

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



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОГСЭ.04 Физическая культура**

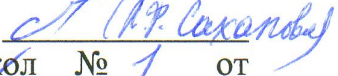
по специальности: 27.02.04 Автоматические системы управления

Нижекамск 2022 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  и утверждено методическим советом техникума протокол № 1 от «01» 09 20 22 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.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 склонностей (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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<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	<b>160</b>
контрольные работы	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>172</b>
в том числе:	
Указываются виды самостоятельной работы:	
выполнение физических упражнений;	<b>49</b>
совершенствование техники бега;	<b>26</b>
повторения баскетбольных штрафных бросков, ведение мяча;	<b>25</b>
повторение волейбольного нападающего удара, приема снизу, паса ;	<b>24</b>
повторение видов лыжных ходов;	<b>48</b>
<b>Промежуточная аттестация в форме: дифференцированный зачет</b>	

## 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>Лыжная подготовка</b>	<b>48</b>	
	<b>Теоретические занятия:</b>	<b>2</b>	
Тема 1.1	Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой.	1	ОК3; ОК4; ОК7; ОК8; ОК1; ЛР 9
Тема 1.2	Выбор оборудования.	1	ОК2; ОК3; ОК4; ОК8; ОК1; ЛР 9
	<b>Практические занятия:</b>	<b>22</b>	
Тема 1.3	Строевые упражнения с лыжами	1	; ОК4; ОК5; ОК6; ОК7; ЛР 9
Тема 1.4	Строевые упражнения на лыжах	1	; ОК4; ОК5; ОК6; ОК7; ЛР 9
Тема 1.5	Техника попеременного двухшажного хода	2	ОК2; ОК5; ОК6; ОК8; ОК1; ЛР 9
Тема 1.6	Техника попеременного четырехшажного хода	2	ОК2; ОК5; ОК6; ОК7; ЛР 9
Тема 1.7	Изучение техники попеременного двухшажного конькового хода	1	ОК2; ОК3; ОК4; ОК5; ОК8; ОК1; ЛР 9
Тема 1.8	Техника одновременного бесшажного хода	1	ОК4; ОК5; ОК6; ОК7; ОК8; ОК1; ЛР 9
Тема 1.9	Техника одновременного одношажного хода	2	ОК2; ОК5;

			OK8;OK1; ЛР 9
<b>Тема 1.10</b>	Техника одновременного двухшажного хода	2	OK2; OK3; OK4; OK8;OK1; ЛР 9
<b>Тема 1.11</b>	Изучение техники одновременного двухшажного конькового хода	1	OK2; OK4; OK8;OK1; ЛР 9
<b>Тема 1.12</b>	Техника подъема «лесенкой», «елочкой».	2	; OK4; OK5; OK7; OK8; ЛР 9
<b>Тема 1.13</b>	Техника спуска в основной стойке	2	OK2; OK5; OK8;OK1; ЛР 9
<b>Тема 1.14</b>	Техника торможения «плугом», «упором»	2	OK2; OK5; OK8;OK1; ЛР 9
<b>Тема 1.15</b>	Оценка техники лыжных ходов, спусков, поворотов, подъемов	1	OK2; OK3; OK4; OK5; OK8;OK1; ЛР 9
<b>Тема 1.16</b>	Выполнение контрольных нормативов на дистанции 3 км и 5 км	2	OK2; OK3; OK4; OK8;OK1; ЛР 9
	<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>24</b>	
<b>Тема 1.17</b>	Совершенствование попеременного двухшажного хода	4	OK2; OK5;OK6; OK7; ЛР 9
<b>Тема 1.18</b>	Прыжки со скакалкой	3	OK4; OK5;OK6; OK7; OK8;OK1; ЛР 9
<b>Тема 1.19</b>	Совершенствование одновременных ходов	4	OK2; OK3; OK4; OK5;OK6; OK7; ЛР 9
<b>Тема 1.20</b>	Приседание на одной ноге	3	OK2; OK3; OK4; OK8;OK1; ЛР 9
<b>Тема 1.21</b>	Совершенствование подъема «лесенкой», «елочкой», торможения «упором», «плугом»	3	OK2; OK7; OK8;OK1; ЛР 9



Тема 1.22	Прыжки вверх из приседа	3	OK6; OK7; OK8;OK1; ЛР 9
Тема 1.23	Катание на лыжах в свободное время	4	OK2OK4; OK5; OK8;OK1; ЛР 9
<b>Раздел 2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>10</b>	
	<b>Практические занятия:</b>	<b>5</b>	
Тема 2.1	Основные наименования строя и его расположения, строевые приемы	1	OK5;OK6; OK7; OK8;OK1; ЛР 9
Тема 2.2	Выполнение построений, перестроений	1	OK7;ЛР 9 OK2; OK3; OK4; OK5; ЛР 9
Тема 2.3	Выполнение различных видов ходьбы	1	OK4; OK5;OK6; OK7; OK8;OK1; ЛР 9
Тема 2.4	Выполнение различных видов беговых и прыжковых упражнений	1	OK2; OK3; OK4; OK5; OK8;OK1; ЛР 9
Тема 2.5	Развитие физических качеств	1	OK4; OK5;OK6; OK7; OK8ЛР 9
	<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>5</b>	
Тема 2.6	Выполнение комплекса скоростно-силовой тренировки для ног	2	OK4; OK5;OK6; OK7; OK8; ЛР 9
Тема 2.7	Выполнение комплекса физических упражнений для плечевого пояса	2	OK2; OK3; OK4; OK5; OK8;OK1; ЛР 9
Тема 2.8	Выполнение комплекса физических упражнений для прямых и косых мышц живота	1	OK2; OK3; OK4; OK5;OK6; OK7; ЛР 9

<b>Раздел 3</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>12</b>	
	<b>Теоретические занятия:</b>	<b>1</b>	
<b>Тема 3.1</b>	Правила игры в баскетбол	1	ОК4; ОК5; ОК6; ОК7; ЛР 9
	<b>Практические занятия:</b>	<b>5</b>	
<b>Тема 3.2</b>	Ловля и передача мяча различными способами	1	ОК4; ОК5; ОК6; ОК8; ОК1; ЛР 9
<b>Тема 3.3</b>	Броски мяча в движении	1	ОК4; ОК5; ОК7; ОК8; ЛР 9
<b>Тема 3.4</b>	Защитная стойка. Передвижения в защитной стойке в различных направлениях	1	ОК4; ОК5; ОК6; ОК7; ЛР 9
<b>Тема 3.5</b>	Техника овладения мячом при отскоке от щита. Перехваты, вырывания и выбивания мяча	1	ОК4; ОК5; ОК6; ОК7; ОК8; ОК1; ЛР 9
<b>Тема 3.6</b>	Индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча	1	ОК2; ОК5; ОК6; ОК7; ЛР 9
	<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>6</b>	
<b>Тема 3.7</b>	Совершенствование передач и ведения мяча	2	ОК2 ОК5; ОК6; ОК7; ОК1; ЛР 9
<b>Тема 3.8</b>	Броски мяча с различных точек игровой площадки	2	ОК3; ОК4; ОК5; ОК8; ОК1; ЛР 9
<b>Тема 3.9</b>	Специальные прыжковые упражнения	2	ОК3; ОК4; ОК7; ОК8; ОК1; ЛР 9
<b>Раздел 4</b>	<b>Волейбол</b>	<b>12</b>	
	<b>Теоретические занятия:</b>	<b>1</b>	
<b>Тема 4.1</b>	Правила игры в волейбол	1	ОК2; ОК3; ОК5; ОК8; ОК1; ЛР 9
	<b>Практические занятия:</b>	<b>5</b>	
<b>Тема 4.2</b>	Упражнения для совершенствования техники выполнения передач	1	ОК4; ОК5; ОК6;

			ОК7; ЛР 9
<b>Тема 4.3</b>	Совершенствование подач и приемов	1	ОК2; ОК5; ОК8;ОК1; ЛР 9
<b>Тема 4.4</b>	Упражнения для совершенствования техники выполнения подач	1	ОК4; ОК5;ОК6; ОК7; ЛР 9
<b>Тема 4.5</b>	Совершенствование нападающих ударов и техники защиты	1	; ОК5;ОК6; ОК7; ОК8; ЛР 9
<b>Тема 4.6</b>	Тактика защиты и нападения. Игра по правилам.	1	ОК2; ОК3; ОК4; ОК8;ОК1; ЛР 9
	<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>6</b>	
<b>Тема 4.7</b>	Передача мяча различными способами	2	ОК2; ОК3; ОК4; ОК8;ОК1; ЛР 9
<b>Тема 4.8</b>	Комплекс на развитие прыгучести	2	ОК2;; ОК5;ОК6; ОК7; ЛР 9
<b>Тема 4.9</b>	Комплекс на развитие выносливости	2	; ОК4; ОК5;ОК6; ОК7; 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; 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; 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; ОК7; ЛР 9
<b>Тема 5.4</b>	ОРУ с предметами.	1	ОК2; ОК3; ОК4; ОК5;ОК6; ОК7; ОК8;ОК1;
<b>Тема 5.5</b>	Профессионально-прикладная гимнастика	2	ОК2; ОК3; ОК4;

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

			OK8;OK1; ЛР 9
<b>Тема 6.5</b>	Совершенствование техники бега на средние дистанции	1	OK4; OK5;OK6; OK7; ЛР 9
	<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>5</b>	
<b>Тема 6.6</b>	Выполнение комплекса скоростно-силовой тренировки ног	2	OK2; OK4; OK5;OK6; OK7; ЛР 9
<b>Тема 6.7</b>	Закрепление прыжка в длину	1	OK2; OK3; OK4; OK8;OK1; ЛР 9
<b>Тема 6.8</b>	Равномерный бег	1	OK2; OK3; OK4; OK5; OK8;OK1; ЛР 9
<b>Тема 6.9</b>	Прыжки на скакалке	1	OK2; OK4; OK8;OK1; ЛР 9
	<b>ВСЕГО: 2 КУРС</b>	<b>104</b>	
<b>Раздел 1</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>24</b>	
	<b>Теоретические занятия:</b>	<b>1</b>	
<b>Тема 1.1</b>	Физическое воспитание в структуре профессионального образования	1	OK2; OK3; OK4; OK5;OK6; OK7; OK8;OK1; ЛР 9
	<b>Практические занятия:</b>	<b>11</b>	
<b>Тема 1.2</b>	Выполнение построений, перестроений	2	OK4; OK5; OK7; ЛР 9
<b>Тема 1.3</b>	Общие развивающие упражнения	1	OK2; OK3; OK5; OK8;OK1; ЛР 9
<b>Тема 1.4</b>	Выполнение различных видов ходьбы	1	OK2; OK3; OK4; OK8;OK1; ЛР 9
<b>Тема 1.5</b>	Выполнение различных видов беговых и прыжковых упражнений	1	OK4; OK5;OK6;

			ОК7; ЛР 9
<b>Тема 1.6</b>	Развитие физических качеств: выносливость, сила, быстрота	3	ОК4; ОК5; ОК7; ОК1; ЛР 9
<b>Тема 1.7</b>	Подвижные игры различной интенсивности	3	ОК4; ОК5; ОК6; 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; ОК7; ЛР 9
<b>Тема 1.9</b>	Выполнение комплекса физических упражнений для плечевого пояса	2	ОК2; ОК5; ОК6; ОК7; ЛР 9
<b>Тема 1.10</b>	Выполнение комплекса физических упражнений для прямых и косых мышц живота	2	ОК2; ОК5; ОК8; ОК1; ЛР 9
<b>Тема 1.11</b>	Утренняя гимнастика	4	ОК7; ОК8; ОК1; ЛР 9
<b>Тема 1.12</b>	Комплекс на силу и выносливость	2	ОК4; ОК5; ОК6; 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; 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; ОК8; ОК1; ЛР 9
<b>Тема 2.3</b>	Техника бега на короткие дистанции. Контрольный норматив: 100 м	1	ОК2; ОК3; ОК4; ОК8; ОК1; ЛР 9
<b>Тема 2.4</b>	Совершенствование техники бега на 400-800 м	1	ОК2; ОК5; ОК6; ОК7; ЛР 9
<b>Тема 2.5</b>	Совершенствование техники финиширования. Контрольный норматив: девушки – 500 м, юноши – 1000 м.	1	ОК2 ОК5; О ЛР 9 ОК6;

<b>Тема 2.6</b>	Совершенствовать технику бега на длинные дистанции	1	OK3; OK4; OK5;OK6; OK7; ЛР 9
<b>Тема 2.7</b>	СБУ. Контрольный норматив: девушки – 2000 м, юноши – 3000 м.	1	OK4; OK5;OK6; OK7; OK1; ЛР 9
<b>Тема 2.8</b>	Совершенствовать технику прыжков в длину с места	1	OK2; OK3; OK4; OK5;OK6; OK7; OK8;OK1;
<b>Тема 2.9</b>	Совершенствовать технику метания гранаты.	1	OK2; OK4; OK5; OK8;OK1; ЛР 9
<b>Тема 2.10</b>	Специальные упражнения для овладения техникой метания. Контрольный норматив: метание гранаты в цель и на дальность	1	OK2; OK3; OK4; OK5; OK1; ЛР 9
	<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>10</b>	
<b>Тема 2.13</b>	Бег с высоким подниманием бедра	2	OK4; OK5;OK6; OK7; OK1; ЛР 9
<b>Тема 2.14</b>	Ходьба выпадами вперед (с грузом на плечах)	2	OK2; OK3; OK4; OK7; ЛР 9
<b>Тема 2.15</b>	Серийные многоскоки с ноги на ногу	2	OK2; OK4; OK5; OK8;OK1; ЛР 9
<b>Тема 2.16</b>	Комплекс упражнений на развитие силы	2	OK2; OK4; OK5; OK8;OK1; ЛР 9
<b>Тема 2.17</b>	Дыхательная гимнастика	2	OK3; OK4; OK5; OK8;OK1; 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	OK2; OK3; OK4; OK5; ЛР 9
	<b>Практические занятия:</b>	<b>9</b>	
<b>Тема 3.2</b>	Техника перемещений и стоек	1	OK2; OK5;OK6;

			OK7; OK8; ЛР 9
<b>Тема 3.3</b>	Упражнения для совершенствования техники выполнения передач: имитация движений выполнения передачи, упражнения с партнером	1	OK2; OK7; OK8;OK1; ЛР 9
<b>Тема 3.4</b>	Совершенствовать технику подач разными способами на точность попадания по зонам. Совершенствовать технику передач вперед, назад	1	OK2; OK4; OK5;OK1; ЛР 9
<b>Тема 3.5</b>	Совершенствование техники нападающего удара.	2	OK2; OK3; OK4; OK5;OK6; OK7; OK8;OK1;
<b>Тема 3.6</b>	Техника и тактика игры в защите.	2	OK4; OK5;OK6; OK7; ЛР 9
<b>Тема 3.7</b>	Учебная игра по правилам волейбола	2	OK2; OK7; OK8;OK1; ЛР 9
	<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>10</b>	
<b>Тема 3.8</b>	Передача и подача мяча различными способами	2	OK2; OK4; OK5; OK8;OK1; ЛР 9
<b>Тема 3.9</b>	Подтягивание: девушки из положения вис, юноши – на высокой перекладине	2	OK2; OK4;OK6; OK7; ЛР 9
<b>Тема 3.10</b>	Прыжки со скакалкой	2	OK4; OK5;OK6; OK7; ЛР 9
<b>Тема 3.11</b>	Прыжки вверх из приседа	2	OK2; OK6; OK7; ЛР 9
<b>Тема 3.12</b>	Комплекс упражнений с гантелями	2	OK4; OK5;OK6; OK7; 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	OK2; OK5;OK6; OK7; ЛР 9
	<b>Практические занятия:</b>	<b>7</b>	
<b>Тема 4.2</b>	Совершенствование строевых упражнений, построений и перестроений	1	OK2; OK5;OK6;



			ОК1; ЛР 9
<b>Тема 4.3</b>	ОРУ с предметами и без	2	ОК3; ОК5; ОК7; ОК1; ЛР 9
<b>Тема 4.4</b>	Совершенствование акробатических упражнений.	2	ОК2; ОК4; ОК6; ОК8; ОК1; ЛР 9
<b>Тема 4.5</b>	Совершенствование статических упражнений.	1	ОК2; ОК4; ОК5; ОК1; ЛР 9
<b>Тема 4.6</b>	Профессионально-прикладная гимнастика	1	ОК4; ОК5; ОК6; ОК7; ЛР 9
	<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>8</b>	
<b>Тема 4.7</b>	Утренняя гигиеническая гимнастика	2	ОК4; ОК5; ОК6; ОК7; ОК1; ЛР 9
<b>Тема 4.8</b>	Подъем туловища из положения лежа	2	ОК2; ОК3; ОК5; ОК8; ОК1; ЛР 9
<b>Тема 4.9</b>	Комплекс упражнений с гантелями	2	ОК2; ОК3; ОК4; ОК7; ЛР 9
<b>Тема 4.10</b>	Комплекс упражнений на гибкость и пластику	2	ОК5; ОК6; ОК7; 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; ОК7; ЛР 9
	<b>Практические занятия:</b>	<b>10</b>	
<b>Тема 4.2</b>	Техника перемещений. СБУ	1	ОК2; ОК5; ОК6; ОК7; ЛР 9
<b>Тема 4.3</b>	Совершенствовать ловлю и передачу мяча	1	ОК2; ОК7; ОК8; 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	1	ОК2; ОК4; ОК7; ОК8; ОК1; ЛР 9

	движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой)		
<b>Тема 4.5</b>	Техника игры в защитной стойке	1	OK2; OK3; OK4; OK5; OK8; OK1; ЛР 9
<b>Тема 4.6</b>	Комбинации в парах: в защитной стойке	1	OK2; OK3; OK4; ЛР 9
<b>Тема 4.7</b>	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком)	1	OK2; OK3; OK5; OK8; OK1; ЛР 9
<b>Тема 4.8</b>	Техника игры в нападении. Комбинации.	1	OK2; OK3; OK4; OK8; OK1; ЛР 9
<b>Тема 4.9</b>	Совершенствование техники и тактики игры	1	OK2; OK4; OK8; OK1; ЛР 9
<b>Тема 4.10</b>	Проведение зачета.	2	OK2; OK4; OK8; OK1; ЛР 9
	<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>11</b>	
<b>Тема 4.11</b>	Упражнения для развития специальной ловкости	2	OK5; OK6; OK8; OK1; ЛР 9
<b>Тема 4.12</b>	Упражнения для развития специальной меткости	2	OK2; OK3; OK4; OK8; OK1; ЛР 9
<b>Тема 4.13</b>	Прыжки через скамейку и на скамейку	2	OK2; OK7; OK8; OK1; ЛР 9
<b>Тема 4.14</b>	СПУ	2	OK2; OK5; OK6; OK8; OK1; ЛР 9
<b>Тема 4.15</b>	СБУ	2	OK2; OK3; OK4; OK5; OK8; ЛР 9
<b>Тема 4.16</b>	Прыжки через скакалку на время	1	OK4; OK5; OK6; OK7; OK1; 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; ОК5; ОК6; ОК7; 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; ОК7; ОК1; ЛР 9
<b>Тема 5.3</b>	Совершенствовать технику одновременных классических лыжных ходов	3	ОК4; ОК5; ОК8; ОК1; ЛР 9
<b>Тема 5.4</b>	Совершенствовать технику одновременных коньковых лыжных ходов	2	ОК2; ОК3; ОК4; ОК8; ОК1; ЛР 9
<b>Тема 5.5</b>	Совершенствовать технику попеременных классических лыжных ходов	2	ОК2; ОК3; ОК4; ОК8; ОК1; ЛР 9
<b>Тема 5.6</b>	Совершенствовать технику попеременных коньковых лыжных ходов	2	ОК2; ОК4; ОК5; ОК8; ОК1; ЛР 9
<b>Тема 5.7</b>	Совершенствовать технику подъемов различными способами	2	ОК2; ОК3; ОК4; ОК8; ОК1; ЛР 9
<b>Тема 5.8</b>	Совершенствовать технику спусков в различных стойках	1	ОК2; ОК5; ОК6; ОК7; ЛР 9
<b>Тема 5.9</b>	Совершенствовать технику торможения	1	ОК2; ОК4; ОК8; ОК1; ЛР 9
<b>Тема 5.10</b>	Совершенствовать технику ранее изученных классических ходов.	2	ОК2; ОК3; ОК4; ОК8; ОК1; ЛР 9
<b>Тема 5.11</b>	Совершенствовать технику ранее изученных коньковых ходов.	2	ОК2; ОК4; ОК5; ОК6; ОК7; ЛР 9
<b>Тема 5.12</b>	Сдача нормативов из раздела лыжная подготовка. Контрольный норматив: девушки – 3 км, юноши - 5 км свободным стилем	4	ОК2; ОК3; ОК4; ОК8; ОК1; ЛР 9
	<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>24</b>	

<b>Тема 5.13</b>	Совершенствование одновременных ходов	3	OK2; OK5;OK6; OK7; ЛР 9
<b>Тема 5.14</b>	Прыжки со скакалкой	2	OK2; OK3; OK4; OK8;OK1; ЛР 9
<b>Тема 5.15</b>	Совершенствование попеременных ходов	3	OK2; OK4; OK8;OK1; ЛР 9
<b>Тема 5.16</b>	Приседание на одной ноге	2	OK3; OK4; OK5; OK8;OK1; ЛР 9
<b>Тема 5.17</b>	Совершенствование подъема «лесенкой», «елочкой», торможения «упором», «шлугом»	3	OK2; OK3; OK4; OK5; ЛР 9
<b>Тема 5.18</b>	Прыжки вверх из приседа	2	; OK4; OK5;OK6; OK8;OK1; ЛР 9
<b>Тема 5.19</b>	Катание на лыжах в свободное время	6	OK2; OK3; OK4;;OK1; ЛР 9
<b>Тема 5.20</b>	Комплекс упражнений на выносливость	3	OK2; OK3; OK4; ЛР 9
<b>Легкая атлетика</b>		<b>22</b>	
<b>Практические занятия:</b>		<b>11</b>	
<b>Тема 7.1</b>	Техника спортивной ходьбы	1	OK4; OK5;OK6; OK7; ЛР 9
<b>Тема 7.2</b>	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	2	OK4; OK5;OK6; OK7; ЛР 9
<b>Тема 7.3</b>	Совершенствование техники эстафетного бега	1	OK2; OK3; OK4; OK5; OK8; ЛР 9
<b>Тема 7.4</b>	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки	1	OK2; OK3; OK4; OK8;OK1; ЛР 9
<b>Тема 7.5</b>	Совершенствование техники бега на средние дистанции.	2	OK2; OK3; OK4; OK5; ЛР 9
<b>Тема 7.6</b>	Прыжки в длину с места. Контрольный норматив	1	OK2;; OK5;OK6;

			ОК7; ЛР 9
<b>Тема 7.7</b>	Совершенствование прыжков в длину с разбега. Контрольный норматив	1	ОК6; ОК7; ОК8; ЛР 9
<b>Тема 7.8</b>	Проведение зачета	2	ОК2; ОК4; ОК5;ОК6; ОК7; 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; ОК5;ОК6; ОК7; ОК8;ОК1;
<b>Тема 1.2</b>	Выполнение различных видов ходьбы	1	ОК5;ОК6; ОК7; ОК8; ЛР 9
<b>Тема 1.3</b>	Выполнение различных видов беговых и прыжковых упражнений	1	ОК4; ОК5;ОК6; ОК7; ЛР 9
<b>Тема 1.4</b>	Развитие физических качеств: выносливость, сила, быстрота	2	ОК2; ОК7; ОК8;ОК1; ЛР 9
<b>Тема 1.5</b>	Подвижные игры различной интенсивности	2	ОК2;; ОК4; ОК5;ОК6; ОК7; 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; ОК7; ЛР 9
<b>Тема 1.9</b>	Утренняя гимнастика	2	ОК2; ОК4; ОК6; ОК7; ЛР 9
<b>Раздел 2</b>	<b>ППФП</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; ОК5; ОК8; ЛР 9
<b>Тема 2.2</b>	Силовые упражнения. Рывок гири. Упражнения с гантелями.	1	ОК2; ОК3; ОК4; ОК8; ОК1; ЛР 9
<b>Тема 2.3</b>	Силовые упражнения. Толчок штанги от груди. Приседая со штангой	1	ОК2; ОК3; ОК4; ОК8; ОК1; ЛР 9
<b>Тема 2.4</b>	Метание набивного мяча	1	ОК3; ОК4; ОК5; ОК8; ОК1; ЛР 9
<b>Тема 2.5</b>	ОРУ с предметами и без предметов.	1	ОК2; ОК5; ОК8; ОК1; ЛР 9
<b>Тема 2.6</b>	Оздоровительная и профессионально-прикладная гимнастика	1	ОК2; ОК3; ОК4; ОК5; ОК8; ЛР 9
<b>Тема 2.7</b>	Подвижные игры. Ручной мяч.	1	ОК2; ОК3; ОК4; ОК7; ОК8; ОК1; ЛР 9
<b>Тема 2.8</b>	Подвижные индивидуальные игры. Настольный теннис.	1	ОК4; ОК8; ОК1; ЛР 9 ЛР 9
<b>Тема 2.9</b>	Подвижные игры. Футбол.	1	ОК2; ОК3; ОК4; ОК5; ОК7; ЛР 9
<b>Тема 2.10</b>	Подвижные игры. Стрит-бол.	1	ОК2; ОК3; ОК4; ЛР 9

	<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>10</b>	
<b>Тема 2.11</b>	Ходьба выпадами вперед (с грузом на плечах)	2	ОК3; ОК4; ОК5;ОК6; ОК7; ЛР 9
<b>Тема 2.12</b>	Дыхательная гимнастика	2	ОК2; ОК5; ОК8;ОК1; ЛР 9
<b>Тема 2.13</b>	Приседание на двух ногах от 100 до 350 раз	2	ОК4; ОК5;ОК6; ОК7; ЛР 9
<b>Тема 2.14</b>	Поднимание туловища из положения лежа на спине от 30 до 90 раз	2	ОК2; ОК3; ОК7; ОК8;ОК1; ЛР 9
<b>Тема 2.15</b>	Ходьба в приседе на скорость 30 м	2	ОК3; ОК4; ОК5; 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; ОК7; ОК1; ЛР 9
<b>Тема 3.2</b>	Упражнения на ловлю и передачу мяча	1	ОК2; ОК4; ОК5; 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; 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; ОК7; ЛР 9
<b>Тема 3.5</b>	Совершенствовать броски с места двумя руками, одной рукой сверху; в движении	1	ОК2; ОК5;ОК6; ОК7; ОК8;ОК1; ЛР 9
<b>Тема 3.6</b>	Совершенствование техники и тактики игры.	1	ОК2; ОК3; ОК4; ОК7; ЛР 9
<b>Тема 3.7</b>	Игра по правилам баскетбола	2	ОК2; ОК3; ОК4; ОК8;ОК1; ЛР 9

	<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>8</b>	
<b>Тема 3.9</b>	Упражнения для развития специальной ловкости	2	OK4; OK5; OK8;OK1; ЛР 9
<b>Тема 3.10</b>	Упражнения для развития специальной меткости	2	OK2; OK4; OK7; OK8;OK1; ЛР 9
<b>Тема 3.11</b>	Прыжки из полного приседа; колени к груди «кенгуру»	2	OK2; OK3; OK4; OK8;OK1; ЛР 9
<b>Тема 3.12</b>	Прыжки через скамейку и на скамейку	2	OK4; OK5;OK6; OK8;OK1; 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	OK4; OK5;OK6; OK7; OK8;OK1; ЛР 9
<b>Тема 4.2</b>	Упражнения для совершенствования техники выполнения передач: имитация движений выполнения передачи, упражнения с партнером	1	OK2; OK3; OK4; OK8;OK1; ЛР 9
<b>Тема 4.3</b>	Совершенствовать технику подач разными способами на точность попадания по зонам. Совершенствовать технику передач вперед, назад	1	OK2; OK3; OK8;OK1; ЛР 9
<b>Тема 4.4</b>	Совершенствование техники нападающего удара.	1	OK3; OK4; OK8;OK1; ЛР 9
<b>Тема 4.5</b>	Техника и тактика игры в защите. Постановка блока.	2	OK2; OK8;OK1; ЛР 9
<b>Тема 4.6</b>	Проведение дифференцированного зачета	2	OK2; OK3; OK4; OK8;OK1; ЛР 9
	<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>8</b>	
<b>Тема 4.7</b>	Подтягивание: девушки из положения вис, юноши – на высокой перекладине	2	OK2; OK5;OK6; OK7; ЛР 9
<b>Тема 4.8</b>	Прыжки со скакалкой	2	OK2; OK5;OK6; OK7; 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	2	ОК2; ОК5; ОК6; ОК7; ЛР 9
	<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 углубленного изучения предмета "физическая культура". 10-11 классы. - М.: Просвещение, Спорт АкадемПресс, 2020. - 273 с.

Дополнительные источники: **Для преподавателей**

3. Беженцев 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

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;	ОК2; ОК3; ОК4; ОК5; ОК6; ОК7; ОК8; ОК1;	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;	ОК2; ОК3; ОК4; ОК5; ОК6; ОК7; ОК8; ОК1;	ЛР 9	практические занятия хронометрия наблюдение
- Основы здорового образа жизни;	ОК2; ОК3; ОК4; ОК5; ОК6; ОК7; ОК8; ОК1;	ЛР 9	практические занятия хронометрия наблюдение

**Приложение 2**  
**ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ОК**

Название ОК	Технологии формирования ОК (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 практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов. 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	