

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



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ГАПОУ «НИТ»

Р.Р. Шаихов

«08» 09 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

по специальности: 15.02.15 Технология металлообрабатывающего  
производства

Нижекамск 2022 г.

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного стандарта среднего профессионального образования по специальности 15.02.15 Технология металлообрабатывающего производства утвержденным Приказом Министерства образования и науки РФ от 9 декабря 2016 г. N 1561

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

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

Рассмотрено на заседании предметно-цикловой комиссии С. П. Соколова  
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	23
КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	24

# 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: **15.02.15 Технология металлообрабатывающего производства**

**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;
- выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений;

#### **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 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 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

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

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.

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

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

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

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося \_\_\_234\_\_\_ часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося \_\_160\_\_ часов;

самостоятельной работы обучающегося \_\_2\_\_ 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>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	234
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	232
Теория	72
практические занятия	160
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	2
в том числе:	
Указываются виды самостоятельной работы: Упражнения на гибкость;	2
Итоговая аттестация в форме <i>(указать)</i>	<b>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	Уровень освоения
<b>Раздел 1</b>	<b>Легкая атлетика:</b>	<b>22</b>	
	<b>Теоретические занятия:</b>	<b>8</b>	
<b>Тема 1.1</b>	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой	2	ОК6; ОК7; ОК8; ОК1; ЛР9
<b>Тема 1.2</b>	Техника кроссовой подготовки	2	ОК7; ЛР 9 ОК2; ОК3; ЛР 9
<b>Тема 1.3</b>	Виды легкой атлетики	2	ОК4; ОК7; ОК8; ОК1; ЛР9
<b>Тема 1.4</b>	Нормативы легкой атлетики	2	ОК2; ОК3; ОК8; ОК1; ЛР9
	<b>Практические занятия:</b>	<b>14</b>	
<b>Тема 1.5</b>	Техника бега по прямой и на поворотах	1	ОК4; ОК5; ОК6; ОК7; ОК8; ЛР 9
<b>Тема 1.6</b>	Техника бега со старта и на финишном отрезке	1	ОК5; ОК6; ОК7; ОК8; ЛР 9
<b>Тема 1.7</b>	Изучение техники прыжка в длину с места. Развитие прыгучести.	1	ОК2; ОК3; ОК4; ОК1; ЛР 9
<b>Тема 1.8</b>	Изучение техники отталкивания и приземления при прыжке в длину.	1	ОК4; ОК5;

			ОК7; ЛР 9
<b>Тема 1.9</b>	Совершенствование основ техники бега на средние дистанции: повторный бег с повышенной скоростью: 2х400м (юноши); 2х300м (девушки)	2	ОК7; ОК8; ЛР 9
<b>Тема 1.10</b>	Контрольный норматив: бег на среднюю дистанцию: 500м - девушки; 1000м – юноши	2	ОК4; ОК5; ОК7; ОК8; ЛР 9
<b>Тема 1.11</b>	Совершенствование техники длинного бега. Бег в равномерном и переменном темпе: 20-25 мин – юноши; 15-20 мин – девушки.	2	ОК4; ОК5; ОК6; ОК7; ЛР 9
<b>Тема 1.12</b>	Контрольный норматив: бег на длинную дистанцию: 3000м – юноши; 2000м – девушки.	2	ОК2; ОК 3; ОК7; ОК8; ЛР 9
<b>Тема 1.13</b>	Контрольный норматив: челночный бег 3 x 10м.	2	ОК4; ОК5; ОК6; ОК8; ОК1; ЛР 9
<b>Раздел 2</b>	<b>Баскетбол:</b>	<b>20</b>	
	<b>Теоретические занятия:</b>	<b>8</b>	ОК4; ОК5; ОК6; ОК7; ОК8; ЛР 9
<b>Тема 2.1</b>	Техника безопасности при занятиях баскетболом	2	ОК2; ОК5; ОК6; ОК7; ЛР 9
<b>Тема 2.2</b>	техники штрафных и дистанционных бросков	2	ОК2; ОК 3; ОК4; ОК8; ОК 1; ЛР 9
<b>Тема 2.3</b>	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников	2	ОК2; ОК5; ОК6;

			ОК7; ОК1; ЛР 9
<b>Тема 2.4</b>	Техника прыжков.	2	ОК3; ОК4; ОК5; ОК8; ОК1; ЛР 9
	<b>Практические занятия:</b>	<b>12</b>	
<b>Тема 2.5</b>	Техника перемещений. Специальные беговые упражнения.	1	ОК 3; ОК4; ОК5; ОК7; ОК 1; ЛР 9
<b>Тема 2.6</b>	Специальные прыжковые упражнения.	1	ОК2; ОК4; ОК7; ОК8; ЛР 9
<b>Тема 2.7</b>	Совершенствовать технику передвижений, остановок, поворотов, стоек.	1	ОК2; ОК3; ОК5; ОК8; ОК1; ЛР 9
<b>Тема 2.8</b>	Совершенствовать ловлю и передачу мяча	1	ОК4; ОК5; ОК6; ОК7; ЛР 9
<b>Тема 2.9</b>	Совершенствовать технику ведения мяча	1	ОК4; ОК5; ОК6; ОК7; ЛР 9
<b>Тема 2.10</b>	Совершенствовать технику бросков мяча.	1	ОК2; ОК5; ОК8; ОК1; ЛР 9
<b>Тема 2.11</b>	Совершенствовать технику защитных действий	1	ОК4; ОК5; ОК6; ОК7; ЛР 9
<b>Тема 2.12</b>	Совершенствование владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	1	; ОК5; ОК6; ОК7; ОК8; ЛР

			9
<b>Тема 2.13</b>	Совершенствовать тактику игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия	2	ОК2; ОК3; ОК8; ОК1; ЛР 9
<b>Тема 2.14</b>	Зачет	2	ОК4; ОК5; ОК7; ОК8; ЛР 9
	<b>ВСЕГО: 2 КУРС</b>	<b>42</b>	
<b>Раздел 1</b>	<b>Волейбол:</b>	<b>25</b>	
	<b>Теоретические занятия:</b>	<b>8</b>	
<b>Тема 1.1</b>	Техника безопасности при занятиях волейболом.	2	ОК2; ОК 3; ОК7; ОК8; ЛР 9
<b>Тема 1.2</b>	Правила игры волейболом	2	ОК2; ОК4; ОК5; ОК6; ЛР 9
<b>Тема 1.3</b>	Тактика действий в нападении и защите	2	ОК3; ОК4; ОК7; ОК8; ОК1; ЛР 9
<b>Тема 1.4</b>	Техника изучения приема и передачи мяча	2	ОК2; ОК3; ОК4; ОК8; ОК1; ЛР 9
	<b>Практические занятия:</b>	<b>17</b>	
<b>Тема 1.5</b>	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	1	ОК4; ОК5; ОК6; ОК7; ЛР 9
<b>Тема 1.6</b>	Изучение техники приема и передачи мяча (верхняя и нижняя)	1	ОК2; ОК5;

			ОК6; ОК8; ОК1; ЛР 9
<b>Тема 1.7</b>	Совершенствовать технику нападающего удара	1	ОК2; ОК5; ОК6; ОК7; ЛР 9
<b>Тема 1.8</b>	Совершенствование техники защитных действий	1	ОК2; ОК3; ОК4; ОК5; ОК1; ЛР 9
<b>Тема 1.9</b>	Совершенствовать технику приема мяча	1	ОК4; ОК5; ОК6; ОК7; ОК8; ОК1; ЛР 9
<b>Тема 1.10</b>	Совершенствовать технику подачи мяча индивидуально: верхняя и нижняя	1	ОК2; ОК5; ОК8; ОК1; ЛР 9
<b>Тема 1.11</b>	Совершенствовать тактику игры.	1	ОК2; ОК3; ОК4; ОК8; ОК1; ЛР 9
<b>Тема 1.12</b>	Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите	1	ОК2; ОК4; ОК8; ОК1; ЛР 9
<b>Тема 1.13</b>	Игра по правилам волейбола	1	ОК4; ОК5; ОК7; ОК8; ЛР 9
<b>Тема 1.14</b>	Контрольный норматив по теме: баскетбол, волейбол	2	ОК2; ОК5; ОК8; ОК1; ЛР 9
<b>Тема 1.15</b>	Комплекс упражнений на силу	2	ОК2; ОК3; ОК4; ОК5; ОК8; ОК1; ЛР

			9
<b>Тема 1.16</b>	Прыжки вверх из приседа	1	ОК2; ОК3; ОК4; ОК8; ОК1; ЛР 9
<b>Тема 1.17</b>	Бег с высоким подниманием бедра	1	ОК 3; ОК4; ОК5; ОК6; ЛР 9
<b>Тема 1.18</b>	Комплекс упражнений с предметами	1	ОК2; ОК5; ОК6; ОК7; ЛР 9
<b>Тема 1.19</b>	Бег на месте с переходом на бег по дистанции	1	ОК4; ОК5; ОК6; ОК7; ОК8; ОК1; ЛР 9
<b>Раздел 2</b>	<b>Лыжные гонки:</b>	<b>28</b>	
	<b>Теоретические занятия:</b>	<b>8</b>	ОК2; ОК3; ОК4; ОК8; ОК1; ЛР 9
<b>Тема 2.1</b>	Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой	1	ОК2; ОК7; ОК8; ОК1; ЛР 9
<b>Тема 2.2</b>	Изучение попеременного двушажного хода.	1	ОК6; ОК7; ОК8; ОК1; ЛР 9
<b>Тема 2.3</b>	Изучение одновременного бесшажного классического хода	1	ОК2ОК4; ОК5; ОК8; ОК1; ЛР 9
<b>Тема 2.4</b>	Изучение попеременного конькового хода	1	ОК2; ОК 3; ОК5; ОК7;

			ОК8; ЛР 9
<b>Тема 2.5</b>	Изучение одновременного одношажного конькового хода	2	ОК2; ОК 3; ОК7; ОК8; ЛР 9
<b>Тема 2.6</b>	Изучение одновременного двушажного конькового хода	2	ОК4; ОК5; ОК6; ОК7; ЛР 9
	<b>Практические занятия:</b>	<b>20</b>	
<b>Тема 2.7</b>	Строевые упражнения с лыжами	1	ОК2; ОК4; ОК5; ОК8 ;ОК1; ЛР 9
<b>Тема 2.8</b>	Строевые упражнения на лыжах	1	; ОК4; ОК5; ОК6; ОК7; ЛР 9
<b>Тема 2.9</b>	Изучение и закрепление шагов и лыжных ходов: -ступающий и скользящий шаг	1	ОК2; ОК3; ОК4; ОК5; ОК6; ОК7; ОК8; ОК1;
<b>Тема 2.10</b>	Изучение и закрепление попеременного двушажного хода. Ходьба на лыжах 2 км	1	ОК2; ОК3; ОК4; ОК5; ЛР 9
<b>Тема 2.11</b>	Изучение и закрепление одновременного бесшажного классического хода	1	ОК2; ОК 3; ОК7; ОК8; ЛР 9
<b>Тема 2.12</b>	Изучение и закрепление одновременного одношажного классического хода	1	ОК2; ОК5; ОК6; ОК7; ЛР 9
<b>Тема 2.13</b>	Совершенствование изученных классических ходов. Ходьба на лыжах 3 км	1	ОК4; ОК5; ОК6; ОК7; ЛР

			9
<b>Тема 2.14</b>	Совершенствование изученных классических ходов. Ходьба на лыжах 5 км	1	ОК6; ОК7; ЛР 9
<b>Тема 2.15</b>	Изучение и закрепление одновременного полуконькового хода	1	ОК4; ОК5; ОК6; ОК7; ОК8; ОК1; ЛР 9
<b>Тема 2.16</b>	Изучение и закрепление одновременного одношажного конькового хода	1	ОК5; ОК6; ОК7; ОК8; ЛР 9
<b>Тема 2.17</b>	Изучение и закрепление одновременного двушажного конькового хода	1	ОК2; ОК7; ОК8; ОК1; ЛР 9
<b>Тема 2.18</b>	Изучение и закрепление попеременного конькового хода	1	ОК 3; ОК4; ОК7; ОК8; ОК 1; ЛР 9
<b>Тема 2.19</b>	Совершенствование изученных коньковых ходов. Ходьба на лыжах 5 км	1	ОК2; ОК4; ОК7; ОК8; ОК 1; ЛР 9
<b>Тема 2.20</b>	Совершенствование изученных коньковых ходов. Ходьба на лыжах 5 км	1	ОК2; ОК3; ОК4; ОК8; ОК1; ЛР 9
<b>Тема 2.21</b>	Преодоление подъемов и препятствий скользящим и ступающим шагом	1	ОК2; ОК 3; ОК7; ОК8; ОК 1; ЛР 9
<b>Тема 2.22</b>	Преодоление подъемов и препятствий полувелочкой, елочкой, лесенкой	1	ОК4; ОК5; ОК6; ОК7; ЛР 9
<b>Тема 2.23</b>	Совершенствование спуска в высокой стойке. Ходьба на лыжах 5 км	1	ОК2; ОК4;

			ОК5; ОК6; ОК7; ЛР 9
<b>Тема 2.24</b>	Совершенствование спуска в низкой стойке	1	ОК3; ОК4; ОК8; ОК1; ЛР 9
<b>Тема 2.25</b>	Совершенствовать технику торможения одной лыжей	1	ОК4; ОК5; ОК6; ОК7; ЛР 9
<b>Тема 2.26</b>	Контрольный норматив: девушки – 3 км, юноши – 5 км	1	ОК2; ОК 3; ОК4; ОК5; ОК6; ОК7; ОК8; ОК 1; ЛР 9
<b>Раздел 3</b>	<b>Гимнастика:</b>	<b>25</b>	
	<b>Теоретические занятия:</b>	<b>8</b>	
<b>Тема 3.1</b>	Техника безопасности при занятиях гимнастикой	2	ОК2; ОК3; ОК4; ОК5; ОК8; ОК1; ЛР 9
<b>Тема 3.2</b>	Изучения строевых команд.	2	ОК2; ОК4; ОК8; ОК1; ЛР 9
<b>Тема 3.3</b>	Строевые команды. Построение и перестроение, размыкания и смыкания.	2	ОК3; ОК4; ОК5; ОК1; ЛР 9
<b>Тема 3.4</b>	Группировка, перекаты, кувырки, стойки.	2	ОК4; ОК5; ОК8; ЛР 9
	<b>Практические занятия:</b>	<b>17</b>	
<b>Тема 3.5</b>	Построение и перестроение, размыкания и смыкания.	3	ОК5; ОК6; ОК

			1; ЛР 9
<b>Тема 3.6</b>	ОРУ с предметами и без предметов.	2	ОК2; ОК 3; ОК4; ОК5; ОК6; ОК7; ОК8; ОК 1; ЛР 9
<b>Тема 3.7</b>	Упражнения в висах и упорах.	2	ОК2; ОК3; ОК4; ОК5; ЛР 9
<b>Тема 3.8</b>	Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, перекаты.	2	ОК2; ОК 3; ОК5; ОК6; ОК 1; ЛР 9
<b>Тема 3.9</b>	Статические упражнения: стойки.	2	ОК4; ОК5; ОК7; ЛР 9
<b>Тема 3.10</b>	Контрольный норматив: комплекс акробатических и статических упражнений	2	ОК2; ОК3; ОК5; ОК8; ОК1; ЛР 9
<b>Тема 3.11</b>	Контрольный норматив: прыжки на скакалке на время	2	ОК2; ОК3; ОК4; ОК8; ОК1; ЛР 9
<b>Тема 3.12</b>	Контрольный норматив: отжимание, подтягивание, наклоны, приседания	2	ОК4; ОК5; ОК6; ОК7; ЛР 9
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>2</b>	
<b>Тема 3.12</b>	Комплекс упражнений на гибкость	1	ОК4; ОК5; ОК7; ОК1; ЛР 9
<b>Тема 3.13</b>	Комплекс упражнения на развитие пластики	1	ОК4; ОК5; ОК6; ОК7; ЛР

			9
	<b>ВСЕГО: 3 КУРС</b>	<b>78</b>	
<b>Раздел 1</b>	<b>Легкая атлетика:</b>	<b>24</b>	
	<b>Теоретические занятия:</b>	<b>8</b>	
<b>Тема 1.1</b>	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой	2	ОК2; ОК5; ОК8; ОК1; ЛР 9
<b>Тема 1.2</b>	Виды легкой атлетики	2	ОК7; ОК8; ОК1; ЛР 9
<b>Тема 1.3</b>	Техника метания гранаты	2	ОК4; ОК5; ОК6; ОК7; ЛР 9
<b>Тема 1.4</b>	Техника спринтерского бега	1	ОК2; ОК 3; ОК7; ОК8; ОК 1; ЛР 9
<b>Тема 1.5</b>	Техника прыжка в длину	1	ОК2; ОК4; ОК5; ОК7; ОК 1; ЛР 9
	<b>Практические занятия:</b>	<b>16</b>	
<b>Тема 1.6</b>	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, подготовка к отталкиванию.	2	ОК4; ОК5; ОК6; ОК 1; ЛР 9
<b>Тема 1.7</b>	Техника отталкивания, полета, приземления.	2	ОК4; ОК5; ОК8; ОК1; ЛР 9
<b>Тема 1.8</b>	Совершенствование техники метания гранаты: держание и выбрасывание	2	ОК2; ОК3;

	гранаты, метание гранаты с места		ОК4; ОК8; ОК1; ЛР 9
<b>Тема 1.9</b>	Совершенствование техники метания в цель и на дальность	2	ОК2; ОК5; ОК6; ОК7; ЛР 9
<b>Тема 1.10</b>	Совершенствование техники спринтерского бега. Контрольные нормативы	2	ОК2; ОК4; ОК7; ОК8; ОК 1; ЛР 9
<b>Тема 1.11</b>	Длительный бег, в течение 6 минут	2	ОК3; ОК4; ОК5; ОК6; ОК7; ЛР 9
<b>Тема 1.12</b>	Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках	2	ОК4; ОК5; ОК6; ОК7; ОК1; ЛР 9
<b>Тема 1.13</b>	гимнастика	2	ОК2; ОК3; ОК4; ОК5; ОК6; ОК7; ОК8; ОК1;
<b>Раздел 2</b>	<b>Легкая атлетика:</b>	<b>27</b>	
	<b>Теоретические занятия:</b>	<b>8</b>	
<b>Тема 2.1</b>	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой	2	ОК2; ОК 3; ОК5; ОК6; ОК 1; ЛР 9
<b>Тема 2.2</b>	Техника безопасности кроссовой подготовки.	2	ОК4; ОК5; ОК6; ОК7; ЛР 9
<b>Тема 2.3</b>	Техники бега в целом	2	ОК2; ОК3; ОК4; ОК7; ЛР 9

<b>Тема 2.4</b>	Техники бега на средние дистанции	2	ОК2; ОК4; ОК5; ОК8; ОК1; ЛР 9
<b>Практические занятия:</b>		<b>19</b>	
<b>Тема 2.5</b>	Совершенствование техники бега по прямой и на повороте	1	ОК3; ОК4; ОК5; ОК8; ОК1; ЛР 9
<b>Тема 2.6</b>	Техника бега со старта и на финишном отрезке	1	ОК4; ОК5; ОК6; ОК 1; ЛР 9
<b>Тема 2.7</b>	Совершенствование техники бега в целом	1	ОК 3; ОК4; ОК7; ОК8; ОК 1; ЛР 9
<b>Тема 2.8</b>	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, подготовка к отталкиванию	1	ОК2; ОК3; ОК4; ОК5; ЛР 9
<b>Тема 2.9</b>	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	1	ОК4; ОК5; ОК6; ОК7; ОК 1; ЛР 9
<b>Тема 2.10</b>	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега	1	ОК2; ОК5; ОК6; ОК7; ОК8; ЛР 9
<b>Тема 2.11</b>	Длительный бег, в течение 6 минут	1	ОК2; ОК7; ОК8; ОК1; ЛР 9
<b>Тема 2.12</b>	Пробегание отрезков с ускорением 30-40 м.	1	ОК2; ОК4; ОК5; ОК1; ЛР 9
<b>Тема 2.13</b>	Совершенствование основ техники бега на средние дистанции. Повторный бег с	1	ОК2; ОК3;

	повышенной скоростью: 2х400м (юноши); 2х300м (девушки)		ОК4; ОК5; ОК6; ОК7; ОК8; ОК1;
<b>Тема 2.14</b>	Совершенствование техники длинного бега. Бег в равномерном и переменном темпе: 20-25 мин – юноши; 15-20 мин – девушки.	2	ОК4; ОК5; ОК6; ОК7; ЛР 9
<b>Тема 2.15</b>	Контрольный норматив: челночный бег.	2	ОК2; ОК7; ОК8; ОК1; ЛР 9
<b>Тема 2.16</b>	Сдача контрольных нормативов: 3000м – юноши; 2000м - девушки	2	ОК4; ОК5;ОК6; ОК 9;ЛР 9
<b>Тема 2.17</b>	Сдача контрольных нормативов: 500м - девушки; 1000м - юноши	2	ОК2; ОК4; ОК5; ЛР 9
<b>Тема 2.18</b>	Контрольный норматив: прыжки в длину	2	ОК2; ОК4;;ОК6; ОК7; ЛР 9
<b>Раздел 3</b>	<b>Гимнастика:</b>	<b>27</b>	
	<b>Теоретические занятия:</b>	<b>8</b>	
<b>Тема 3.1</b>	Техника безопасности при занятиях гимнастикой	2	ОК4; ОК5;ОК6; ОК7; ЛР 9
<b>Тема 3.2</b>	Изучения строевых команд.	2	ОК2; ОК 3; ОК5;ОК6; ОК 1;ЛР 9
<b>Тема 3.3</b>	Изучения комплекс акробатических упражнений	2	ОК2; ОК 3; ОК4; ОК7; ОК8;ЛР 9
<b>Тема 3.4</b>	Изучения упражнений в висах и упорах	2	ОК2;

			ОК5;ОК6; ОК7; ЛР 9
	<b>Практические занятия:</b>	<b>19</b>	
<b>Тема 3.5</b>	Совершенствование строевых упражнений	1	ОК2; ОК5; ОК6; ОК1; ЛР 9
<b>Тема 3.6</b>	ОРУ с предметами, вольные упражнения	2	ОК3; ОК5; ОК7; ОК1; ЛР 9
<b>Тема 3.7</b>	Комплекс акробатических упражнений	2	ОК2; ОК4; ОК6; ОК8; ОК1; ЛР 9
<b>Тема 3.8</b>	Профессионально-прикладная гимнастика	2	ОК2; ОК4; ОК5; ОК1; ЛР 9
<b>Тема 3.9</b>	Совершенствование выполнения кувырков и стоек	2	ОК4; ОК5;ОК6; ОК7; ЛР 9
<b>Тема 3.10</b>	Совершенствование упражнений в висах и упорах	2	
<b>Тема 3.11</b>	Сгибание и разгибание рук в упоре. Угол в упоре.	2	ОК4; ОК5; ОК6; ОК7; ОК1; ЛР 9
<b>Тема 3.12</b>	Контрольный норматив: комплекс кувырков и стоек	2	ОК2; ОК3; ОК5; ОК8; ОК1; ЛР 9
<b>Тема 3.13</b>	Контрольные нормативы: отжимание, подтягивание, наклоны, пресс	2	ОК2; ОК3; ОК4; ОК7; ЛР 9
<b>Тема 3.14</b>	<b>Зачет</b>	<b>2</b>	ОК5;ОК6;

			ОК7; ЛР 9
	<b>ВСЕГО: 4 КУРС</b>	<b>78</b>	
<b>Раздел 1</b>	<b>Баскетбол:</b>	<b>34</b>	
	<b>Теоретические занятия:</b>	<b>8</b>	
<b>Тема 1.1</b>	Техника безопасности при занятиях баскетболом	1	ОК4; ОК5;ОК6; ОК 1;ЛР 9
<b>Тема 1.2</b>	Технику передвижений	2	ОК2; ОК5;ОК6; ОК7; ЛР 9
<b>Тема 1.3</b>	Техника передачи мяча	2	ОК2; ОК7; ОК8; ЛР 9
<b>Тема 1.4</b>	Техника перемещения по игровому полю	2	ОК2; ОК4; ОК7; ОК8; ОК1; ЛР 9
<b>Тема 1.5</b>	Техника защитных действий	1	ОК2; ОК3; ОК4; ОК5; ОК8; ОК1; ЛР 9
	<b>Практические занятия:</b>	<b>26</b>	
<b>Тема 1.6</b>	Специальные прыжковые упражнения. Совершенствовать технику передвижений, остановок, поворотов, стоек	2	ОК2; ОК3; ОК5; ОК8; ОК1; ЛР 9
<b>Тема 1.7</b>	Совершенствовать технику ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении	2	ОК2; ОК3; ОК4; ОК8; ОК1; ЛР 9
<b>Тема 1.8</b>	Совершенствовать технику передачи мяча двумя руками сверху, снизу, от	2	ОК2; ОК4;

	груди, одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, ловля двумя руками и одной.		ОК8; ОК1; ЛР 9
<b>Тема 1.9</b>	Совершенствовать технику ведения мяча без сопротивления защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком)	2	ОК2; ОК4; ОК8; ОК1; ЛР 9
<b>Тема 1.10</b>	Совершенствовать технику ведения мяча с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком)	2	ОК 3; ОК4; ОК7; ОК8; ОК 9; ЛР 9
<b>Тема 1.11</b>	Совершенствовать технику бросков мяча. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников	2	ОК5; ОК6; ОК8; ОК1; ЛР 9
<b>Тема 1.12</b>	Совершенствование техники бросков на точность и быстроту	2	ОК2; ОК3; ОК4; ОК8; ОК1; ЛР 9
<b>Тема 1.13</b>	Совершенствовать технику защитных действий	2	ОК2; ОК7; ОК8; ОК1; ЛР 9
<b>Тема 1.14</b>	Совершенствование техники перемещения по игровому полю. Совершенствование владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	2	ОК2; ОК5; ОК6; ОК8; ОК1; ЛР 9
<b>Тема 1.15</b>	Совершенствовать тактику игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия	2	ОК2; ОК3; ОК4; ОК5; ОК8; ЛР 9
<b>Тема 1.16</b>	Овладение игрой и комплексно развивать психомоторные способности	2	ОК4; ОК5; ОК6; ОК7; ОК1; ЛР 9
<b>Тема 1.17</b>	Игра по правилам баскетбола	2	ОК2; ОК 3; ОК7; ОК8; ОК 1; ЛР 9

<b>Тема 1.18</b>	Проведение дифференцированного зачета	2	ОК4; ОК5;ОК6;; ОК 9;ЛР 9
	<b>ВСЕГО: 5 КУРС</b>	<b>34</b>	
	<b>ИТОГО</b>	<b>234</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 обще образовательных учреждений с углубленным изучением предмета "физическая культура". 10-11 классы. -

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

Дополнительные источники: **Для преподавателей**

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

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

Советский спорт, 2019. - 168 с.

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

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

##### Приложение 1 КОНКРЕТИЗАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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

Название ОК	Технологии формирования ОК (на учебных занятиях)
<p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.</p> <p>ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.</p> <p>ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.</p> <p>ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</p> <p>ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.</p> <p>ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.</p> <p>ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.</p> <p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>	<p>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	