

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

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГАПОУ «НИТ»

Р.Р. Шаихов

« 31 » 2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 Физическая культура

Общий гуманитарный и социально-экономический цикл

программы подготовки специалистов среднего звена по специальности:

18.02.07 Технология производства и переработки пластических масс и
эластомеров

Нижекамск 2021 г.

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного стандарта среднего профессионального образования по профессии 18.02.07 Технология производства и переработки пластических масс и эластомеров, утвержденной приказом Министерства просвещения РФ от «17» ноября 2020 г. № 648

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

Преподаватель-разработчик: Калимуллина Р.Ш. – руководитель физвоспитания, преподаватель физической культуры ГАПОУ «Нижнекамский индустриальный техникум» г. Нижнекамск.

Рассмотрено на заседании предметно-цикловой комиссии А.И.Ф. Сахаров
и утверждено методическим советом техникума протокол № 1 от
« 31 » 08 2021 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 ДИСЦИПЛИНЫ	27

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 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: **09.02.07 Информационные системы и программирование**

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
- Структуру, способы и методы реализации индивидуального плана профессионально-прикладной физической подготовки.
- Порядок оценки результатов реализации плана профессионально-прикладной физической подготовки.
- Возможные траектории профессионально-прикладного психофизического развития и самообразования в области здоровьесбережения.
- Основы психологии спорта.
- Лексику в области профессионально-прикладной физической культуры.
- Способы поведения на основе общечеловеческих ценностей в спорте.
- Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
- Средства профилактики перенапряжения

Результаты освоения учебной дисциплины направлены на формирование общих компетенций:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Результаты освоения дисциплины направлены на формирование результатов воспитания:

ЛР 9 Сознательный 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:

учебной нагрузки обучающегося __168__ часов, в том числе:
во взаимодействии с преподавателем __166__ часов;
самостоятельной работы обучающегося __2__ часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Учебная нагрузка (всего)	168
учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем (всего)	166
в том числе:	
лабораторные работы	
практические занятия	164
контрольные работы	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	2
Консультации	
Промежуточная аттестация в форме	дифзачет

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
Раздел 1	Легкая атлетика	20	
	Теоретические занятия:	2	
Тема 1.1	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой и кроссовой подготовки. Виды легкой атлетики и нормативы.	1	ОК 1-2, ОК 4, 6, 8 ЛР 9;
Тема 1.2	Выполнение различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений	1	ОК 1-2, ОК 4, 6, 8 ЛР 9;
	Практические занятия:	14	
Тема 1.3	Техника бега со старта и на финишном отрезке	1	ОК 8 ЛР 9;
Тема 1.4	Упражнения для развития двигательных качеств и совершенствование техники бега	1	ОК 8 ЛР 9;
Тема 1.5	Контрольный норматив: прыжок в длину с места	1	ОК 8 ЛР 9;
Тема 1.6	Изучение техники отталкивания и приземления при прыжке в длину	1	ОК 8 ЛР 9;
Тема 1.7	Изучение техники метания гранаты: держание и выбрасывание гранаты, метание гранаты с места	1	ОК 8 ЛР 9;
Тема 1.8	Контрольный норматив: метание гранаты	1	ОК 8 ЛР 9;
Тема 1.9	Совершенствование техники бега	1	ОК 8 ЛР 9;
Тема 1.10	Совершенствование техники низкого старта. Бег на короткие дистанции.	1	ОК 8 ЛР 9;
Тема 1.11	Совершенствование техники высокого старта. Старт, разгон, бег по дистанции.	1	ОК 8 ЛР 9;
Тема 1.12	Контрольный норматив. Бег на короткие дистанции 30 м и 100 м	1	ОК 8 ЛР 9;
Тема 1.13	Совершенствование техники спринтерского бега. Бег с низкого старта, со стартовым ускорением до 60м.	1	ОК 8 ЛР 9;
Тема 1.14	Контрольный норматив: челночный бег 4 x 9м.	1	ОК 8 ЛР 9;
Тема 1.15	Совершенствование основ техники бега на средние дистанции: повторный бег с повышенной	1	ОК 8 ЛР 9;

Тема 1.16	скоростью: 2х400м (юноши); 2х300м (девушки)			
Раздел 2	Контрольный норматив. Бег на среднюю дистанцию: 500м - девушки; 1000м – юноши	1		ОК 8 ЛР 9;
	Баскетбол	12		
	Практические занятия:			
Тема 2.1	Техника безопасности при занятиях баскетболом	1		ОК 8 ЛР 9;
Тема 2.2	Развитие физических качеств	1		ОК 8 ЛР 9;
Тема 2.3	Техника перемещений. Специальные беговые упражнения.	1		ОК 8 ЛР 9;
Тема 2.4	Специальные прыжковые упражнения	1		ОК 8 ЛР 9;
Тема 2.5	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек	1		ОК 8 ЛР 9;
Тема 2.6	Совершенствовать ловлю и передачу мяча	1		ОК 8 ЛР 9;
Тема 2.7	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком)	1		ОК 8 ЛР 9;
Тема 2.8	Совершенствовать технику бросков мяча. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников	1		ОК 8 ЛР 9;
Тема 2.9	Совершенствование техники бросков на точность и быстроту. Техника штрафных бросков и дистанционных бросков	1		ОК 8 ЛР 9;
Тема 2.10	Совершенствование техники защитных действий	1		ОК 8 ЛР 9;
Тема 2.11	Совершенствование техники перемещения по игровому полю, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	1		ОК 8 ЛР 9;
Тема 2.12	Совершенствовать тактику игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия	1		ОК 8 ЛР 9;
Раздел 3	Лыжные гонки	18		
	Практические занятия:			
Тема 3.1	Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Подбор и уход за лыжным инвентарем	2		ОК 8 ЛР 9;
Тема 3.2	Выполнение построений и перестроений;	2		ОК 8 ЛР 9;
Тема 3.3	Выполнение различных видов ходьбы, беговых упражнений;	2		ОК 8 ЛР 9;
Тема 3.4	Строевые упражнения на лыжах	1		ОК 8 ЛР 9;
Тема 3.5	Изучение и закрепление одновременного бесшажного хода	1		ОК 8 ЛР 9;
Тема 3.6	Изучение и закрепление одновременного одношажного и двушажного хода	1		ОК 8 ЛР 9;
Тема 3.7	Совершенствовать технику изученных шагов. Ходьба на лыжах 2 км	1		ОК 8 ЛР 9;

Тема 3.8	Изучение одновременного одношажного конькового хода	1	ОК 8 ЛР 9;
Тема 3.9	Изучение одновременного двушажного конькового хода. Ходьба на лыжах 3 км	1	ОК 8 ЛР 9;
Тема 3.10	Изучить технику торможения упором одной лыжей	2	ОК 8 ЛР 9;
Тема 3.11	Преодоление подъемов и препятствий на лыжах лесенкой, елочкой, скользящим и ступающим шагом	1	ОК 8 ЛР 9;
Тема 3.12	Изучить технику торможения упором двумя лыжами	2	ОК 8 ЛР 9;
Тема 3.13	Контрольный норматив: юноши - 5 км, девушки - 3 км	1	ОК 8 ЛР 9;
Раздел 4	Волейбол	14	
Тема 4.1	Практические занятия:	1	ОК 8 ЛР 9;
Тема 4.2	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	1	ОК 8 ЛР 9;
Тема 4.3	Упражнения для изучения и совершенствования техники приема и передачи мяча	1	ОК 8 ЛР 9;
Тема 4.4	Совершенствовать технику приема и передач мяча (верхняя и нижняя)	1	ОК 8 ЛР 9;
Тема 4.5	Варианты техники приема и передач мяча: а) на месте б) индивидуально в) в парах	1	ОК 8 ЛР 9;
Тема 4.6	Волейбольные комбинации из основных элементов техники передвижений (шагом, приставным шагом, двойным шагом, с крестным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением)	1	ОК 8 ЛР 9;
Тема 4.7	Варианты техники приема и передач мяча в прыжке: прием мяча после подачи	1	ОК 8 ЛР 9;
Тема 4.8	Совершенствовать технику подачи мяча: варианты подачи мяча (верхняя и нижняя прямая)	1	ОК 8 ЛР 9;
Тема 4.9	Подачи через сетку с укороченного расстояния	1	ОК 8 ЛР 9;
Тема 4.10	Подачи на точность по зонам площадки	1	ОК 8 ЛР 9;
Тема 4.11	Совершенствовать технику нападающего удара	1	ОК 8 ЛР 9;
Тема 4.12	Варианты блокирования нападающих ударов, страховка	1	ОК 8 ЛР 9;
Тема 4.13	Совершенствовать тактику игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1	ОК 8 ЛР 9;
Тема 4.14	Итоговое занятие по теме: Волейбол	1	ОК 8 ЛР 9;
Раздел 5	Гимнастика	13	
	Практические занятия:		
Тема 5.1	Техника безопасности при занятиях гимнастикой;	1	ОК 8 ЛР 9;
Тема 5.2	Теория силовых упражнений, для увеличения прыжка;	1	ОК 8 ЛР 9;
Тема 5.3	Строевые команды. Построение и перестроение, размыкания и смыкания.	1	ОК 8 ЛР 9;
Тема 5.4	ОРУ с предметами и без предметов. Преодоление полосы препятствий.	1	ОК 8 ЛР 9;
Тема 5.5	Группировка, перекаты, кувырки, стойки.	1	ОК 8 ЛР 9;

Тема 5.6	Контрольный норматив: комплекс кувырков и стоек	1	ОК 8 ЛР 9;
Тема 5.7	Контрольный норматив: ОРУ с предметами, проведение строевой	1	ОК 8 ЛР 9;
Тема 5.8	Комплекс упражнений: прыжки в сторону на месте.	1	ОК 8 ЛР 9;
Тема 5.9	Комплекс упражнений на гибкость	1	ОК 8 ЛР 9;
Тема 5.10	Комплекс упражнений на сгибание и разгибание рук	1	ОК 8 ЛР 9;
Тема 5.11	Комплекс упражнений утренней гимнастики	2	ОК 8 ЛР 9;
Тема 5.12	Комплекс упражнений на пластику	1	ОК 8 ЛР 9;
Раздел 6	Легкая атлетика	7	
	Практические занятия:		
Тема 6.1	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой;	1	ОК 8 ЛР 9;
Тема 6.2	Подвижные игры различной интенсивности;	1	ОК 8 ЛР 9;
Тема 6.3	Совершенствование техники спринтерского бега. Бег с низкого старта, со стартовым ускорением до 60м.	1	ОК 8 ЛР 9;
Тема 6.4	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, подготовка к отталкиванию	1	ОК 8 ЛР 9;
Тема 6.5	Совершенствование техники метания гранат: держание и выбрасывание гранаты, метание гранаты с места	1	ОК 8 ЛР 9;
Тема 6.6	Совершенствование техники метания в цель и на дальность	1	ОК 8 ЛР 9;
Тема 6.7	Совершенствование техники низкого старта. Техника бега по прямой.	1	ОК 8 ЛР 9;
Раздел 7	Легкая атлетика	22	
	Практические занятия:		
Тема 7.1	Выполнение различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений	2	ОК 8 ЛР 9;
Тема 7.2	Совершенствование техники бега по прямой. Совершенствование техники финиширования.	1	ОК 8 ЛР 9;
Тема 7.3	Совершенствование технике бега на повороте	2	ОК 8 ЛР 9;
Тема 7.4	Совершенствование техники высокого старта. Старт, разгон, бег по дистанции.	2	ОК 8 ЛР 9;
Тема 7.5	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, подготовка к отталкиванию	2	ОК 8 ЛР 9;
Тема 7.6	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега	2	ОК 8 ЛР 9;
Тема 7.7	Совершенствование техники метания гранат: держание и выбрасывание гранаты, метание гранаты с места	2	ОК 8 ЛР 9;
Тема 7.8	Метание мяча 150 г. с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор шириной 10м. и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м.) с расстояния 12-14м.	2	ОК 8 ЛР 9;

Тема 7.9	Совершенствование техники длинного бега: Бег в равномерном и переменном темпе: 20-25 мин – юноши; 15-20 мин – девушки.	2	ОК 8 ЛР 9;
Тема 7.10	Техника метания в цель и на дальность	1	ОК 8 ЛР 9;
Тема 7.11	Контрольный норматив: метание гранаты	2	ОК 8 ЛР 9;
Тема 7.12	Сдача контрольных нормативов: 3000м – юноши; 2000м - девушки	2	ОК 8 ЛР 9;
Раздел 8	Баскетбол	10	
	Практические занятия:		
Тема 8.1	Специальные прыжковые упражнения. Совершенствовать технику передвижений, остановок, поворотов, стоек	2	ОК 8 ЛР 9;
Тема 8.2	Совершенствовать технику ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении	1	ОК 8 ЛР 9;
Тема 8.3	Совершенствовать технику передачи мяча двумя руками сверху, снизу, от груди, одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, ловля двумя руками и одной.	2	ОК 8 ЛР 9;
Тема 8.4	Совершенствовать технику ведения мяча без сопротивления защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком)	1	ОК 8 ЛР 9;
Тема 8.5	Совершенствовать технику ведения мяча с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком)	2	ОК 8 ЛР 9;
Тема 8.6	Сдача контрольных нормативов	2	ОК 8 ЛР 9;
Раздел 9	Волейбол	17	
	Практические занятия:		
Тема 9.1	Совершенствование техники верхней передачи мяча	2	ОК 8 ЛР 9;
Тема 9.2	Совершенствование техники нижней передачи мяча. Варианты техники приема и передач мяча в прыжке - прием мяча после подачи	1	ОК 8 ЛР 9;
Тема 9.3	Соревнования на большее число подач в пределы площадки и на точность	2	ОК 8 ЛР 9;
Тема 9.4	Совершенствовать технику нападающего удара	1	ОК 8 ЛР 9;
Тема 9.5	Варианты нападающих ударов через сетку.	1	ОК 8 ЛР 9;
Тема 9.6	Совершенствование техники защитных действий	1	ОК 8 ЛР 9;
Тема 9.7	Варианты блокирования нападающих ударов, страховка	1	ОК 8 ЛР 9;
Раздел 10	Льжжные гонки	22	
	Практические занятия:		

Тема 10.1	Строевые упражнения с лыжами. Совершенствование техники ступающего и скользящего шагов	1	ОК 8 ЛР 9;
Тема 10.2	Совершенствовать технику ранее изученных ходов: -одношажный лыжный ход. Ходьба на лыжах 2км	1	ОК 8 ЛР 9;
Тема 10.3	Совершенствование двушажного и попеременного ходов	1	ОК 8 ЛР 9;
Тема 10.4	Совершенствовать технику изученных шагов: -бесшажный лыжный шаг. Ходьба на лыжах 3км.	1	ОК 8 ЛР 9;
Тема 10.5	Строевые упражнения на лыжах. Совершенствование одновременного одношажного конькового хода	1	ОК 8 ЛР 9;
Тема 10.6	Совершенствование одновременного двушажного конькового хода. Ходьба на лыжах 3 км	1	ОК 8 ЛР 9;
Тема 10.7	Совершенствование бесшажного лыжного хода.	1	ОК 8 ЛР 9;
Тема 10.8	Преодоление подъемов и препятствий лесенкой, елочкой, скользящим и ступающим шагом.	1	ОК 8 ЛР 9;
Тема 10.9	Совершенствовать технику торможения упором одной и двумя лыжами.	1	ОК 8 ЛР 9;
Тема 10.10	Преодоление спусков в низкой и высокой стойке. Ходьба на лыжах 5 км.	1	ОК 8 ЛР 9;
Тема 10.11	Совершенствование коньковых ходов. Ходьба на лыжах 5 км.	1	ОК 8 ЛР 9;
Тема 10.12	Прохождение дистанции 2 км одношажным лыжным ходом	1	ОК 8 ЛР 9;
Тема 10.13	Прохождение дистанции 3 км двушажным лыжным ходом	1	ОК 8 ЛР 9;
Тема 10.14	Прохождение дистанции 2х500 бесшажным лыжным ходом	1	ОК 8 ЛР 9;
Тема 10.15	Преодоление подъемов и препятствий на лыжах различными способами	1	ОК 8 ЛР 9;
Тема 10.16	Совершенствование спусков в различных стойках	1	ОК 8 ЛР 9;
Тема 10.17	Техника торможения различными способами	1	ОК 8 ЛР 9;
Тема 10.18	Ходьба на дистанцию 3 км классическим стилем	1	ОК 8 ЛР 9;
Тема 10.19	Контрольный норматив: подъем, спуск, торможение	1	ОК 8 ЛР 9;
Тема 10.20	Ходьба на дистанцию 5 км свободным стилем	1	ОК 8 ЛР 9;
Тема 10.21	Контрольный норматив: 3 км – девушки, 5 км – юноши	2	ОК 8 ЛР 9;
Раздел 11	Гимнастика	8	
Практические занятия:			
Тема 11.1	Совершенствование строевых упражнений.	1	ОК 8 ЛР 9;
Тема 11.2	ОРУ с предметами, волевые упражнения	1	ОК 8 ЛР 9;
Тема 11.3	Акробатические упражнения. Комплекс кувырков и стоек.	1	ОК 8 ЛР 9;
Тема 11.4	Статические упражнения.	1	ОК 8 ЛР 9;
Тема 11.5	Контрольный норматив: комплекс кувырков и стоек	2	ОК 8 ЛР 9;
Тема 11.6	Контрольные нормативы: наклоны вперед из положения сидя, подъем туловища из положения	2	ОК 8 ЛР 9;

Тема 10.1	Строевые упражнения с лыжами. Совершенствование техники ступающего и скользящего шагов	1	ОК 8 ЛР 9;
Тема 10.2	Совершенствовать технику ранее изученных ходов: -одношажный лыжный ход. Ходьба на лыжах 2км	1	ОК 8 ЛР 9;
Тема 10.3	Совершенствование двухшажного и попеременного ходов	1	ОК 8 ЛР 9;
Тема 10.4	Совершенствовать технику изученных шагов: -бесшажный лыжный шаг. Ходьба на лыжах 3км.	1	ОК 8 ЛР 9;
Тема 10.5	Строевые упражнения на лыжах. Совершенствование одновременного одношажного конькового хода	1	ОК 8 ЛР 9;
Тема 10.6	Совершенствование одновременного двухшажного конькового хода. Ходьба на лыжах 3 км	1	ОК 8 ЛР 9;
Тема 10.7	Совершенствование бесшажного лыжного хода.	1	ОК 8 ЛР 9;
Тема 10.8	Преодоление подъемов и препятствий лесенкой, елочкой, скользящим и ступающим шагом.	1	ОК 8 ЛР 9;
Тема 10.9	Совершенствовать технику торможения упором одной и двумя лыжами.	1	ОК 8 ЛР 9;
Тема 10.10	Преодоление спусков в низкой и высокой стойке. Ходьба на лыжах 5 км.	1	ОК 8 ЛР 9;
Тема 10.11	Совершенствование коньковых ходов. Ходьба на лыжах 5 км.	1	ОК 8 ЛР 9;
Тема 10.12	Прохождение дистанции 2 км одношажным лыжным ходом	1	ОК 8 ЛР 9;
Тема 10.13	Прохождение дистанции 3 км двухшажным лыжным ходом	1	ОК 8 ЛР 9;
Тема 10.14	Прохождение дистанции 2х500 бесшажным лыжным ходом	1	ОК 8 ЛР 9;
Тема 10.15	Преодоление подъемов и препятствий на лыжах различными способами	1	ОК 8 ЛР 9;
Тема 10.16	Совершенствование спусков в различных стойках	1	ОК 8 ЛР 9;
Тема 10.17	Техника торможения различными способами	1	ОК 8 ЛР 9;
Тема 10.18	Ходьба на дистанцию 3 км классическим стилем	1	ОК 8 ЛР 9;
Тема 10.19	Контрольный норматив: подъем, спуск, торможение	1	ОК 8 ЛР 9;
Тема 10.20	Ходьба на дистанцию 5 км свободным стилем	1	ОК 8 ЛР 9;
Тема 10.21	Контрольный норматив: 3 км – девушки, 5 км – юноши	2	ОК 8 ЛР 9;
Раздел 11	Гимнастика	8	
Практические занятия:			
Тема 11.1	Совершенствование строевых упражнений.	1	ОК 8 ЛР 9;
Тема 11.2	ОРУ с предметами, волевые упражнения	1	ОК 8 ЛР 9;
Тема 11.3	Акробатические упражнения. Комплекс кувырков и стоек.	1	ОК 8 ЛР 9;
Тема 11.4	Статические упражнения.	1	ОК 8 ЛР 9;
Тема 11.5	Контрольный норматив: комплекс кувырков и стоек	2	ОК 8 ЛР 9;
Тема 11.6	Контрольные нормативы: наклоны вперед из положения сидя, подъем туловища из положения	2	ОК 8 ЛР 9;

	лежа, руки за головой.			
Раздел 12	Легкая атлетика			
	Практические занятия:		13	
Тема 12.1	Совершенствование техники спринтерского бега.		1	ОК 8 ЛР 9;
Тема 12.2	Стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.		1	ОК 8 ЛР 9;
Тема 12.3	Совершенствование техники на средние дистанции (500-2000 м)		1	ОК 8 ЛР 9;
Тема 12.4	Техника бега по прямой, повороту. Совершенствовать технику бега в целом.		1	ОК 8 ЛР 9;
Тема 12.5	Совершенствование техники прыжка с разбега: разбег, отталкивание, приземление.		1	ОК 8 ЛР 9;
Тема 12.6	Прыжок с разбега способом «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы».		1	ОК 8 ЛР 9;
Тема 12.7	Техника метания и держания гранаты.		1	ОК 8 ЛР 9;
Тема 12.8	Совершенствование техники метания гранаты с разбега.		1	ОК 8 ЛР 9;
Тема 12.10	Совершенствование техники бега на длинные дистанции		1	ОК 8 ЛР 9;
Тема 12.12	ОРУ и специальные упражнения бегуна		2	ОК 8 ЛР 9;
Тема 12.13	Проведение дифференцированного зачета		2	ОК 8 ЛР 9;
	ИТОГО:		172	

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.

Дополнительные источники: **Для преподавателей**

1. Беженцева Л.М. Основы методики физического воспитания. Изд. ТГУ, 2009.

2. 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

Результаты освоения дисциплины	Формируемые ОК	Результаты воспитания	Формы и методы оценки
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:			
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	ОК 1-2, ОК 4, 6, 8	ЛР 9	практические занятия хронометрия наблюдение сдача нормативов
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:			
- О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	ОК 1-2, ОК 4, 6, 8	ЛР 9	практические занятия хронометрия наблюдение
- Основы здорового образа жизни;	ОК 1-2, ОК 4, 6, 8	ЛР 9	практические занятия хронометрия наблюдение
- Структуру, способы и методы реализации индивидуального плана профессионально-прикладной физической подготовки.	ОК 1-2, ОК 4, 6, 8	ЛР 9	практические занятия хронометрия наблюдение
- Порядок оценки результатов реализации плана профессионально-прикладной физической подготовки.	ОК 1-2, ОК 4, 6, 8	ЛР 9	практические занятия хронометрия наблюдение
- Возможные траектории профессионально-прикладного психофизического развития и самообразования в области здоровьесбережения.	ОК 1-2, ОК 4, 6, 8	ЛР 9	практические занятия хронометрия наблюдение
- Основы психологии спорта.	ОК 1-2, ОК 4, 6, 8	ЛР 9	практические занятия хронометрия наблюдение

- Лексику в области профессионально-прикладной физической культуры.	ОК 1-2, ОК 4, 6, 8	ЛР 9	практические занятия хронометрия наблюдение
- Способы поведения на основе общечеловеческих ценностей в спорте.	ОК 1-2, ОК 4, 6, 8	ЛР 9	практические занятия хронометрия наблюдение
- Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	ОК 1-2, ОК 4, 6, 8	ЛР 9	практические занятия хронометрия наблюдение
- Средства профилактики перенапряжения	ОК 1-2, ОК 4, 6, 8	ЛР 9	практические занятия хронометрия наблюдение

Приложение 2 ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ОК

Название ОК	Технологии формирования ОК (на учебных занятиях)
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов. Собеседование

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

№ изменения, дата внесения изменения; № страницы с изменением;	
БЫЛО	СТАЛО
Основание:	
Подпись лица внесшего изменения	