

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



УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГАПОУ «НИТ»

Р.Р. Шаихов

«31» 08 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.06 Физическая культура

общеобразовательного цикла

программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии

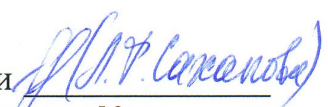
09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации

Нижекамск 2022 г.

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного стандарта среднего профессионального образования по профессии 09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации, утвержденным Приказом Министерства образования и науки РФ от 2 августа 2013 г. N 912

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

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

Рассмотрено на заседании предметно-цикловой комиссии 
и утверждено методическим советом техникума протокол № ____ от
« 31 » 08 20 22 г.

СОДЕРЖАНИЕ

ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД 06 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: 09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общепрофессиональный цикл.

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

Результатом освоения учебной дисциплины являются:

Личностные результаты обучения, включающие:

1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни

Метапредметные результаты обучения, включающие:

1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты обучения, включающие:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

6) для слепых и слабовидящих обучающихся:

- сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;
- сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений; овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Результаты освоения учебной дисциплины направлены на формирование общих компетенций:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность*(2), в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

Результаты освоения дисциплины направлены на формирование результатов воспитания:

ЛР 9 Сознательный ценностный образ 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 291 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 194 час,
в том числе практических занятий 185 часов;
самостоятельной работы обучающегося 97 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>291</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>194</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>185</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>97</i>
в том числе:	
Указываются виды самостоятельной работы:	
Выполнение физических упражнений;	<i>12</i>
совершенствование техники бега;	<i>31</i>
повторения баскетбольных штрафных бросков, ведение мяча;	<i>24</i>
повторение волейбольного нападающего удара, приема снизу, паса ;	<i>15</i>
повторение видов лыжных ходов;	<i>15</i>
<i>Промежуточная аттестация в форме: дифференцированного зачета</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
Раздел 1	Легкая атлетика	28	
	Теоретические занятия:	1	
Тема 1.1	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой и кроссовой подготовки. Виды легкой атлетики и нормативы.	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
	Практические занятия:	20	
Тема 1.2	Техника бега со старта и на финишном отрезке	1	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
Тема 1.3	Упражнения для развития двигательных качеств и совершенствование техники бега	1	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
Тема 1.4	Изучение техники прыжка в длину с места. Развитие прыгучести.	1	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
Тема 1.5	Контрольный норматив: прыжок в длину с места	1	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
Тема 1.6	Изучение техники отталкивания и приземления при прыжке в длину	1	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;

Тема 1.7	Изучение техники метания гранаты: держание и выбрасывание гранаты, метание гранаты с места	1	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛП 9;
Тема 1.8	Техника метания в цель и на дальность	1	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛП 9;
Тема 1.9	Контрольный норматив: метание гранаты	1	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛП 9;
Тема 1.10	Совершенствование техники бега по прямой	1	ОК 6; ОК 7; ЛП 9;
Тема 1.11	Совершенствование техники бега на повороте	1	ОК 6; ОК 7; ЛП 9;
Тема 1.12	Совершенствование техники низкого старта. Бег на короткие дистанции.	1	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛП 9;
Тема 1.13	Совершенствование техники высокого старта. Старт, разгон, бег по дистанции.	1	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛП 9;
Тема 1.14	Совершенствование техники финиширования	1	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛП 9;
Тема 1.15	Контрольный норматив. Бег на короткие дистанции 30 м и 100 м	1	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛП 9;
Тема 1.16	Совершенствование техники спринтерского бега. Бег с низкого старта, со стартовым ускорением до 60м.	2	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛП 9;

Тема 2.3	Специальные прыжковые упражнения	1	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
Тема 2.4	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек	1	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
Тема 2.5	Совершенствовать ловлю и передачу мяча	1	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
Тема 2.6	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком)	1	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
Тема 2.7	Совершенствовать технику бросков мяча. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников	1	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
Тема 2.8	Совершенствование техники бросков на точность и быстроту. Техника штрафных бросков и дистанционных бросков	1	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
Тема 2.9	Совершенствование техники защитных действий	1	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
Тема 2.10	Совершенствование техники перемещения по игровому полю, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	2	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
Тема 2.11	Совершенствовать тактику игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия	1	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
	Самостоятельная работа:	12	

Тема 2.12	Прыжки со скакалкой	2	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
Тема 2.13	Подтягивание из виса лежа девушки и подтягивание юноши	2	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
Тема 2.14	Упражнения для развития специальной ловкости	2	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
Тема 2.15	Упражнения для развития меткости	2	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
Тема 2.16	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа девушки на скамейке, юноши на полу	2	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
Тема 2.17	Комплекс упражнений на выносливость	2	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
Раздел 3	Лыжные гонки	23	
	Теоретические занятия:	1	
Тема 3.1	Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Подбор и уход за лыжным инвентарем	1	ОК 2; ОК 7; ЛР 9;
	Практические занятия:	14	
Тема 3.2	Строевые упражнения на лыжах	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
Тема 3.3	Изучение и закрепление одновременного бесшажного хода	1	ОК 7; ЛР 9;
Тема 3.4	Изучение и закрепление одновременного одношажного и двушажного хода	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;

Тема 3.5	Совершенствовать технику изученных шагов. Ходьба на лыжах 2 км	2	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
Тема 3.6	Изучение одновременного одношажного конькового хода	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
Тема 3.7	Изучение одновременного двухшажного конькового хода. Ходьба на лыжах 3 км	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
Тема 3.8	Изучить технику торможения упором одной лыжей	2	ОК 3; ЛР 9;
Тема 3.9	Преодоление подъемов и препятствий на лыжах лесенкой, елочкой, скользящим и ступающим шагом	2	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
Тема 3.10	Изучить технику торможения упором двумя лыжами	2	ОК 3; ОК 7; ЛР 9;
Тема 3.11	Контрольный норматив: юноши - 5 км, девушки – 3 км	1	ОК 6; ЛР 9;
	Самостоятельная работа:	8	
Тема 3.12	Бег на месте, на время	1	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
Тема 3.13	Прыжки со скакалкой	1	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
Тема 3.14	Комплекс упражнений на выносливость	1	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
Тема 3.15	Комплекс упражнений на быстроту	1	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
Тема 3.16	Комплекс упражнений на развитие силы	1	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;

Тема 3.17	Прыжки вверх из приседа	1	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
Тема 3.18	Упражнения с гантелями	1	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
Тема 3.19	Комплекс утренней гимнастики	1	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
Раздел 4	Волейбол	24	
	Теоретические занятия:	1	
Тема 4.1	Техника безопасности при занятиях волейболом	1	ОК 3; ЛР 9;
	Практические занятия:	15	
Тема 4.2	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	1	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
Тема 4.3	Упражнения для изучения и совершенствования техники приема и передачи мяча	1	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
Тема 4.4	Совершенствовать технику приема и передач мяча (верхняя и нижняя)	1	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
Тема 4.5	Варианты техники приема и передач мяча: а) на месте б) индивидуально в) в парах	1	ОК 2-3; ОК 6-7; 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 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;

Тема 4.7	Варианты техники приема и передач мяча в прыжке: прием мяча после подачи	1	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
Тема 4.8	Индивидуально: верхняя и нижняя передачи у стенки	1	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
Тема 4.9	Совершенствовать технику подач мяча: варианты подач мяча (верхняя и нижняя прямая)	1	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
Тема 4.10	Подачи через сетку с укороченного расстояния	1	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
Тема 4.11	Подачи на точность по зонам площадки	1	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
Тема 4.12	Соревнования на большее число подач в пределы площадки и на точность	1	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
Тема 4.13	Совершенствовать технику нападающего удара	1	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
Тема 4.14	Варианты блокирования нападающих ударов, страховка	1	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
Тема 4.15	Совершенствовать тактику игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
Тема 4.16	Итоговое занятие по теме: Волейбол	1	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;

	Самостоятельная работа:	8	
Тема 4.17	Комплекс упражнений для воспитания силы	1	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
Тема 4.18	Комплекс упражнений на ловкость	1	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
Тема 4.19	Бег с высоким подниманием бедра	1	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
Тема 4.20	Комплекс упражнений для развития силы мышц туловища и плечевого пояса	2	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
Тема 4.21	Прыжки вверх из приседа.	1	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
Тема 4.22	Комплекс для развития быстроты	1	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
Тема 4.23	Комплекс упражнений с гантелями	1	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
Раздел 5	Гимнастика	13	
	Практические занятия:	7	
Тема 5.1	Строевые команды. Построение и перестроение, размыкания и смыкания.	2	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;

Тема 5.2	ОРУ с предметами и без предметов. Преодоление полосы препятствий.	1	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
Тема 5.3	Группировка, перекаты, кувырки, стойки.	1	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
Тема 5.4	Контрольный норматив: комплекс кувырков и стоек	1	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
Тема 5.5	Контрольный норматив: прыжки на скакалке на время	1	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
Тема 5.6	Контрольный норматив: ОРУ с предметами, проведение строевой	1	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
	Самостоятельная работа:	6	
Тема 5.7	Прыжки в сторону на месте.	1	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
Тема 5.8	Комплекс упражнений на гибкость	1	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
Тема 5.9	Сгибание и разгибание рук	1	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
Тема 5.10	Комплекс упражнений утренней гимнастики	2	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;

Тема 5.11	Комплекс упражнений на пластику	1	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
Раздел 6	Легкая атлетика	16	
	Практические занятия:	8	
Тема 6.1	Длительный бег, в течение 6 минут	1	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
Тема 6.2	Совершенствование техники спринтерского бега. Бег с низкого старта, со стартовым ускорением до 60м.	1	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
Тема 6.3	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, подготовка к отталкиванию	1	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
Тема 6.4	Совершенствование техники метания гранаты: держание и выбрасывание гранаты, метание гранаты с места	1	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
Тема 6.5	Совершенствование техники метания в цель и на дальность	1	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
Тема 6.6	Совершенствование техники низкого старта. Техника бега по прямой.	1	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
Тема 6.7	Проведение зачета.	2	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
	Самостоятельная работа:	8	

Тема 6.8	Комплекс упражнений с гантелями	2	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
Тема 6.9	Бег на месте на время	2	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
Тема 6.10	Подтягивание из виса лежа девушки и подтягивание юноши.	1	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
Тема 6.11	Поднимание туловища из положения лежа	1	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
Тема 6.12	Прыжки в сторону на месте	1	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
Тема 6.13	Прыжки со скакалкой	1	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
	ВСЕГО: 1 КУРС	129	
Раздел 1	Легкая атлетика	37	
	Теоретические занятия:	1	
Тема 1.1	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой и кроссовой подготовки. Ознакомление с видами легкой атлетики и нормативами.	1	ОК 2; ОК 7; ЛР 9;
	Практические занятия:	24	

Тема 1.2	Совершенствование техники бега по прямой. Совершенствование техники финиширования.	2	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
Тема 1.3	Совершенствование техники бега на повороте	2	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
Тема 1.4	Совершенствование техники высокого старта. Старт, разгон, бег по дистанции.	2	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
Тема 1.5	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, подготовка к отталкиванию	2	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
Тема 1.6	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега	2	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
Тема 1.7	Совершенствование техники метания гранаты: держание и выбрасывание гранаты, метание гранаты с места	2	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
Тема 1.8	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 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
Тема 1.9	Совершенствование техники длинного бега: Бег в равномерном и переменном темпе: 20-25 мин – юноши; 15-20 мин – девушки.	2	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
Тема 1.10	Техника метания в цель и на дальность	2	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
Тема 1.11	Контрольный норматив: метание гранаты	2	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;

Тема 1.12	Сдача контрольных нормативов: 3000м – юноши; 2000м - девушки	2	ОК 7; ЛР 9;
	Самостоятельная работа:	12	
Тема 1.13	Бег на месте	2	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
Тема 1.14	Прыжки со скакалкой	2	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
Тема 1.15	Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств	2	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
Тема 1.16	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой	2	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
Тема 1.17	Приседание на одной ноге	2	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
Тема 1.18	Прыжки вверх из приседа	2	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
Раздел 2	Баскетбол	38	
	Теоретические занятия:	1	
Тема 2.1	Техника безопасности при занятиях баскетболом	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
	Практические занятия:	25	
Тема 2.2	Специальные прыжковые упражнения. Совершенствовать технику передвижений, остановок, поворотов, стоек	3	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;

Тема 2.3	Совершенствовать технику ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении	2	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
Тема 2.4	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 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
Тема 2.5	Совершенствовать технику ведения мяча без сопротивления защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком)	2	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
Тема 2.6	Совершенствовать технику ведения мяча с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком)	2	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
Тема 2.7	Совершенствовать технику бросков мяча. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников	2	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
Тема 2.8	Совершенствование техники бросков на точность и быстроту	2	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
Тема 2.9	Совершенствовать технику защитных действий	2	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
Тема 2.10	Совершенствование техники перемещения по игровому полю. Совершенствование владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	2	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
Тема 2.11	Совершенствовать тактику игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия	2	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
Тема 2.12	Овладение игрой и комплексно развивать психомоторные способности	2	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;

Тема 2.13	Сдача контрольных нормативов	2	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
	Самостоятельная работа:	12	
Тема 2.14	Упражнения для развития специальной ловкости	2	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
Тема 2.15	Упражнения для развития меткости	2	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
Тема 2.16	Комплекс упражнений на выносливость	2	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
Тема 2.17	Прыжки вверх из приседа	2	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
Тема 2.18	Комплекс упражнений с гантелями	2	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
Тема 2.19	Прыжки со скакалкой	2	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
Раздел 3	Волейбол	18	
	Теоретические занятия:	1	
Тема 3.1	Техника безопасности при занятиях волейболом	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
	Практические занятия:	10	

Тема 3.2	Совершенствование техники верхней передачи мяча	1	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
Тема 3.3	Совершенствование техники нижней передачи мяча. Варианты техники приема и передач мяча в прыжке - прием мяча после подачи	1	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
Тема 3.4	Поддачи на точность по зонам площадки	1	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
Тема 3.5	Соревнования на большее число подач в пределы площадки и на точность	1	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
Тема 3.6	Совершенствовать технику нападающего удара	1	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
Тема 3.7	Варианты нападающих ударов через сетку.	1	ОК 7; ЛР 9;
Тема 3.8	Совершенствование техники защитных действий	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
Тема 3.9	Варианты блокирования нападающих ударов, страховка	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
Тема 3.10	Совершенствование тактики защиты и нападения	1	ОК 6; ЛР 9;
Тема 3.11	Игра по правилам волейбола	1	ОК 7; ЛР 9;
	Самостоятельная работа:	7	
Тема 3.12	Прыжки вверх из приседа	1	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
Тема 3.13	Прыжки со скакалкой	1	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;

Тема 3.14	Комплекс упражнений с гантелями	1	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
Тема 3.15	Бег на месте на время	1	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
Тема 3.16	Чередование бега с прыжками	1	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
Тема 3.17	Комплекс для развития быстроты	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
Тема 3.18	Комплекс упражнений с гантелями	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
Раздел 4	Лыжные гонки	31	
	Теоретические занятия:	1	
Тема 4.1	Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
	Практические занятия:	23	
Тема 4.2	Строевые упражнения с лыжами. Совершенствование техники ступающего и скользящего шагов	1	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
Тема 4.3	Совершенствовать технику ранее изученных ходов: -одношажный лыжный ход. Ходьба на лыжах 2км	1	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
Тема 4.4	Совершенствование двушажного и попеременного ходов	1	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;

Тема 4.5	Совершенствовать технику изученных шагов: -бесшажный лыжный шаг. Ходьба на лыжах 3 км.	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
Тема 4.6	Строевые упражнения на лыжах. Совершенствование одновременного одношажного конькового хода	1	ОК 7; ЛР 9;
Тема 4.7	Совершенствование одновременного двушажного конькового хода. Ходьба на лыжах 3 км	1	ОК 6; ОК 2; ЛР 9;
Тема 4.8	Совершенствование бесшажного лыжного хода.	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
Тема 4.9	Преодоление подъемов и препятствий лесенкой, елочкой, скользящим и ступающим шагом.	1	ОК 3; ЛР 9;
Тема 4.10	Совершенствовать технику торможения упором одной и двумя лыжами.	1	ОК 6; ЛР 9;
Тема 4.11	Преодоление спусков в низкой и высокой стойке. Ходьба на лыжах 5 км.	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
Тема 4.12	Контрольный норматив: 3 км - девушки, 5 км - юноши	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
Тема 4.13	Совершенствование коньковых ходов. Ходьба на лыжах 5 км.	1	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
Тема 4.14	Прохождение дистанции 2 км одношажным лыжным ходом	1	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
Тема 4.15	Прохождение дистанции 3 км двушажным лыжным ходом	1	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
Тема 4.16	Прохождение дистанции 2х500 бесшажным лыжным ходом	1	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
Тема 4.17	Преодоление подъемов и препятствий на лыжах различными способами	1	ОК 2; ЛР 9;
Тема 4.18	Совершенствование спусков в различных стойках	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;

Тема 4.19	Техника торможения различными способами	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
Тема 4.20	Ходьба на дистанцию 3 км классическим стилем	1	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
Тема 4.21	Контрольный норматив: подъем, спуск, торможение	1	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
Тема 4.22	Ходьба на дистанцию 5 км свободным стилем	1	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
Тема 4.23	Контрольный норматив: строевые упражнения с лыжами и на лыжах	1	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
Тема 4.24	Контрольный норматив: 3 км – девушки, 5 км – юноши	1	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
	Самостоятельная работа:	7	
Тема 4.25	Комплекс упражнений на выносливость	2	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
Тема 4.26	Комплекс упражнений на быстроту	2	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
Тема 4.27	Комплекс упражнений на развитие силы	1	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
Тема 4.28	Прыжки вверх из приседа	1	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;

Тема 4.29	Упражнения с гантелями	1	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
Раздел 5	Гимнастика	19	
	Теоретические занятия:	1	
Тема 5.1	Техника безопасности при занятиях гимнастикой	1	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
	Практические занятия:	12	
Тема 5.2	Совершенствование строевых упражнений.	2	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
Тема 5.3	ОРУ с предметами, вольные упражнения	2	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
Тема 5.4	Акробатические упражнения. Комплекс кувырков и стоек.	2	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
Тема 5.5	Статические упражнения.	2	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
Тема 5.6	Контрольный норматив: комплекс кувырков и стоек	2	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
Тема 5.7	Контрольные нормативы: наклоны вперед из положения сидя, подъем туловища из положения лежа, руки за головой.	2	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
	Самостоятельная работа:	6	

Тема 5.8	Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики	2	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
Тема 5.9	Комплекс упражнений с предметами	2	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
Тема 5.10	Комплекс упражнений на гибкость	2	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
Раздел 6	Легкая атлетика	19	
	Практические занятия:	15	
Тема 6.1	Совершенствование техники спринтерского бега.	2	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
Тема 6.2	Стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.	2	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
Тема 6.3	Совершенствование техники на средние дистанции (500-2000 м)	2	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
Тема 6.4	Техника бега по прямой, повороту. Совершенствовать технику бега в целом.	2	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
Тема 6.5	Совершенствование техники прыжка с разбега: разбег, отталкивание, приземление.	1	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
Тема 6.6	Прыжок с разбега способом «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы».	1	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;

Тема 6.7	Техника метания и держания гранаты.	1	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
Тема 6.8	Совершенствование техники метания гранаты с разбега.	1	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
Тема 6.9	Совершенствование техники бега на длинные дистанции	1	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
Тема 6.10	Проведение дифференцированного зачета	2	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
	Самостоятельная работа:	4	
Тема 6.11	ОРУ и специальные упражнения бегуна	2	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
Тема 6.12	Ускорения с высокого старта (10х30 м)	2	ОК 2-3; ОК 6-7; ЛР 9;
	ИТОГО:	291	

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. Беженцев А. 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

Результаты освоения дисциплины	Формируемые ОК	Результаты воспитания	Формы и методы оценки
умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);	ОК 2, 3, 6, 7	ЛР 9	практические занятия хронометрия наблюдение сдача нормативов
владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	ОК 2, 3, 6, 7	ЛР 9	практические занятия хронометрия наблюдение
владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;	ОК 2, 3, 6, 7	ЛР 9	практические занятия хронометрия наблюдение
владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	ОК 2, 3, 6, 7		практические занятия хронометрия наблюдение сдача нормативов

владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;	ОК 2, 3, 6, 7	ЛР 9	практические занятия хронометрия наблюдение
положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).	ОК 2, 3, 6, 7	ЛР 9	практические занятия хронометрия наблюдение сдача нормативов

Приложение 2 ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ОК

Название ОК	Технологии формирования ОК (на учебных занятиях)
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем. ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы. ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами. ОК 7. Исполнять воинскую обязанность*(2), в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).	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	