

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



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ГАПОУ «НИТ»

Р.Р. Шаихов

2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

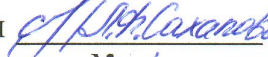
по специальности: 27.02.04 Автоматические системы управления

Нижекамск 2021 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  
«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: 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 Сознательный ценностный ориентир 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 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

| Вид учебной работы  | Объем часов |
|---|-------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>                      | 344         |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>           | 172         |
| в том числе:  |             |
| лабораторные работы   |             |
| практические занятия  | 160         |
| контрольные работы  |             |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>                | 172         |
| в том числе:  |             |
| Указываются виды самостоятельной работы:                          |             |
| выполнение физических упражнений;                                 | 49          |
| совершенствование техники бега;                                   | 26          |
| повторения баскетбольных штрафных бросков, ведение мяча;          | 25          |
| повторение волейбольного нападающего удара, приема снизу, паса ;  | 24          |
| повторение видов лыжных ходов;                                    | 48          |
| <i>Промежуточная аттестация в форме: дифференцированный зачет</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, формирование которых способствует элемент программы |
|-----------------------------|--|-------------|--|
| <b>Раздел 1</b>             | <b>Общая физическая подготовка</b>   | <b>10</b>   |  |
|                             | <b>Практические занятия:</b>   |             |  |
| <b>Тема 1.1</b>             | Основные наименования строя и его расположения, строевые приемы  | 5           |  |
| <b>Тема 1.2</b>             | Выполнение построений, перестроений  | 1           | ОК5;ОК6; ОК7; ОК8;ОК1; ЛР 9  |
| <b>Тема 1.3</b>             | Выполнение различных видов ходьбы  | 1           | ОК7;ЛР 9 ОК2; ОК3; ОК4; ОК5; ЛР 9  |
| <b>Тема 1.4</b>             | Выполнение различных видов беговых и прыжковых упражнений  | 1           | ОК4; ОК5;ОК6; ОК7; ОК8;ОК1; ЛР 9   |
| <b>Тема 1.5</b>             | Развитие физических качеств  | 1           | ОК2; ОК3; ОК4; ОК5; ОК8;ОК1; ЛР 9  |
|                             | <b>Самостоятельная работа:</b>   |             |  |
| <b>Тема 1.6</b>             | Выполнение комплекса скоростно-силовой тренировки для ног  | 5           | ОК4; ОК5;ОК6; ОК7; ОК8;ЛР 9  |
| <b>Тема 1.7</b>             | Выполнение комплекса физических упражнений для плечевого пояса   | 2           | ОК4; ОК5;ОК6; ОК7; ОК8; ЛР 9   |
| <b>Тема 1.8</b>             | Выполнение комплекса физических упражнений для прямых и косых мышц                                       | 2           | ОК2; ОК3; ОК4; ОК5; ОК8;ОК1; ЛР 9  |
|                             |  | 1           | ОК2; ОК3; ОК4;   |

|                 |  |                  |           |  |
|-----------------|--|------------------|-----------|--|
|                 | живота   |                  |           | ОК5;ОК6; ОК7;<br>ЛР 9                  |
| <b>Раздел 2</b> |  | <b>Баскетбол</b> |           |  |
|                 | <b>Теоретические занятия:</b>  |                  | <b>12</b> |  |
| <b>Тема 2.1</b> | Правила игры в баскетбол   |                  | <b>1</b>  |  |
|                 | <b>Практические занятия:</b>   |                  | <b>1</b>  | ОК4; ОК5;ОК6;<br>ОК7; ЛР 9             |
| <b>Тема 2.2</b> | Ловля и передача мяча различными способами   |                  | <b>5</b>  |  |
| <b>Тема 2.3</b> | Броски мяча в движении   |                  | <b>1</b>  | ОК4; ОК5;ОК6;<br>ОК8;ОК1; ЛР 9         |
| <b>Тема 2.4</b> | Защитная стойка. Передвижения в защитной стойке в различных направлениях           |                  | <b>1</b>  | ОК4; ОК5; ОК7;<br>ОК8; ЛР 9            |
| <b>Тема 2.5</b> | Техника овладения мячом при отскоке от щита. Перехваты, вырывания и выбивания мяча |                  | <b>1</b>  | ОК4; ОК5;ОК6;<br>ОК7; ОК8;ОК1;<br>ЛР 9 |
| <b>Тема 2.6</b> | Индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча                      |                  | <b>1</b>  | ОК2; ОК5;ОК6;<br>ОК7; ЛР 9             |
|                 | <b>Самостоятельная работа:</b>   |                  | <b>6</b>  |  |
| <b>Тема 2.7</b> | Совершенствование передач и ведения мяча   |                  | <b>2</b>  | ОК2ОК5;ОК6;<br>ОК7; ОК1; ЛР 9          |
| <b>Тема 2.8</b> | Броски мяча с различных точек игровой площадки                                     |                  | <b>2</b>  | ОК3; ОК4; ОК5;<br>ОК8;ОК1; ЛР 9        |
| <b>Тема 2.9</b> | Специальные прыжковые упражнения   |                  | <b>2</b>  | ОК3; ОК4; ОК7;<br>ОК8;ОК1; ЛР 9        |
| <b>Раздел 3</b> |  | <b>Волейбол</b>  | <b>12</b> |  |
|                 | <b>Теоретические занятия:</b>  |                  | <b>1</b>  |  |
| <b>Тема 3.1</b> | Правила игры в волейбол  |                  | <b>1</b>  | ОК2; ОК3; ОК5;<br>ОК8;ОК1; ЛР 9        |



|                 |  |  |           |                                  |
|-----------------|--|--|-----------|----------------------------------|
|                 | <b>Практические занятия:</b>   |  | <b>5</b>  |                                  |
| <b>Тема 3.2</b> | Упражнения для совершенствования техники выполнения передач          |  | 1         | ОК4; ОК5; ОК6;<br>ОК7; ЛР 9      |
| <b>Тема 3.3</b> | Совершенствование подачи и приемов                                   |  | 1         | ОК2; ОК5;<br>ОК8; ОК1; ЛР 9      |
| <b>Тема 3.4</b> | Упражнения для совершенствования техники выполнения подач            |  | 1         | ОК4; ОК5; ОК6;<br>ОК7; ЛР 9      |
| <b>Тема 3.5</b> | Совершенствование нападающих ударов и техники защиты                 |  | 1         | ; ОК5; ОК6; ОК7;<br>ОК8; ЛР 9    |
| <b>Тема 3.6</b> | Тактика защиты и нападения. Игра по правилам.                        |  | 1         | ОК2; ОК3; ОК4;<br>ОК8; ОК1; ЛР 9 |
| <b>Тема 3.7</b> | <b>Самостоятельная работа:</b><br>Передача мяча различными способами |  | <b>6</b>  |                                  |
| <b>Тема 3.8</b> | Комплекс на развитие прыгучести                                      |  | 2         | ОК2; ОК3; ОК4;<br>ОК8; ОК1; ЛР 9 |
| <b>Тема 3.9</b> | Комплекс на развитие выносливости                                    |  | 2         | ОК2;; ОК5; ОК6;<br>ОК7; ЛР 9     |
| <b>Раздел 4</b> | <b>Лыжная подготовка</b>   |  | <b>48</b> | ; ОК4; ОК5; ОК6;<br>ОК7; ЛР 9    |
|                 | <b>Теоретические занятия:</b>  |  | <b>2</b>  |                                  |
| <b>Тема 4.1</b> | Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой.                |  | 1         | ОК3; ОК4; ОК7;<br>ОК8; ОК1; ЛР 9 |
| <b>Тема 4.2</b> | Выбор оборудования.  |  | 1         | ОК2; ОК3; ОК4;<br>ОК8; ОК1; ЛР 9 |
| <b>Тема 4.3</b> | <b>Практические занятия:</b><br>Строевые упражнения с лыжами         |  | <b>22</b> |                                  |
| <b>Тема 4.4</b> | Строевые упражнения на лыжах   |  | 1         | ; ОК4; ОК5; ОК6;<br>ОК7; ЛР 9    |
|                 |  |  | 1         | ; ОК4; ОК5; ОК6;<br>ОК7; ЛР 9    |

|           |  |  |    |  |
|-----------|--|--|----|--|
| Тема 4.5  | Техника попеременного двухшажного хода   |  | 2  | OK2; OK5; OK6;<br>OK8; OK1; ЛР 9         |
| Тема 4.6  | Техника попеременного четырехшажного хода  |  | 2  | OK2; OK5; OK6;<br>OK7; ЛР 9              |
| Тема 4.7  | Изучение техники попеременного двухшажного конькового хода                         |  | 1  | OK2; OK3; OK4;<br>OK5; OK8; OK1;<br>ЛР 9 |
| Тема 4.8  | Техника одновременного бесшажного хода   |  | 1  | OK4; OK5; OK6;<br>OK7; OK8; OK1;<br>ЛР 9 |
| Тема 4.9  | Техника одновременного одношажного хода  |  | 2  | OK2; OK5;<br>OK8; OK1; ЛР 9              |
| Тема 4.10 | Техника одновременного двухшажного хода  |  | 2  | OK2; OK3; OK4;<br>OK8; OK1; ЛР 9         |
| Тема 4.11 | Изучение техники одновременного двухшажного конькового хода                        |  | 1  | OK2; OK4;<br>OK8; OK1; ЛР 9              |
| Тема 4.12 | Техника подъема «лесенкой», «елочкой».   |  | 2  | ; OK4; OK5; OK7;<br>OK8; ЛР 9            |
| Тема 4.13 | Техника спуска в основной стойке   |  | 2  | OK2; OK5;<br>OK8; OK1; ЛР 9              |
| Тема 4.14 | Техника торможения «плугом», «упором»  |  | 2  | OK2; OK5;<br>OK8; OK1; ЛР 9              |
| Тема 4.15 | Оценка техники лыжных ходов, спусков, поворотов, подъемов                          |  | 1  | OK2; OK3; OK4;<br>OK5; OK8; OK1;<br>ЛР 9 |
| Тема 4.16 | Выполнение контрольных нормативов на дистанции 3 км и 5 км                         |  | 2  | OK2; OK3; OK4;<br>OK8; OK1; ЛР 9         |
| Тема 4.17 | <b>Самостоятельная работа:</b><br>Совершенствование попеременного двухшажного хода |  | 24 | OK2; OK5; OK6;                           |
|           |  |  | 4  | OK2; OK5; OK6;                           |

|                  |  |  |           |  |
|------------------|--|--|-----------|--|
| <b>Тема 4.18</b> | Прыжки со скакалкой  |  | 3         | ОК7; ЛР 9<br>ОК4; ОК5; ОК6;<br>ОК7; ОК8; ОК1;<br>ЛР 9                        |
| <b>Тема 4.19</b> | Совершенствование одновременных ходов  |  | 4         | ОК2; ОК3; ОК4;<br>ОК5; ОК6; ОК7;<br>ЛР 9                                     |
| <b>Тема 4.20</b> | Приседание на одной ноге   |  | 3         | ОК2; ОК3; ОК4;<br>ОК8; ОК1; ЛР 9   |
| <b>Тема 4.21</b> | Совершенствование подъема «лесенкой», «елочкой», торможения «упором», «плугом»                   |  | 3         | ОК2; ОК7;<br>ОК8; ОК1; ЛР 9  |
| <b>Тема 4.22</b> | Прыжки вверх из приседа  |  | 3         | ОК6; ОК7;<br>ОК8; ОК1; ЛР 9  |
| <b>Тема 4.23</b> | Катание на лыжах в свободное время   |  | 4         | ОК2; ОК4; ОК5;<br>ОК8; ОК1; ЛР 9   |
| <b>Раздел 5</b>  | <b>Гимнастика</b>  |  | <b>12</b> |  |
| <b>Тема 5.1</b>  | <b>Теоретические занятия:</b><br>Характеристика гимнастики, её виды и разновидности              |  | <b>1</b>  |  |
| <b>Тема 5.2</b>  | <b>Практические занятия:</b><br>Строевые упражнения и приемы. Построения, перестроения, команды. |  | <b>5</b>  | ОК4; ОК5; ОК6;<br>ОК7; ЛР 9  |
| <b>Тема 5.3</b>  | ОРУ преимущественно для рук и плечевого пояса, для ног и мышц туловища                           |  | <b>1</b>  | ОК2; ОК4; ОК5;<br>ОК8; ОК1; ЛР 9   |
| <b>Тема 5.4</b>  | ОРУ с предметами.  |  | <b>1</b>  | ; ОК4; ОК5; ОК6;<br>ОК7; ЛР 9  |
| <b>Тема 5.5</b>  | Профессионально-прикладная гимнастика  |  | <b>2</b>  | ОК2; ОК3; ОК4;<br>ОК5; ОК6; ОК7;<br>ОК8; ОК1;<br>ОК2; ОК3; ОК4;<br>ОК5; ЛР 9 |



|                 |  |            |   |
|-----------------|--|------------|---|
| <b>Тема 6.5</b> | Совершенствование техники бега на средние дистанции  | 1          | ОК4; ОК5; ОК6;<br>ОК7; ЛР 9                                     |
| <b>Тема 6.6</b> | <b>Самостоятельная работа:</b><br>Выполнение комплекса скоростно-силовой тренировки ног          | 5          |   |
| <b>Тема 6.7</b> | Закрепление прыжка в длину   | 2          | ОК2; ОК4;<br>ОК5; ОК6; ОК7;<br>ЛР 9                             |
| <b>Тема 6.8</b> | Равномерный бег  | 1          | ОК2; ОК3; ОК4;<br>ОК8; ОК1; ЛР 9                                |
| <b>Тема 6.9</b> | Прыжки на скакалке   | 1          | ОК2; ОК3; ОК4;<br>ОК5; ОК8; ОК1;<br>ЛР 9                        |
|                 |  | 1          | ОК2; ОК4;<br>ОК8; ОК1; ЛР 9                                     |
|                 | <b>ВСЕГО: 2 КУРС</b>   | <b>104</b> |   |
| <b>Раздел 1</b> | <b>Общая физическая подготовка</b>   | <b>24</b>  |   |
| <b>Тема 1.1</b> | <b>Теоретические занятия:</b><br>Физическое воспитание в структуре профессионального образования | 1          |   |
|                 |  | 1          | ОК2; ОК3; ОК4;<br>ОК5; ОК6; ОК7;<br>ОК8; ОК1; ЛР 9              |
| <b>Тема 1.2</b> | <b>Практические занятия:</b><br>Выполнение построений, перестроений                              | 11         |   |
| <b>Тема 1.3</b> | Общие развивающие упражнения   | 2          | ОК4; ОК5; ОК7;<br>ЛР 9  |
| <b>Тема 1.4</b> | Выполнение различных видов ходьбы  | 1          | ОК2; ОК3; ОК5;<br>ОК8; ОК1; ЛР 9                                |
| <b>Тема 1.5</b> | Выполнение различных видов беговых и прыжковых упражнений  | 1          | ОК2; ОК3; ОК4;<br>ОК8; ОК1; ЛР 9<br>ОК4; ОК5; ОК6;<br>ОК7; ЛР 9 |

|                 |  |           |                                  |
|-----------------|--|-----------|----------------------------------|
| Тема 1.6        | Развитие физических качеств: выносливость, сила, быстрота  | 3         | OK4; OK5; OK7;<br>OK1; ЛР 9      |
| Тема 1.7        | Подвижные игры различной интенсивности   | 3         | OK4; OK5; OK6;<br>OK7; ЛР 9      |
| Тема 1.8        | <b>Самостоятельная работа:</b><br>Выполнение комплекса скоростно-силовой тренировки для ног      | 12        |                                  |
| Тема 1.9        | Выполнение комплекса физических упражнений для плечевого пояса                                   | 2         | OK2; OK5; OK6;<br>OK7; ЛР 9      |
| Тема 1.10       | Выполнение комплекса физических упражнений для прямых и косых мышц живота                        | 2         | OK2; OK5;<br>OK8; OK1; ЛР 9      |
| Тема 1.11       | Утренняя гимнастика  | 4         | OK7; OK8; OK1;<br>ЛР 9           |
| Тема 1.12       | Комплекс на силу и выносливость  | 2         | OK4; OK5; OK6;<br>OK7; ЛР 9      |
| <b>Раздел 2</b> | <b>Легкая атлетика</b>   | <b>20</b> |                                  |
| Тема 2.1        | <b>Теоретические занятия:</b><br>Техника метания гранаты   | 1         |                                  |
| Тема 2.2        | <b>Практические занятия:</b><br>Совершенствование техники бега на короткие дистанции: 30 м, 60 м | 1         | OK4; OK5; OK7;<br>OK8; ЛР 9      |
| Тема 2.3        | Техника бега на короткие дистанции. Контрольный норматив: 100 м                                  | 9         |                                  |
| Тема 2.4        | Совершенствование техники бега на 400-800 м  | 1         | OK4; OK5;<br>OK8; OK1; ЛР 9      |
| Тема 2.5        | Совершенствование техники финиширования. Контрольный норматив: девушки – 500 м, юноши – 1000 м.  | 1         | OK2; OK3; OK4;<br>OK8; OK1; ЛР 9 |
| Тема 2.6        | Совершенствование техники бега на длинные дистанции  | 1         | OK2; OK5; OK6;<br>OK7; ЛР 9      |
|                 |  | 1         | OK2 OK5; О ЛР<br>9К6;            |
|                 |  | 1         | OK3; OK4;                        |

|                 |  |           |   |
|-----------------|--|-----------|---|
| Тема 2.7        | СБУ. Контрольный норматив: девушки – 2000 м, юноши – 3000 м.   |           | ОК5;ОК6; ОК7;<br>ЛР 9                       |
| Тема 2.8        | Совершенствовать технику прыжков в длину с места   | 1         | ОК4; ОК5;ОК6;<br>ОК7; ОК1; ЛР 9             |
| Тема 2.9        | Совершенствовать технику метания гранаты.  | 1         | ОК2; ОК3; ОК4;<br>ОК5;ОК6; ОК7;<br>ОК8;ОК1; |
| Тема 2.10       | Специальные упражнения для овладения техникой метания. Контрольный норматив: метание гранаты в цель и на дальность | 1         | ОК2; ОК4; ОК5;<br>ОК8;ОК1; ЛР 9             |
| Тема 2.13       | <b>Самостоятельная работа:</b><br>Бег с высоким подниманием бедра  | 10        | ОК2; ОК3; ОК4;<br>ОК5; ОК1; ЛР 9            |
| Тема 2.14       | Ходьба выпадами вперед (с грузом на плечах)  | 2         | ОК4; ОК5;ОК6;<br>ОК7; ОК1; ЛР 9             |
| Тема 2.15       | Серийные многоскоки с ноги на ногу   | 2         | ОК2; ОК3; ОК4;<br>ОК7; ЛР 9                 |
| Тема 2.16       | Комплекс упражнений на развитие силы   | 2         | ОК2; ОК4; ОК5;<br>ОК8;ОК1; ЛР 9             |
| Тема 2.17       | Дыхательная гимнастика   | 2         | ОК2; ОК4; ОК5;<br>ОК8;ОК1; ЛР 9             |
| <b>Раздел 3</b> | <b>Волейбол</b>  | <b>20</b> |   |
| Тема 3.1        | <b>Теоретические занятия:</b><br>Техника безопасности при занятиях волейболом. Правила игры                        | 1         | ОК2; ОК3; ОК4;<br>ОК5; ЛР 9                 |
| Тема 3.2        | <b>Практические занятия:</b><br>Техника перемещений и стоек  | 9         |   |
|                 |  | 1         | ОК2; ОК5;ОК6;<br>ОК7; ОК8; ЛР 9             |

|                  |  |           |   |
|------------------|--|-----------|---|
| <b>Тема 3.3</b>  | Упражнения для совершенствования техники выполнения передач: имитация движений выполнения передачи, упражнения с партнером       | 1         | ОК2; ОК7;<br>ОК8; ОК1; ЛР 9                   |
| <b>Тема 3.4</b>  | Совершенствовать технику подачи разными способами на точность попадания по зонам. Совершенствовать технику передач вперед, назад | 1         | ОК2; ОК4;<br>ОК5; ОК1; ЛР 9                   |
| <b>Тема 3.5</b>  | Совершенствование техники нападающего удара.   | 2         | ОК2; ОК3; ОК4;<br>ОК5; ОК6; ОК7;<br>ОК8; ОК1; |
| <b>Тема 3.6</b>  | Техника и тактика игры в защите.   | 2         | ОК4; ОК5; ОК6;<br>ОК7; ЛР 9                   |
| <b>Тема 3.7</b>  | Учебная игра по правилам волейбола   | 2         | ОК2; ОК7;<br>ОК8; ОК1; ЛР 9                   |
| <b>Тема 3.8</b>  | <b>Самостоятельная работа:</b><br>Передача и подача мяча различными способами  | <b>10</b> |   |
| <b>Тема 3.9</b>  | Подтягивание: девушки из положения вис, юноши – на высокой перекладине   | 2         | ОК2; ОК4; ОК5;<br>ОК8; ОК1; ЛР 9              |
| <b>Тема 3.10</b> | Прыжки со скакалкой  | 2         | ОК2; ОК4; ОК6;<br>ОК7; ЛР 9                   |
| <b>Тема 3.11</b> | Прыжки вверх из приседа  | 2         | ОК4; ОК5; ОК6;<br>ОК7; ЛР 9                   |
| <b>Тема 3.12</b> | Комплекс упражнений с гантелями  | 2         | ОК2; ОК6; ОК7;<br>ЛР 9                        |
| <b>Раздел 4</b>  | <b>Гимнастика</b>  | <b>16</b> | ОК4; ОК5; ОК6;<br>ОК7; ЛР 9                   |
| <b>Тема 4.1</b>  | <b>Теоретические занятия:</b><br>Техника безопасности на занятиях по гимнастике  | 1         |   |
|                  | <b>Практические занятия:</b>   | 1         | ОК2; ОК5; ОК6;<br>ОК7; ЛР 9                   |
| <b>Тема 4.2</b>  | Совершенствование строевых упражнений, построений и перестроений   | 7         |   |
|                  |  | 1         | ОК2; ОК5; ОК6;<br>ОК1; ЛР 9                   |



|                  |  |                  |           |                                  |
|------------------|--|------------------|-----------|----------------------------------|
| <b>Тема 4.3</b>  | ОРУ с предметами и без   |                  | 2         | ОК3; ОК5; ОК7;<br>ОК1; ЛР 9      |
| <b>Тема 4.4</b>  | Совершенствование акробатических упражнений.   |                  | 2         | ОК2; ОК4; ОК6;<br>ОК8; ОК1; ЛР 9 |
| <b>Тема 4.5</b>  | Совершенствование статических упражнений.  |                  | 1         | ОК2; ОК4; ОК5;<br>ОК1; ЛР 9      |
| <b>Тема 4.6</b>  | Профессионально-прикладная гимнастика  |                  | 1         | ОК4; ОК5; ОК6;<br>ОК7; ЛР 9      |
| <b>Тема 4.7</b>  | <b>Самостоятельная работа:</b><br>Утренняя гигиеническая гимнастика  |                  | 8         |                                  |
| <b>Тема 4.8</b>  | Подъем туловища из положения лежа  |                  | 2         | ОК4; ОК5; ОК6;<br>ОК7; ОК1; ЛР 9 |
| <b>Тема 4.9</b>  | Комплекс упражнений с гантелями  |                  | 2         | ОК2; ОК3; ОК5;<br>ОК8; ОК1; ЛР 9 |
| <b>Тема 4.10</b> | Комплекс упражнений на гибкость и пластику   |                  | 2         | ОК2; ОК3; ОК4;<br>ОК7; ЛР 9      |
| <b>Раздел 5</b>  |  |                  | 2         | ОК5; ОК6; ОК7;<br>ЛР 9           |
|                  | <b>Теоретические занятия:</b>  | <b>Баскетбол</b> | <b>22</b> |                                  |
| <b>Тема 4.1</b>  | Правила игры в баскетбол. Жесты судей.   |                  | 1         |                                  |
|                  | <b>Практические занятия:</b>   |                  | 1         | ОК2; ОК5; ОК6;<br>ОК7; ЛР 9      |
| <b>Тема 4.2</b>  | Техника перемещений. СБУ   |                  | <b>10</b> |                                  |
| <b>Тема 4.3</b>  | Совершенствовать ловлю и передачу мяча   |                  | 1         | ОК2; ОК5; ОК6;<br>ОК7; 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 движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, |                  | 1         | ОК2; ОК7; ОК8;<br>ЛР 9           |
|                  |  |                  |           | ОК2; ОК4; ОК7;<br>ОК8; ОК1; ЛР 9 |

|                  |  |  |           |  |
|------------------|--|--|-----------|--|
| <b>Тема 4.5</b>  | снизу; от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой)<br>Техника игры в защитной стойке                   |  | 1         | ОК2; ОК3; ОК4;<br>ОК5; ОК8; ОК1;<br>ЛР 9 |
| <b>Тема 4.6</b>  | Комбинации в парах: в защитной стойке  |  | 1         | ОК2; ОК3; ОК4;<br>ЛР 9                   |
| <b>Тема 4.7</b>  | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком) |  | 1         | ОК2; ОК3; ОК5;<br>ОК8; ОК1; ЛР 9         |
| <b>Тема 4.8</b>  | Техника игры в нападении. Комбинации.  |  | 1         | ОК2; ОК3; ОК4;<br>ОК8; ОК1; ЛР 9         |
| <b>Тема 4.9</b>  | Совершенствование техники и тактики игры   |  | 1         | ОК2; ОК4;<br>ОК8; ОК1; ЛР 9              |
| <b>Тема 4.10</b> | Проведение зачета.   |  | 2         | ОК2; ОК4;<br>ОК8; ОК1; ЛР 9              |
| <b>Тема 4.11</b> | <b>Самостоятельная работа:</b><br>Упражнения для развития специальной ловкости   |  | <b>11</b> |  |
| <b>Тема 4.12</b> | Упражнения для развития специальной меткости   |  | 2         | ОК5; ОК6;<br>ОК8; ОК1; ЛР 9              |
| <b>Тема 4.13</b> | Прыжки через скамейку и на скамейку  |  | 2         | ОК2; ОК3; ОК4;<br>ОК8; ОК1; ЛР 9         |
| <b>Тема 4.14</b> | СПУ  |  | 2         | ОК2; ОК7;<br>ОК8; ОК1; ЛР 9              |
| <b>Тема 4.15</b> | СБУ  |  | 2         | ОК2; ОК5; ОК6;<br>ОК8; ОК1; ЛР 9         |
| <b>Тема 4.16</b> | Прыжки через скакалку на время   |  | 2         | ОК2; ОК3; ОК4;<br>ОК5; ОК8; ЛР 9         |
| <b>Раздел 5</b>  | <b>Лыжная подготовка</b>   |  | 1         | ОК4; ОК5; ОК6;<br>ОК7; ОК1; ЛР 9         |
|                  | <b>Теоретические занятия:</b>  |  | <b>48</b> |  |
|                  |  |  | <b>1</b>  |  |

|                  |   |           |  |
|------------------|---|-----------|--|
| <b>Тема 5.1</b>  | Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Применение мазей.  | 1         | ОК2; ОК3; ОК4;<br>ОК5; ОК6; ОК7;<br>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;<br>ОК7; ОК1; ЛР 9                   |
| <b>Тема 5.3</b>  | Совершенствовать технику одновременных классических лыжных ходов  | 3         | ОК4; ОК5;<br>ОК8; ОК1; ЛР 9                        |
| <b>Тема 5.4</b>  | Совершенствовать технику одновременных коньковых лыжных ходов   | 2         | ОК2; ОК3; ОК4;<br>ОК8; ОК1; ЛР 9                   |
| <b>Тема 5.5</b>  | Совершенствовать технику попеременных классических лыжных ходов   | 2         | ОК2; ОК3; ОК4;<br>ОК8; ОК1; ЛР 9                   |
| <b>Тема 5.6</b>  | Совершенствовать технику попеременных коньковых лыжных ходов  | 2         | ОК2; ОК4; ОК5;<br>ОК8; ОК1; ЛР 9                   |
| <b>Тема 5.7</b>  | Совершенствовать технику подъемов различными способами  | 2         | ОК2; ОК3; ОК4;<br>ОК8; ОК1; ЛР 9                   |
| <b>Тема 5.8</b>  | Совершенствовать технику спусков в различных стойках  | 1         | ОК2; ОК5; ОК6;<br>ОК7; ЛР 9                        |
| <b>Тема 5.9</b>  | Совершенствовать технику торможения   | 1         | ОК2; ОК4;<br>ОК8; ОК1; ЛР 9                        |
| <b>Тема 5.10</b> | Совершенствовать технику ранее изученных классических ходов.  | 2         | ОК2; ОК3; ОК4;<br>ОК8; ОК1; ЛР 9                   |
| <b>Тема 5.11</b> | Совершенствовать технику ранее изученных коньковых ходов.   | 2         | ОК2; ОК4;<br>ОК5; ОК6; ОК7;<br>ЛР 9                |
| <b>Тема 5.12</b> | Сдача нормативов из раздела лыжная подготовка. Контрольный норматив:<br>девушки – 3 км, юноши – 5 км свободным стилем | 4         | ОК2; ОК3; ОК4;<br>ОК8; ОК1; ЛР 9                   |
|                  | <b>Самостоятельная работа:</b>  | <b>24</b> |  |
| <b>Тема 5.13</b> | Совершенствование одновременных ходов   | 3         | ОК2; ОК5; ОК6;                                     |

|           |  |           |  |                                    |
|-----------|--|-----------|--|------------------------------------|
| Тема 5.14 | Прыжки со скакалкой  |           |  | ОК7; ЛР 9                          |
| Тема 5.15 | Совершенствование попеременных ходов   | 2         |  | ОК2; ОК3; ОК4;<br>ОК8; ОК1; ЛР 9   |
| Тема 5.16 | Приседание на одной ноге   | 3         |  | ОК2; ОК4;<br>ОК8; ОК1; ЛР 9        |
| Тема 5.17 | Совершенствование подъема «лесенкой», «елочкой», торможения «упором», «плугом» | 2         |  | ОК3; ОК4; ОК5;<br>ОК8; ОК1; ЛР 9   |
| Тема 5.18 | Прыжки вверх из приседа  | 3         |  | ОК2; ОК3; ОК4;<br>ОК5; ЛР 9        |
| Тема 5.19 | Катание на лыжах в свободное время   | 2         |  | ; ОК4; ОК5; ОК6;<br>ОК8; ОК1; ЛР 9 |
| Тема 5.20 | Комплекс упражнений на выносливость  | 6         |  | ОК2; ОК3;<br>ОК4; ОК1; ЛР 9        |
|           |  | 3         |  | ОК2; ОК3; ОК4;<br>ЛР 9             |
|           |  | <b>22</b> |  |                                    |
|           |  | <b>11</b> |  |                                    |
| Тема 7.1  | <b>Практические занятия:</b><br>Техника спортивной ходьбы                      | 1         |  | ОК4; ОК5; ОК6;<br>ОК7; ЛР 9        |
| Тема 7.2  | Совершенствование техники бега на короткие дистанции.                          | 2         |  | ОК4; ОК5; ОК6;<br>ОК7; ЛР 9        |
| Тема 7.3  | Совершенствование техники эстафетного бега                                     | 1         |  | ОК2; ОК3; ОК4;<br>ОК5; ОК8; ЛР 9   |
| Тема 7.4  | Совершенствование техники передачи эстафетной палочки                          | 1         |  | ОК2; ОК3; ОК4;<br>ОК8; ОК1; ЛР 9   |
| Тема 7.5  | Совершенствование техники бега на средние дистанции.                           | 2         |  | ОК2; ОК3; ОК4;<br>ОК5; ЛР 9        |
| Тема 7.6  | Прыжки в длину с места. Контрольный норматив                                   | 1         |  | ОК2; ОК5; ОК6;<br>ОК7; ЛР 9        |

|                  |   |            |   |
|------------------|---|------------|---|
| <b>Тема 7.7</b>  | Совершенствование прыжков в длину с разбега. Контрольный норматив | 1          | ОК6; ОК7; ОК8;<br>ЛР 9                        |
| <b>Тема 7.8</b>  | Проведение зачета   | 2          | ОК2; ОК4;<br>ОК5; ОК6; ОК7;<br>ЛР 9           |
| <b>Тема 7.9</b>  | <b>Самостоятельная работа:</b><br>Бег с высоким подниманием бедра | <b>11</b>  |   |
| <b>Тема 7.10</b> | Ходьба выпадами вперед (с грузом на плечах)                       | 2          | ОК6; ОК7; ЛР 9                                |
| <b>Тема 7.11</b> | Длительный бег в гору и с горы                                    | 2          | ОК2; ОК7; ЛР 9                                |
| <b>Тема 7.12</b> | Дыхательная гимнастика  | 2          | ОК2; ЛР 9                                     |
| <b>Тема 7.13</b> | Специальные беговые упражнения                                    | 3          | ОК6; ОК7; ЛР 9                                |
|                  |   | 2          | ОК2; ОК7; ЛР 9                                |
| <b>Раздел 1</b>  | <b>ВСЕГО: 3 КУРС</b>  | <b>172</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;<br>ОК5; ОК6; ОК7;<br>ОК8; ОК1; |
| <b>Тема 1.2</b>  | Выполнение различных видов ходьбы                                 | 1          | ОК5; ОК6; ОК7;<br>ОК8; ЛР 9                   |
| <b>Тема 1.3</b>  | Выполнение различных видов беговых и прыжковых упражнений         | 1          | ОК4; ОК5; ОК6;<br>ОК7; ЛР 9                   |
| <b>Тема 1.4</b>  | Развитие физических качеств: выносливость, сила, быстрота         | 2          | ОК2; ОК7;<br>ОК8; ОК1; ЛР 9                   |
| <b>Тема 1.5</b>  | Подвижные игры различной интенсивности                            | 2          | ОК2;; ОК4;<br>ОК5; ОК6; ОК7;<br>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;                                     |

|                 |  |  |           |  |
|-----------------|--|--|-----------|--|
| Тема 1.8        | Выполнение комплекса физических упражнений для прямых и косых мышц живота                    |  |           | ОК7; ЛР 9                                |
| Тема 1.9        | Утренняя гимнастика  |  | 2         | ОК2; ОК6;<br>ОК7; ЛР 9                   |
| <b>Раздел 2</b> |  |  | 2         | ОК2; ОК4; ОК6;<br>ОК7; ЛР 9              |
|                 | <b>ШФП</b>   |  | <b>20</b> |  |
|                 | <b>Практические занятия:</b>   |  | <b>10</b> |  |
| Тема 2.1        | Силовые упражнения. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, ноги на гимнастической скамейке. |  | 1         | ОК2; ОК3; ОК4;<br>ОК5; ОК8; ЛР 9         |
| Тема 2.2        | Силовые упражнения. Рывок гири. Упражнения с гантелями.                                      |  | 1         | ОК2; ОК3; ОК4;<br>ОК8; ОК1; ЛР 9         |
| Тема 2.3        | Силовые упражнения. Толчок штанги от груди. Приседая со штангой                              |  | 1         | ОК2; ОК3; ОК4;<br>ОК8; ОК1; ЛР 9         |
| Тема 2.4        | Метание набивного мяча   |  | 1         | ОК3; ОК4; ОК5;<br>ОК8; ОК1; ЛР 9         |
| Тема 2.5        | ОРУ с предметами и без предметов.  |  | 1         | ОК2; ОК5;<br>ОК8; ОК1; ЛР 9              |
| Тема 2.6        | Оздоровительная и профессионально-прикладная гимнастика                                      |  | 1         | ОК2; ОК3; ОК4;<br>ОК5; ОК8; ЛР 9         |
| Тема 2.7        | Подвижные игры. Ручной мяч.  |  | 1         | ОК2; ОК3; ОК4;<br>ОК7; ОК8; ОК1;<br>ЛР 9 |
| Тема 2.8        | Подвижные индивидуальные игры. Настольный теннис.  |  | 1         | ОК4; ОК8; ОК1;<br>ЛР 9 ЛР 9              |
| Тема 2.9        | Подвижные игры. Футбол.  |  | 1         | ОК2; ОК3; ОК4;<br>ОК5; ОК7; ЛР 9         |
| Тема 2.10       | Подвижные игры. Стрит-бол.   |  | 1         | ОК2; ОК3; ОК4;<br>ЛР 9                   |
|                 | <b>Самостоятельная работа:</b>   |  | <b>10</b> |  |

|                 |   |           |  |
|-----------------|---|-----------|--|
| Тема 2.11       | Ходьба выпадами вперед (с грузом на плечах)   | 2         | ОК3; ОК4;<br>ОК5; ОК6; ОК7;<br>ЛР 9      |
| Тема 2.12       | Дыхательная гимнастика  | 2         | ОК2; ОК5;<br>ОК8; ОК1; ЛР 9              |
| Тема 2.13       | Приседание на двух ногах от 100 до 350 раз  | 2         | ОК4; ОК5; ОК6;<br>ОК7; ЛР 9              |
| Тема 2.14       | Поднимание туловища из положения лежа на спине от 30 до 90 раз  | 2         | ОК2; ОК3; ОК7;<br>ОК8; ОК1; ЛР 9         |
| Тема 2.15       | Ходьба в приседе на скорость 30 м   | 2         | ОК3; ОК4; ОК5;<br>ОК8; ОК1; ЛР 9         |
| <b>Раздел 3</b> | <b>Баскетбол</b>  | <b>16</b> |  |
|                 | <b>Практические занятия:</b>  | <b>8</b>  |  |
| Тема 3.1        | Совершенствование техники перемещений. СБУ  | 1         | ОК4; ОК5; ОК6;<br>ОК7; ОК1; ЛР 9         |
| Тема 3.2        | Упражнения на ловлю и передачу мяча   | 1         | ОК2; ОК4; ОК5;<br>ОК8; ОК1; ЛР 9         |
| Тема 3.3        | Совершенствование техники игры в защите. Комбинации в парах: в нападающей и защитной стойке             | 1         | ОК2; ОК3; ОК4;<br>ОК8; ОК1; ЛР 9         |
| Тема 3.4        | Совершенствование техники игры в нападении. Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника | 1         | ОК2; ОК5; ОК6;<br>ОК7; ЛР 9              |
| Тема 3.5        | Совершенствовать броски с места двумя руками, одной рукой сверху; в движении                            | 1         | ОК2; ОК5; ОК6;<br>ОК7; ОК8; ОК1;<br>ЛР 9 |
| Тема 3.6        | Совершенствование техники и тактики игры.   | 1         | ОК2; ОК3; ОК4;<br>ОК7; ЛР 9              |
| Тема 3.7        | Игра по правилам баскетбола   | 2         | ОК2; ОК3; ОК4;<br>ОК8; ОК1; ЛР 9         |
|                 | <b>Самостоятельная работа:</b>  | <b>8</b>  |  |

|                 |   |           |  |
|-----------------|---|-----------|--|
| Тема 3.9        | Упражнения для развития специальной ловкости  | 2         | ОК4; ОК5;<br>ОК8; ОК1; ЛР 9              |
| Тема 3.10       | Упражнения для развития специальной меткости  | 2         | ОК2; ОК4; ОК7;<br>ОК8; ОК1; ЛР 9         |
| Тема 3.11       | Прыжки из полного приседа; колени к груди «кенгуру»   | 2         | ОК2; ОК3; ОК4;<br>ОК8; ОК1; ЛР 9         |
| Тема 3.12       | Прыжки через скамейку и на скамейку   | 2         | ОК4; ОК5; ОК6;<br>ОК8; ОК1; ЛР 9         |
| <b>Раздел 4</b> | <b>Волейбол</b>   | <b>16</b> |  |
|                 | <b>Практические занятия:</b>  |           |  |
| Тема 4.1        | Техника перемещений и стоек   | 8         |  |
|                 |   | 1         | ОК4; ОК5; ОК6;<br>ОК7; ОК8; ОК1;<br>ЛР 9 |
| Тема 4.2        | Упражнения для совершенствования техники выполнения передач: имитация движений выполнения передачи, упражнения с партнером      | 1         | ОК2; ОК3; ОК4;<br>ОК8; ОК1; ЛР 9         |
| Тема 4.3        | Совершенствовать технику подач разными способами на точность попадания по зонам. Совершенствовать технику передач вперед, назад | 1         | ОК2; ОК3;<br>ОК8; ОК1; ЛР 9              |
| Тема 4.4        | Совершенствование техники нападающего удара.  | 1         | ОК3; ОК4;<br>ОК8; ОК1; ЛР 9              |
| Тема 4.5        | Техника и тактика игры в защите. Постановка блока.  | 2         | ОК2; ОК8; ОК1;<br>ЛР 9                   |
| Тема 4.6        | Проведение дифференцированного зачета   | 2         | ОК2; ОК3; ОК4;<br>ОК8; ОК1; ЛР 9         |
|                 | <b>Самостоятельная работа:</b>  |           |  |
| Тема 4.7        | Подтягивание: девушки из положения вис, юноши – на высокой перекладине  | 8         |  |
|                 |   | 2         | ОК2; ОК5; ОК6;<br>ОК7; ЛР 9              |
| Тема 4.8        | Прыжки со скакалкой   | 2         | ОК2; ОК5; ОК6;<br>ОК7; ЛР 9              |
| Тема 4.9        | Прыжки вверх из приседа   | 2         | ОК2; ОК4; ОК5;                           |



|                  |                                 |            |                            |
|------------------|---------------------------------|------------|----------------------------|
| <b>Тема 4.10</b> | Комплекс упражнений с гантелями |            | ОК8;ОК1; ЛР 9              |
|                  |                                 | 2          | ОК2; ОК5;ОК6;<br>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. 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   |
|--|---|-----------------------|---|
| Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:  |   |                       |   |
| использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; | ОК2; ОК3;<br>ОК4;<br>ОК5; ОК6;<br>ОК7;<br>ОК8; ОК1; | ЛР 9                  | практические занятия<br>хронометрия<br>наблюдение<br>сдача нормативов |
| Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:  |   |                       |   |
| - О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;                                | ОК2; ОК3;<br>ОК4;<br>ОК5; ОК6;<br>ОК7;<br>ОК8; ОК1; | ЛР 9                  | практические занятия<br>хронометрия<br>наблюдение                     |
| - Основы здорового образа жизни;   | ОК2; ОК3;<br>ОК4;<br>ОК5; ОК6;<br>ОК7;<br>ОК8; ОК1; | ЛР 9                  | практические занятия<br>хронометрия<br>наблюдение                     |

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

| Название ОК   | Технологии формирования ОК<br>(на учебных занятиях)  |
|---|--|
| <p>ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.</p>   | <p>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов. Собеседование</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>    |  |

**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                                |              |