волейбола                                                                                               | 2         | ОК2; ОК7;<br>ОК8; ОК1; ЛР 9                   |
|                  | <b>Самостоятельная работа:</b>                                                                                                   | <b>10</b> |                                               |
| <b>Тема 3.8</b>  | Передача и подача мяча различными способами                                                                                      | 2         | ОК2; ОК4; ОК5;<br>ОК8; ОК1; ЛР 9              |
| <b>Тема 3.9</b>  | Подтягивание: девушки из положения вис, юноши – на высокой перекладине                                                           | 2         | ОК2; ОК4; ОК6;<br>ОК7; ЛР 9                   |
| <b>Тема 3.10</b> | Прыжки со скакалкой                                                                                                              | 2         | ОК4; ОК5; ОК6;<br>ОК7; ЛР 9                   |
| <b>Тема 3.11</b> | Прыжки вверх из приседа                                                                                                          | 2         | ОК2; ОК6; ОК7;<br>ЛР 9                        |
| <b>Тема 3.12</b> | Комплекс упражнений с гантелями                                                                                                  | 2         | ОК4; ОК5; ОК6;<br>ОК7; ЛР 9                   |
| <b>Раздел 4</b>  | <b>Гимнастика</b>                                                                                                                | <b>16</b> |                                               |
|                  | <b>Теоретические занятия:</b>                                                                                                    | <b>1</b>  |                                               |
| <b>Тема 4.1</b>  | Техника безопасности на занятиях по гимнастике                                                                                   | 1         | ОК2; ОК5; ОК6;<br>ОК7; ЛР 9                   |
|                  | <b>Практические занятия:</b>                                                                                                     | <b>7</b>  |                                               |
| <b>Тема 4.2</b>  | Совершенствование строевых упражнений, построений и перестроений                                                                 | 1         | ОК2; ОК5; ОК6;<br>ОК1; ЛР 9                   |



|                  |                                                                                                                                                                                                                |           |                                  |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------------------|
| <b>Тема 4.3</b>  | ОРУ с предметами и без                                                                                                                                                                                         | 2         | ОК3; ОК5; ОК7;<br>ОК1; ЛР 9      |
| <b>Тема 4.4</b>  | Совершенствование акробатических упражнений.                                                                                                                                                                   | 2         | ОК2; ОК4; ОК6;<br>ОК8; ОК1; ЛР 9 |
| <b>Тема 4.5</b>  | Совершенствование статических упражнений.                                                                                                                                                                      | 1         | ОК2; ОК4; ОК5;<br>ОК1; ЛР 9      |
| <b>Тема 4.6</b>  | Профессионально-прикладная гимнастика                                                                                                                                                                          | 1         | ОК4; ОК5; ОК6;<br>ОК7; ЛР 9      |
|                  | <b>Самостоятельная работа:</b>                                                                                                                                                                                 | <b>8</b>  |                                  |
| <b>Тема 4.7</b>  | Утренняя гигиеническая гимнастика                                                                                                                                                                              | 2         | ОК4; ОК5; ОК6;<br>ОК7; ОК1; ЛР 9 |
| <b>Тема 4.8</b>  | Подъем туловища из положения лежа                                                                                                                                                                              | 2         | ОК2; ОК3; ОК5;<br>ОК8; ОК1; ЛР 9 |
| <b>Тема 4.9</b>  | Комплекс упражнений с гантелями                                                                                                                                                                                | 2         | ОК2; ОК3; ОК4;<br>ОК7; ЛР 9      |
| <b>Тема 4.10</b> | Комплекс упражнений на гибкость и пластику                                                                                                                                                                     | 2         | ОК5; ОК6; ОК7;<br>ЛР 9           |
| <b>Раздел 5</b>  | <b>Баскетбол</b>                                                                                                                                                                                               | <b>22</b> |                                  |
|                  | <b>Теоретические занятия:</b>                                                                                                                                                                                  | <b>1</b>  |                                  |
| <b>Тема 4.1</b>  | Правила игры в баскетбол. Жесты судей.                                                                                                                                                                         | 1         | ОК2; ОК5; ОК6;<br>ОК7; ЛР 9      |
|                  | <b>Практические занятия:</b>                                                                                                                                                                                   | <b>10</b> |                                  |
| <b>Тема 4.2</b>  | Техника перемещений. СБУ                                                                                                                                                                                       | 1         | ОК2; ОК5; ОК6;<br>ОК7; ЛР 9      |
| <b>Тема 4.3</b>  | Совершенствовать ловлю и передачу мяча                                                                                                                                                                         | 1         | ОК2; ОК7; ОК8;<br>ЛР 9           |
| <b>Тема 4.4</b>  | Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, | 1         | ОК2; ОК4; ОК7;<br>ОК8; ОК1; ЛР 9 |



|                  |                                                                                                                        |           |                                          |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------------------------|
|                  | снизу; от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой)                                                     |           |                                          |
| <b>Тема 4.5</b>  | Техника игры в защитной стойке                                                                                         | 1         | ОК2; ОК3; ОК4;<br>ОК5; ОК8; ОК1;<br>ЛР 9 |
| <b>Тема 4.6</b>  | Комбинации в парах: в защитной стойке                                                                                  | 1         | ОК2; ОК3; ОК4;<br>ЛР 9                   |
| <b>Тема 4.7</b>  | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком) | 1         | ОК2; ОК3; ОК5;<br>ОК8; ОК1; ЛР 9         |
| <b>Тема 4.8</b>  | Техника игры в нападении. Комбинации.                                                                                  | 1         | ОК2; ОК3; ОК4;<br>ОК8; ОК1; ЛР 9         |
| <b>Тема 4.9</b>  | Совершенствование техники и тактики игры                                                                               | 1         | ОК2; ОК4;<br>ОК8; ОК1; ЛР 9              |
| <b>Тема 4.10</b> | Проведение зачета.                                                                                                     | 2         | ОК2; ОК4;<br>ОК8; ОК1; ЛР 9              |
|                  | <b>Самостоятельная работа:</b>                                                                                         | <b>11</b> |                                          |
| <b>Тема 4.11</b> | Упражнения для развития специальной ловкости                                                                           | 2         | ОК5; ОК6;<br>ОК8; ОК1; ЛР 9              |
| <b>Тема 4.12</b> | Упражнения для развития специальной меткости                                                                           | 2         | ОК2; ОК3; ОК4;<br>ОК8; ОК1; ЛР 9         |
| <b>Тема 4.13</b> | Прыжки через скамейку и на скамейку                                                                                    | 2         | ОК2; ОК7;<br>ОК8; ОК1; ЛР 9              |
| <b>Тема 4.14</b> | СПУ                                                                                                                    | 2         | ОК2; ОК5; ОК6;<br>ОК8; ОК1; ЛР 9         |
| <b>Тема 4.15</b> | СБУ                                                                                                                    | 2         | ОК2; ОК3; ОК4;<br>ОК5; ОК8; ЛР 9         |
| <b>Тема 4.16</b> | Прыжки через скакалку на время                                                                                         | 1         | ОК4; ОК5; ОК6;<br>ОК7; ОК1; ЛР 9         |
| <b>Раздел 5</b>  | <b>Лыжная подготовка</b>                                                                                               | <b>48</b> |                                          |
|                  | <b>Теоретические занятия:</b>                                                                                          | <b>1</b>  |                                          |

|                  |                                                                                                                       |           |                                                    |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------------------------------------|
| <b>Тема 5.1</b>  | Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Применение мазей.                                              | 1         | ОК2; ОК3; ОК4;<br>ОК5; ОК6; ОК7;<br>ОК8; ОК1; ЛР 9 |
|                  | <b>Практические занятия:</b>                                                                                          | <b>23</b> |                                                    |
| <b>Тема 5.2</b>  | Строевые упражнения с лыжами и на них                                                                                 | 2         | ОК4; ОК5; ОК6;<br>ОК7; ОК1; ЛР 9                   |
| <b>Тема 5.3</b>  | Совершенствовать технику одновременных классических лыжных ходов                                                      | 3         | ОК4; ОК5;<br>ОК8; ОК1; ЛР 9                        |
| <b>Тема 5.4</b>  | Совершенствовать технику одновременных коньковых лыжных ходов                                                         | 2         | ОК2; ОК3; ОК4;<br>ОК8; ОК1; ЛР 9                   |
| <b>Тема 5.5</b>  | Совершенствовать технику попеременных классических лыжных ходов                                                       | 2         | ОК2; ОК3; ОК4;<br>ОК8; ОК1; ЛР 9                   |
| <b>Тема 5.6</b>  | Совершенствовать технику попеременных коньковых лыжных ходов                                                          | 2         | ОК2; ОК4; ОК5;<br>ОК8; ОК1; ЛР 9                   |
| <b>Тема 5.7</b>  | Совершенствовать технику подъемов различными способами                                                                | 2         | ОК2; ОК3; ОК4;<br>ОК8; ОК1; ЛР 9                   |
| <b>Тема 5.8</b>  | Совершенствовать технику спусков в различных стойках                                                                  | 1         | ОК2; ОК5; ОК6;<br>ОК7; ЛР 9                        |
| <b>Тема 5.9</b>  | Совершенствовать технику торможения                                                                                   | 1         | ОК2; ОК4;<br>ОК8; ОК1; ЛР 9                        |
| <b>Тема 5.10</b> | Совершенствовать технику ранее изученных классических ходов.                                                          | 2         | ОК2; ОК3; ОК4;<br>ОК8; ОК1; ЛР 9                   |
| <b>Тема 5.11</b> | Совершенствовать технику ранее изученных коньковых ходов.                                                             | 2         | ОК2; ОК4;<br>ОК5; ОК6; ОК7;<br>ЛР 9                |
| <b>Тема 5.12</b> | Сдача нормативов из раздела лыжная подготовка. Контрольный норматив:<br>девушки – 3 км, юноши - 5 км свободным стилем | 4         | ОК2; ОК3; ОК4;<br>ОК8; ОК1; ЛР 9                   |
|                  | <b>Самостоятельная работа:</b>                                                                                        | <b>24</b> |                                                    |
| <b>Тема 5.13</b> | Совершенствование одновременных ходов                                                                                 | 3         | ОК2; ОК5; ОК6;                                     |



|           |                                                                                |  |           |                                               |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------|--|-----------|-----------------------------------------------|
| Тема 5.14 | Прыжки со скакалкой                                                            |  | 2         | ОК7; ЛР 9<br>ОК2; ОК3; ОК4;<br>ОК8; ОК1; ЛР 9 |
| Тема 5.15 | Совершенствование попеременных ходов                                           |  | 3         | ОК2; ОК4;<br>ОК8; ОК1; ЛР 9                   |
| Тема 5.16 | Приседание на одной ноге                                                       |  | 2         | ОК3; ОК4; ОК5;<br>ОК8; ОК1; ЛР 9              |
| Тема 5.17 | Совершенствование подъема «лесенкой», «елочкой», торможения «упором», «плугом» |  | 3         | ОК2; ОК3; ОК4;<br>ОК5; ЛР 9                   |
| Тема 5.18 | Прыжки вверх из приседа                                                        |  | 2         | ; ОК4; ОК5; ОК6;<br>ОК8; ОК1; ЛР 9            |
| Тема 5.19 | Катание на лыжах в свободное время                                             |  | 6         | ОК2; ОК3;<br>ОК4; ОК1; ЛР 9                   |
| Тема 5.20 | Комплекс упражнений на выносливость                                            |  | 3         | ОК2; ОК3; ОК4;<br>ЛР 9                        |
|           | <b>Легкая атлетика</b>                                                         |  | <b>22</b> |                                               |
|           | <b>Практические занятия:</b>                                                   |  | <b>11</b> |                                               |
| Тема 7.1  | Техника спортивной ходьбы                                                      |  | 1         | ОК4; ОК5; ОК6;<br>ОК7; ЛР 9                   |
| Тема 7.2  | Совершенствование техники бега на короткие дистанции.                          |  | 2         | ОК4; ОК5; ОК6;<br>ОК7; ЛР 9                   |
| Тема 7.3  | Совершенствование техники эстафетного бега                                     |  | 1         | ОК2; ОК3; ОК4;<br>ОК5; ОК8; ЛР 9              |
| Тема 7.4  | Совершенствование техники передачи эстафетной палочки                          |  | 1         | ОК2; ОК3; ОК4;<br>ОК8; ОК1; ЛР 9              |
| Тема 7.5  | Совершенствование техники бега на средние дистанции.                           |  | 2         | ОК2; ОК3; ОК4;<br>ОК5; ЛР 9                   |
| Тема 7.6  | Прыжки в длину с места. Контрольный норматив                                   |  | 1         | ОК2; ОК5; ОК6;<br>ОК7; ЛР 9                   |

|                  |                                                                   |            |                                               |
|------------------|-------------------------------------------------------------------|------------|-----------------------------------------------|
| <b>Тема 7.7</b>  | Совершенствование прыжков в длину с разбега. Контрольный норматив | 1          | ОК6; ОК7; ОК8;<br>ЛР 9                        |
| <b>Тема 7.8</b>  | Проведение зачета                                                 | 2          | ОК2; ОК4;<br>ОК5; ОК6; ОК7;<br>ЛР 9           |
|                  | <b>Самостоятельная работа:</b>                                    | <b>11</b>  |                                               |
| <b>Тема 7.9</b>  | Бег с высоким подниманием бедра                                   | 2          | ОК6; ОК7; ЛР 9                                |
| <b>Тема 7.10</b> | Ходьба выпадами вперед (с грузом на плечах)                       | 2          | ОК2; ОК7; ЛР 9                                |
| <b>Тема 7.11</b> | Длительный бег в гору и с горы                                    | 2          | ОК2; ЛР 9                                     |
| <b>Тема 7.12</b> | Дыхательная гимнастика                                            | 3          | ОК6; ОК7; ЛР 9                                |
| <b>Тема 7.13</b> | Специальные беговые упражнения                                    | 2          | ОК2; ОК7; ЛР 9                                |
|                  | <b>ВСЕГО: 3 КУРС</b>                                              | <b>172</b> |                                               |
| <b>Раздел 1</b>  | <b>Общая физическая подготовка</b>                                | <b>16</b>  |                                               |
|                  | <b>Практические занятия:</b>                                      | <b>8</b>   |                                               |
| <b>Тема 1.1</b>  | Выполнение построений, перестроений                               | 2          | ОК2; ОК3; ОК4;<br>ОК5; ОК6; ОК7;<br>ОК8; ОК1; |
| <b>Тема 1.2</b>  | Выполнение различных видов ходьбы                                 | 1          | ОК5; ОК6; ОК7;<br>ОК8; ЛР 9                   |
| <b>Тема 1.3</b>  | Выполнение различных видов беговых и прыжковых упражнений         | 1          | ОК4; ОК5; ОК6;<br>ОК7; ЛР 9                   |
| <b>Тема 1.4</b>  | Развитие физических качеств: выносливость, сила, быстрота         | 2          | ОК2; ОК7;<br>ОК8; ОК1; ЛР 9                   |
| <b>Тема 1.5</b>  | Подвижные игры различной интенсивности                            | 2          | ОК2; ОК4;<br>ОК5; ОК6; ОК7;<br>ЛР 9           |
|                  | <b>Самостоятельная работа:</b>                                    | <b>8</b>   |                                               |
| <b>Тема 1.6</b>  | Выполнение комплекса скоростно-силовой тренировки для ног         | 2          | ОК6; ОК7; ЛР 9                                |
| <b>Тема 1.7</b>  | Выполнение комплекса физических упражнений для плечевого пояса    | 2          | ОК2; ОК4;                                     |



|                  |                                                                                              |  |           |  |                                         |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------|--|-----------------------------------------|
|                  |                                                                                              |  |           |  | ОК7;ЛР 9                                |
| <b>Тема 1.8</b>  | Выполнение комплекса физических упражнений для прямых и косых мышц живота                    |  | 2         |  | ОК2; ОК6;<br>ОК7;ЛР 9                   |
| <b>Тема 1.9</b>  | Утренняя гимнастика                                                                          |  | 2         |  | ОК2; ОК4; ОК6;<br>ОК7;ЛР 9              |
| <b>Раздел 2</b>  | <b>ШФП</b>                                                                                   |  | <b>20</b> |  |                                         |
|                  | <b>Практические занятия:</b>                                                                 |  | <b>10</b> |  |                                         |
| <b>Тема 2.1</b>  | Силовые упражнения. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, ноги на гимнастической скамейке. |  | 1         |  | ОК2; ОК3; ОК4;<br>ОК5; ОК8; ЛР 9        |
| <b>Тема 2.2</b>  | Силовые упражнения. Рывок гири. Упражнения с гантелями.                                      |  | 1         |  | ОК2; ОК3; ОК4;<br>ОК8;ОК1; ЛР 9         |
| <b>Тема 2.3</b>  | Силовые упражнения. Толчок штанги от груди. Приседая со штангой                              |  | 1         |  | ОК2; ОК3; ОК4;<br>ОК8;ОК1; ЛР 9         |
| <b>Тема 2.4</b>  | Метание набивного мяча                                                                       |  | 1         |  | ОК3; ОК4; ОК5;<br>ОК8;ОК1; ЛР 9         |
| <b>Тема 2.5</b>  | ОРУ с предметами и без предметов.                                                            |  | 1         |  | ОК2; ОК5;<br>ОК8;ОК1; ЛР 9              |
| <b>Тема 2.6</b>  | Оздоровительная и профессионально-прикладная гимнастика                                      |  | 1         |  | ОК2; ОК3; ОК4;<br>ОК5; ОК8; ЛР 9        |
| <b>Тема 2.7</b>  | Подвижные игры. Ручной мяч.                                                                  |  | 1         |  | ОК2; ОК3; ОК4;<br>ОК7; ОК8;ОК1;<br>ЛР 9 |
| <b>Тема 2.8</b>  | Подвижные индивидуальные игры. Настольный теннис.                                            |  | 1         |  | ОК4; ОК8;ОК1;<br>ЛР 9 ЛР 9              |
| <b>Тема 2.9</b>  | Подвижные игры. Футбол.                                                                      |  | 1         |  | ОК2; ОК3; ОК4;<br>ОК5; ОК7; ЛР 9        |
| <b>Тема 2.10</b> | Подвижные игры. Стрит-бол.                                                                   |  | 1         |  | ОК2; ОК3; ОК4;<br>ЛР 9                  |
|                  | <b>Самостоятельная работа:</b>                                                               |  | <b>10</b> |  |                                         |

|                  |                                                                                                         |           |                                          |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------------------------|
| <b>Тема 2.11</b> | Ходьба выпадами вперед (с грузом на плечах)                                                             | 2         | ОК3; ОК4;<br>ОК5; ОК6; ОК7;<br>ЛР 9      |
| <b>Тема 2.12</b> | Дыхательная гимнастика                                                                                  | 2         | ОК2; ОК5;<br>ОК8; ОК1; ЛР 9              |
| <b>Тема 2.13</b> | Приседание на двух ногах от 100 до 350 раз                                                              | 2         | ОК4; ОК5; ОК6;<br>ОК7; ЛР 9              |
| <b>Тема 2.14</b> | Поднимание туловища из положения лежа на спине от 30 до 90 раз                                          | 2         | ОК2; ОК3; ОК7;<br>ОК8; ОК1; ЛР 9         |
| <b>Тема 2.15</b> | Ходьба в приседе на скорость 30 м                                                                       | 2         | ОК3; ОК4; ОК5;<br>ОК8; ОК1; ЛР 9         |
| <b>Раздел3</b>   | <b>Баскетбол</b>                                                                                        | <b>16</b> |                                          |
|                  | <b>Практические занятия:</b>                                                                            | <b>8</b>  |                                          |
| <b>Тема 3.1</b>  | Совершенствование техники перемещений. СБУ                                                              | 1         | ОК4; ОК5; ОК6;<br>ОК7; ОК1; ЛР 9         |
| <b>Тема 3.2</b>  | Упражнения на ловлю и передачу мяча                                                                     | 1         | ОК2; ОК4; ОК5;<br>ОК8; ОК1; ЛР 9         |
| <b>Тема 3.3</b>  | Совершенствование техники игры в защите. Комбинации в парах: в нападающей и защитной стойке             | 1         | ОК2; ОК3; ОК4;<br>ОК8; ОК1; ЛР 9         |
| <b>Тема 3.4</b>  | Совершенствование техники игры в нападении. Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника | 1         | ОК2; ОК5; ОК6;<br>ОК7; ЛР 9              |
| <b>Тема 3.5</b>  | Совершенствовать броски с места двумя руками, одной рукой сверху; в движении                            | 1         | ОК2; ОК5; ОК6;<br>ОК7; ОК8; ОК1;<br>ЛР 9 |
| <b>Тема 3.6</b>  | Совершенствование техники и тактики игры.                                                               | 1         | ОК2; ОК3; ОК4;<br>ОК7; ЛР 9              |
| <b>Тема 3.7</b>  | Игра по правилам баскетбола                                                                             | 2         | ОК2; ОК3; ОК4;<br>ОК8; ОК1; ЛР 9         |
|                  | <b>Самостоятельная работа:</b>                                                                          | <b>8</b>  |                                          |



|                  |                                                                                                                                 |           |                                          |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------------------------|
| <b>Тема 3.9</b>  | Упражнения для развития специальной ловкости                                                                                    | 2         | ОК4; ОК5;<br>ОК8; ОК1; ЛР 9              |
| <b>Тема 3.10</b> | Упражнения для развития специальной меткости                                                                                    | 2         | ОК2; ОК4; ОК7;<br>ОК8; ОК1; ЛР 9         |
| <b>Тема 3.11</b> | Прыжки из полного приседа; колени к груди «кенгуру»                                                                             | 2         | ОК2; ОК3; ОК4;<br>ОК8; ОК1; ЛР 9         |
| <b>Тема 3.12</b> | Прыжки через скамейку и на скамейку                                                                                             | 2         | ОК4; ОК5; ОК6;<br>ОК8; ОК1; ЛР 9         |
| <b>Раздел 4</b>  | <b>Волейбол</b>                                                                                                                 | <b>16</b> |                                          |
|                  | <b>Практические занятия:</b>                                                                                                    | <b>8</b>  |                                          |
| <b>Тема 4.1</b>  | Техника перемещений и стоек                                                                                                     | 1         | ОК4; ОК5; ОК6;<br>ОК7; ОК8; ОК1;<br>ЛР 9 |
| <b>Тема 4.2</b>  | Упражнения для совершенствования техники выполнения передач: имитация движений выполнения передачи, упражнения с партнером      | 1         | ОК2; ОК3; ОК4;<br>ОК8; ОК1; ЛР 9         |
| <b>Тема 4.3</b>  | Совершенствовать технику подач разными способами на точность попадания по зонам. Совершенствовать технику передач вперед, назад | 1         | ОК2; ОК3;<br>ОК8; ОК1; ЛР 9              |
| <b>Тема 4.4</b>  | Совершенствование техники нападающего удара.                                                                                    | 1         | ОК3; ОК4;<br>ОК8; ОК1; ЛР 9              |
| <b>Тема 4.5</b>  | Техника и тактика игры в защите. Постановка блока.                                                                              | 2         | ОК2; ОК8; ОК1;<br>ЛР 9                   |
| <b>Тема 4.6</b>  | Проведение дифференцированного зачета                                                                                           | 2         | ОК2; ОК3; ОК4;<br>ОК8; ОК1; ЛР 9         |
|                  | <b>Самостоятельная работа:</b>                                                                                                  | <b>8</b>  |                                          |
| <b>Тема 4.7</b>  | Подтягивание: девушки из положения вис, юноши – на высокой перекладине                                                          | 2         | ОК2; ОК5; ОК6;<br>ОК7; ЛР 9              |
| <b>Тема 4.8</b>  | Прыжки со скакалкой                                                                                                             | 2         | ОК2; ОК5; ОК6;<br>ОК7; ЛР 9              |
| <b>Тема 4.9</b>  | Прыжки вверх из приседа                                                                                                         | 2         | ОК2; ОК4; ОК5;                           |

|                  |                                 |            |                            |
|------------------|---------------------------------|------------|----------------------------|
|                  |                                 |            | ОК8;ОК1; ЛР 9              |
| <b>Тема 4.10</b> | Комплекс упражнений с гантелями |            | ОК2; ОК5;ОК6;<br>ОК7; ЛР 9 |
|                  |                                 | 2          |                            |
|                  | <b>ВСЕГО:4 КУРС</b>             | <b>68</b>  |                            |
|                  | <b>ИТОГО ЗА II СТУПЕНЬ:</b>     | <b>344</b> |                            |



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличие: Спортзала. Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

Технические средства обучения:

- Тренажерный зал (беговая дорожка, велотренажеры),
- секундомер,
- маты,
- шведская стенка,
- лыжный инвентарь (лыжи, лыжные ботинки, крепления, палки),
- метательные гранаты,
- мячи (волейбольные, баскетбольные, футбольные),
- гири (16, 24 кг),
- набивные мячи,
- теннисные столы (сетка, ракетки, теннисные мячи),
- скакалки.

#### **3.2 Информационное обеспечение обучения**

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники: **Для обучающихся**

1 Ломан, Вольфганг Бег, прыжки, метания / Вольфганг Ломан. –

М.: Физкультура и спорт, 2018.

2. Питерских, Г.Т. Олимпийский марафон. История Олимпийских игр в вопросах и ответах / Г.Т. Питерских. – М.: Русское слово – учебник, 2018.

3. Примерная программа для общеобразовательных учреждений с углубленным изучением предмета "физическая культура". 10-11 классы. –

М.: Просвещение, Спорт Академ Пресс, 2020. – 273 с.

Дополнительные источники: **для преподавателей**

3. Беженцева Л.М. основы методики физического воспитания. Изд. ТГУ, 2009.

Мониторинг физического состояния школьников / С.П. Левушкин и др. – М.:

Советский спорт, 2019. – 168 с.

#### **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

##### **Приложение 1 КОНКРЕТИЗАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

| <b>Результаты освоения дисциплины</b>                                                                                          | <b>Формируемые ОК</b>                             | <b>Результаты воспитания</b> | <b>Формы и методы оценки</b>                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| <b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</b>                                                                       |                                                   |                              |                                                                       |
| использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; | ОК2; ОК3;<br>ОК4;<br>ОК5;ОК6;<br>ОК7;<br>ОК8;ОК1; | ЛР 9                         | практические занятия<br>хронометрия<br>наблюдение<br>сдача нормативов |
| <b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</b>                                                                       |                                                   |                              |                                                                       |
| - О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;                                | ОК2; ОК3;<br>ОК4;<br>ОК5;ОК6;<br>ОК7;<br>ОК8;ОК1; | ЛР 9                         | практические занятия<br>хронометрия<br>наблюдение                     |
| - Основы здорового образа жизни;                                                                                               | ОК2; ОК3;<br>ОК4;<br>ОК5;ОК6;<br>ОК7;<br>ОК8;ОК1; | ЛР 9                         | практические занятия<br>хронометрия<br>наблюдение                     |



## Приложение 2

### ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ОК

| Название ОК                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Технологии формирования ОК<br>(на учебных занятиях)                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.</p> <p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p> <p>ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p> <p>ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.</p> <p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p> <p>ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.</p> <p>ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</p> | <p style="text-align: center;">Оценка выполнения<br/>практических заданий,<br/>выполнение индивидуальных<br/>заданий, принятие нормативов.<br/>Собеседование</p> |

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ  
В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ**

|                                                                |              |
|----------------------------------------------------------------|--------------|
| № изменения, дата внесения изменения; № страницы с изменением; |              |
| <b>БЫЛО</b>                                                    | <b>СТАЛО</b> |
| Основание:                                                     |              |
| Подпись лица внесшего изменения                                |              |