

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



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ГАПОУ «НИТ»

Р.Р. Шаихов

« 31 » 08 2021 г.

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

Общий гуманитарный и социально-экономический цикл

программы подготовки специалистов среднего звена по специальности:  
18.02.07 Технология производства и переработки пластических масс и  
эластомеров

Нижекамск 2021 г.

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

Организация-разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «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 *А.И.Ф. Сагитова*  
и утверждено методическим советом техникума протокол № 1 от  
« 31 » 08 2021 г.



## СОДЕРЖАНИЕ

ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	26
КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	27



# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.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: **09.02.07 Информационные системы и программирование**

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

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

### Базовая часть

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

#### **уметь:**

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

#### **знать:**

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

- основы здорового образа жизни

- Структуру, способы и методы реализации индивидуального плана профессионально-прикладной физической подготовки.

- Порядок оценки результатов реализации плана профессионально-прикладной физической подготовки.

- Возможные траектории профессионально-прикладного психофизического развития и самообразования в области здоровьесбережения.

- Основы психологии спорта.

- Лексику в области профессионально-прикладной физической культуры.

- Способы поведения на основе общечеловеческих ценностей в спорте.

- Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

- Средства профилактики перенапряжения

Результаты освоения учебной дисциплины направлены на формирование общих компетенций:

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

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

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

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



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:**

учебной нагрузки обучающегося 168 часов, в том числе:  
во взаимодействии с преподавателем 166 часов;  
самостоятельной работы обучающегося 2 часов.



## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Учебная нагрузка (всего)</b>	<i>168</i>
<b>учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем (всего)</b>	<i>166</i>
в том числе:	
лабораторные работы	
практические занятия	<i>164</i>
контрольные работы	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<i>2</i>
<b>Консультации</b>	
<b>Промежуточная аттестация в форме</b>	<i>дифзачет</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	<b>Легкая атлетика</b>	<b>20</b>	
	<b>Теоретические занятия:</b>	<b>2</b>	
Тема 1.1	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой и кроссовой подготовки. Виды легкой атлетики и нормативы.	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
Тема 1.2	Выполнение различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
	<b>Практические занятия:</b>	<b>14</b>	
Тема 1.3	Техника бега со старта и на финишном отрезке	1	ОК 7; ЛР 9;
Тема 1.4	Упражнения для развития двигательных качеств и совершенствование техники бега	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
Тема 1.5	Контрольный норматив: прыжок в длину с места	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
Тема 1.6	Изучение техники отталкивания и приземления при прыжке в длину	1	ОК 7; ЛР 9;
Тема 1.7	Изучение техники метания гранаты: держание и выбрасывание гранаты, метание гранаты с места	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
Тема 1.8	Контрольный норматив: метание гранаты	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
Тема 1.9	Совершенствование техники бега	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
Тема 1.10	Совершенствование техники низкого старта. Бег на короткие дистанции.	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
Тема 1.11	Совершенствование техники высокого старта. Старт, разгон, бег по дистанции.	1	ОК 7; ЛР 9;



Тема 1.12	Контрольный норматив. Бег на короткие дистанции 30 м и 100 м	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
Тема 1.13	Совершенствование техники спринтерского бега. Бег с низкого старта, со стартовым ускорением до 60м.	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
Тема 1.14	Контрольный норматив: челночный бег 4 x 9м.	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
Тема 1.15	Совершенствование основ техники бега на средние дистанции: повторный бег с повышенной скоростью: 2x400м (юноши); 2x300м (девушки)	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
Тема 1.16	Контрольный норматив. Бег на среднюю дистанцию: 500м - девушки; 1000м – юноши	1	ОК 6; ЛР 9;
Раздел 2	<b>Баскетбол</b>	12	
	<b>Практические занятия:</b>		
Тема 2.1	Техника безопасности при занятиях баскетболом	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
Тема 2.2	Развитие физических качеств	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
Тема 2.3	Техника перемещений. Специальные беговые упражнения.	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
Тема 2.4	Специальные прыжковые упражнения	1	ОК 7; ЛР 9;
Тема 2.5	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
Тема 2.6	Совершенствовать ловлю и передачу мяча	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
Тема 2.7	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком)	1	ОК 7; ЛР 9;
Тема 2.8	Совершенствовать технику бросков мяча. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников	1	ОК 7; ЛР 9;
Тема 2.9	Совершенствование техники бросков на точность и быстроту. Техника штрафных бросков и дистанционных бросков	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
Тема 2.10	Совершенствование техники защитных действий	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
Тема 2.11	Совершенствование техники перемещения по игровому полю, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
Тема 2.12	Совершенствовать тактику игры: индивидуальные, групповые и командные тактические	1	ОК 6; ЛР 9;



Раздел 3	действия	<b>Лыжные гонки</b>	<b>18</b>	
	<b>Практические занятия:</b>			
Тема 3.1	Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Подбор и уход за лыжным инвентарем		2	ОК 6; ОК 7; ЛП 9;
Тема 3.2	Выполнение построений и перестроений;		2	ОК 6; ОК 7; ЛП 9;
Тема 3.3	Выполнение различных видов ходьбы, беговых упражнений;		2	ОК 7; ЛП 9;
Тема 3.4	Строевые упражнения на лыжах		1	ОК 6; ОК 7; ЛП 9;
Тема 3.5	Изучение и закрепление одновременного бесшажного хода		1	ОК 7; ЛП 9;
Тема 3.6	Изучение и закрепление одновременного одношажного и двушажного хода		1	ОК 6; ОК 7; ЛП 9;
Тема 3.7	Совершенствовать технику изученных шагов. Ходьба на лыжах 2 км		1	ОК 6; ОК 7; ЛП 9;
Тема 3.8	Изучение одновременного одношажного конькового хода		1	ОК 6; ОК 7; ЛП 9;
Тема 3.9	Изучение одновременного двушажного конькового хода. Ходьба на лыжах 3 км		1	ОК 6; ОК 7; ЛП 9;
Тема 3.10	Изучить технику торможения упором одной лыжей		2	ОК 6; ЛП 9;
Тема 3.11	Преодоление подъемов и препятствий на лыжах лесенкой, елочкой, скользящим и ступающим шагом		1	ОК 6; ОК 7; ЛП 9;
Тема 3.12	Изучить технику торможения упором двумя лыжами		2	ОК 6; ОК 7; ЛП 9;
Тема 3.13	Контрольный норматив: юноши - 5 км, девушки - 3 км		1	ОК 6; ЛП 9;
Раздел 4	<b>Волейбол</b>		<b>14</b>	
Тема 4.1	<b>Практические занятия:</b>		1	ОК 7; ЛП 9;
Тема 4.2	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек		1	ОК 6; ОК 7; ЛП 9;
	Упражнения для изучения и совершенствования техники приема и передачи мяча		1	ОК 6; ОК 7; ЛП 9;
Тема 4.3	Совершенствовать технику приема и передач мяча (верхняя и нижняя)		1	ОК 6; ОК 7; ЛП 9;



Тема 4.4	Варианты техники приема и передач мяча: а) на месте б) индивидуально в) в парах	1	9; ОК 6; ЛР 9;
Тема 4.5	Волейбольные комбинации из основных элементов техники передвижений (шагом, приставным шагом, двойным шагом, с крестным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением)	1	ОК 6; ЛР 9;
Тема 4.6	Варианты техники приема и передач мяча в прыжке: прием мяча после подачи	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
Тема 4.7	Совершенствовать технику подачи мяча: варианты подачи мяча (верхняя и нижняя прямая)	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
Тема 4.8	Подачи через сетку с укороченного расстояния	1	ОК 6; ЛР 9;
Тема 4.9	Подачи на точность по зонам площадки	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
Тема 4.10	Совершенствовать технику нападающего удара	1	ОК 7; ЛР 9;
Тема 4.11	Варианты блокирования нападающих ударов, страховка	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
Тема 4.12	Совершенствовать тактику игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
Тема 4.13	Итоговое занятие по теме: Волейбол	1	ОК 7; ЛР 9;
Раздел 5	<b>Гимнастика</b>	13	
	<b>Практические занятия:</b>		
Тема 5.1	Техника безопасности при занятиях гимнастикой;	1	ОК 7; ЛР 9;
Тема 5.2	Теория силовых упражнений, для увеличения прыжка;	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
Тема 5.3	Строевые команды. Построение и перестроение, размыкания и смыкания.	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
Тема 5.4	ОРУ с предметами и без предметов. Преодоление полосы препятствий.	1	ОК 6; ЛР 9;
Тема 5.5	Группировка, перекаты, кувырки, стойки.	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
Тема 5.6	Контрольный норматив: комплекс кувырков и стоек	1	ОК 7; ЛР 9;
Тема 5.7	Контрольный норматив: ОРУ с предметами, проведение строевой	1	ОК 6; ЛР 9;
Тема 5.8	Комплекс упражнений: прыжки в сторону на месте.	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;



Тема 5.9	Комплекс упражнений на гибкость	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
Тема 5.10	Комплекс упражнений на сгибание и разгибание рук	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
Тема 5.11	Комплекс упражнений утренней гимнастики	2	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
Тема 5.12	Комплекс упражнений на пластику	1	ОК 6; ЛР 9;
Раздел 6	<b>Легкая атлетика</b>	7	
	<b>Практические занятия:</b>		
Тема 6.1	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой;	1	ОК 7; ЛР 9;
Тема 6.2	Подвижные игры различной интенсивности;	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
Тема 6.3	Совершенствование техники спринтерского бега. Бег с низкого старта, со стартовым ускорением до 60м.	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
Тема 6.4	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, подготовка к отталкиванию	1	ОК 6; ЛР 9;
Тема 6.5	Совершенствование техники метания гранаты: держание и выбрасывание гранаты, метание гранаты с места	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
Тема 6.6	Совершенствование техники метания в цель и на дальность	1	ОК 7; ЛР 9;
Тема 6.7	Совершенствование техники низкого старта. Техника бега по прямой.	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
Раздел 7	<b>Легкая атлетика</b>	23	
	<b>Практические занятия:</b>		
Тема 7.1	Выполнение различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений	2	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
Тема 7.2	Совершенствование техники бега по прямой. Совершенствование техники финиширования.	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
Тема 7.3	Совершенствование технике бега на повороте	2	ОК 7; ЛР 9;
Тема 7.4	Совершенствование техники высокого старта. Старт, разгон, бег по дистанции.	2	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
Тема 7.5	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, подготовка к отталкиванию	2	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;



<b>Тема 7.6</b>	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега	2	9; ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
<b>Тема 7.7</b>	Совершенствование техники метания гранаты: держание и выбрасывание гранаты, метание гранаты с места	2	ОК 7; ЛР 9;
<b>Тема 7.8</b>	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 6; ОК 7; ЛР 9;
<b>Тема 7.9</b>	Совершенствование техники длинного бега: Бег в равномерном и переменном темпе: 20-25 мин – юноши; 15-20 мин – девушки.	2	ОК 6; ЛР 9;
<b>Тема 7.10</b>	Техника метания в цель и на дальность	2	ОК 6; ЛР 9;
<b>Тема 7.11</b>	Контрольный норматив: метание гранаты	2	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
<b>Тема 7.12</b>	Сдача контрольных нормативов: 3000м – юноши; 2000м - девушки	2	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
<b>Раздел 8</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>10</b>	
	<b>Практические занятия:</b>		
<b>Тема 8.1</b>	Специальные прыжковые упражнения. Совершенствовать технику передвижений, остановок, поворотов, стоек	2	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
<b>Тема 8.2</b>	Совершенствовать технику ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
<b>Тема 8.3</b>	Совершенствовать технику передачи мяча двумя руками сверху, снизу, от груди, одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, ловля двумя руками на месте и одной.	2	
<b>Тема 8.4</b>	Совершенствовать технику ведения мяча без сопротивления защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком)	1	ОК 7; ЛР 9;
<b>Тема 8.5</b>	Совершенствовать технику ведения мяча с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком)	2	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
<b>Тема 8.6</b>	Сдача контрольных нормативов	2	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
<b>Раздел 9</b>	<b>Волейбол</b>	<b>15</b>	
	<b>Практические занятия:</b>		
<b>Тема 9.1</b>	Совершенствование техники верхней передачи мяча	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;



<b>Тема 9.2</b>	Совершенствование техники нижней передачи мяча. Варианты техники приема и передач мяча в прыжке - прием мяча после подачи	1	9; ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
<b>Тема 9.3</b>	Соревнования на большее число подач в пределы площадки и на точность	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
<b>Тема 9.4</b>	Совершенствовать технику нападающего удара	1	ОК 6; ЛР 9;
<b>Тема 9.5</b>	Варианты нападающих ударов через сетку.	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
<b>Тема 9.6</b>	Совершенствование техники защитных действий	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
<b>Тема 9.7</b>	Варианты блокирования нападающих ударов, страховка	1	ОК 7; ЛР 9;
<b>Раздел 10</b>	<b>Лыжные гонки</b>	<b>21</b>	
	<b>Практические занятия:</b>		
<b>Тема 10.1</b>	Строевые упражнения с лыжами. Совершенствование техники ступающего и скользящего шагов	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
<b>Тема 10.2</b>	Совершенствовать технику раннее изученных ходов: -одношажный лыжный ход. Ходьба на лыжах 2км	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
<b>Тема 10.3</b>	Совершенствование двухшажного и попеременного ходов	1	
<b>Тема 10.4</b>	Совершенствовать технику изученных шагов: -бесшажный лыжный шаг. Ходьба на лыжах 3км.	1	ОК 7; ЛР 9;
<b>Тема 10.5</b>	Строевые упражнения на лыжах. Совершенствование одношажного конькового хода	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
<b>Тема 10.6</b>	Совершенствование одношажного двухшажного конькового хода. Ходьба на лыжах 3 км	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
<b>Тема 10.7</b>	Совершенствование бесшажного лыжного хода.	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
<b>Тема 10.8</b>	Преодоление подъемов и препятствий лесенкой, елочкой, скользящим и ступающим шагом.	1	ОК 7; ЛР 9;
<b>Тема 10.9</b>	Совершенствовать технику торможения упором одной и двумя лыжами.	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
<b>Тема 10.10</b>	Преодоление спусков в низкой и высокой стойке. Ходьба на лыжах 5 км.	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
<b>Тема 10.11</b>	Совершенствование коньковых ходов. Ходьба на лыжах 5 км.	1	ОК 6; ЛР 9;



Тема 10.12	Прохождение дистанции 2 км одношажным лыжным ходом	1	ОК 6; ЛР 9;
Тема 10.13	Прохождение дистанции 3 км двушажным лыжным ходом	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
Тема 10.14	Прохождение дистанции 2x500 бесшажным лыжным ходом	1	ОК 6; ЛР 9;
Тема 10.15	Преодоление подъемов и препятствий на лыжах различными способами	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
Тема 10.16	Совершенствование спусков в различных стойках	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
Тема 10.17	Техника торможения различными способами	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
Тема 10.18	Ходьба на дистанцию 3 км классическим стилем	1	ОК 7; ЛР 9;
Тема 10.19	Контрольный норматив: подъем, спуск, торможение	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
Тема 10.20	Ходьба на дистанцию 5 км свободным стилем	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
Тема 10.21	Контрольный норматив: 3 км – девушки, 5 км – юноши	1	ОК 7; ЛР 9;
Раздел 11	<b>Гимнастика</b>	7	
	<b>Практические занятия:</b>		
Тема 11.1	Совершенствование строевых упражнений.	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
Тема 11.2	ОРУ с предметами, вольные упражнения	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
Тема 11.3	Акробатические упражнения. Комплекс кувырков и стоек.	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
Тема 11.4	Статические упражнения.	1	ОК 7; ЛР 9;
Тема 11.5	Контрольный норматив: комплекс кувырков и стоек	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
Тема 11.6	Контрольные нормативы: наклоны вперед из положения сидя, подъем туловища из положения лежа, руки за головой.	2	ОК 6; ЛР 9;
Раздел 12	<b>Легкая атлетика</b>	17	
	<b>Практические занятия:</b>		
Тема 12.1	Совершенствование техники спринтерского бега.	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;



Тема 12.2	Стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.	1	9;
Тема 12.3	Совершенствование техники на средние дистанции (500-2000 м)	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
Тема 12.4	Техника бега по прямой, повороту. Совершенствовать технику бега в целом.	1	ОК 6; ЛР 9;
Тема 12.5	Совершенствование техники прыжка с разбега: разбег, отталкивание, приземление.	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
Тема 12.6	Прыжок с разбега способом «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы».	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
Тема 12.7	Техника метания и держания гранаты.	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
Тема 12.8	Совершенствование техники метания гранаты с разбега.	1	ОК 7; ЛР 9;
Тема 12.9	Совершенствование техники бега на длинные дистанции	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
Тема 12.10	Проведение дифференцированного зачета	2	ОК 6; ЛР 9;
Тема 6.12	<b>Самостоятельная работа:</b> ОРУ и специальные упражнения бегуна	2	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
	<b>ИТОГО:</b>	<b>168</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.:Русскоеслово–учебник,2018.

Дополнительные источники: **Для преподавателей**

1. БеженцеваЛ.М. Основы методики физического воспитания. Изд.ТГУ, 2009.

2. Мониторинг физического состояния школьников / С.П. Левушкин и др. - М.: Советский спорт, 2019. - 168 с.



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

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

##### Приложение 1 КОНКРЕТИЗАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты освоения дисциплины	Формируемые ОК	Результаты воспитания	Формы и методы оценки
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:			
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	ОК 3-4, ОК 6-8	ЛР 9	практические занятия хронометрия наблюдение сдача нормативов
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	ОК 3-4, ОК 6-8	ЛР 9	практические занятия хронометрия наблюдение сдача нормативов
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	ОК 3-4, ОК 6-8	ЛР 9	
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:			
- О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	ОК 3-4, ОК 6-8	ЛР 9	практические занятия хронометрия наблюдение
- Основы здорового образа жизни;	ОК 3-4, ОК 6-8	ЛР 9	практические занятия хронометрия наблюдение
- Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)	ОК 3-4, ОК 6-8	ЛР 9	
- Средства профилактики перенапряжения	ОК 3-4, ОК 6-8	ЛР 9	



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

<b>Название ОК</b>	<b>Технологии формирования ОК (на учебных занятиях)</b>
<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 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 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	