

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



УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГАПОУ «НИТ»

Р.Р. Шаихов

«31» 08 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД 06.Физическая культура

общеобразовательного цикла

программы подготовки специалистов среднего звена по специальности:

09.02.07 Информационные системы и программирование

Нижекамск 2022 г.

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного стандарта среднего профессионального образования по профессии 09.02.07 Информационные системы и программирование, утвержденной приказом Министерства образования и науки РФ от «09» декабря 2016 г. № 1547

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 *of R.P. Sakharov*
и утверждено методическим советом техникума протокол № 1 от
«31» 08 2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20
КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД 06.ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа по дисциплине «физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы СПО в соответствии с ФГОС по профессии: **27.02.04. Автоматические системы управления**

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

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

Результатом освоения учебной дисциплины являются:

личностные результаты обучения, включающие:

- осознание обучающимися российской гражданской идентичности;
- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;
- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;
- целенаправленное развитие внутренней позиции личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций, формирование системы значимых ценностно-смысловых установок, антикоррупционного мировоззрения, правосознания, экологической культуры, способности ставить цели и строить жизненные планы;

метапредметные результаты обучения, включающие:

- освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные)
- способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории;
- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;

Предметные результаты обучения, включающие:

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

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

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

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

работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

б) положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

Результаты освоения учебной дисциплины направлены на формирование общих компетенций:

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 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 склонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося _____189____ часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося __126____ часов;

самостоятельной работы обучающегося __63____ часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>189</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>126</i>
в том числе:	
лабораторные работы	
практические занятия	<i>120</i>
контрольные работы	
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>63</i>
в том числе:	
Выполнение физических упражнений	<i>10</i>
Отработка техники бега	<i>17</i>
Совершенствование техники баскетбольного броска, ведения мяча	<i>17</i>
Совершенствование техники волейбольного нападающего удара, паса, приема	<i>8</i>
Изучение видов лыжного хода;	<i>11</i>
<i>Промежуточная аттестация в форме: дифференцированный зачет</i>	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура 1 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала: теоретические и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1	Легкая атлетика:	16	
	Теоретические занятия:	1	
Тема 1.1	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой и кроссовой подготовки. Виды легкой атлетики и нормативы.	1	ОК 8; ЛР 9
	Практические занятия:	9	
Тема 1.2	Техника бега по прямой и на поворотах	1	ОК 8
Тема 1.3	Техника бега со старта и на финишном отрезке	1	ОК 8
Тема 1.4	Изучение техники прыжка в длину с места. Развитие прыгучести.	1	ОК 8
Тема 1.5	Изучение техники отталкивания и приземления при прыжке в длину.	1	ОК 8
Тема 1.6	Совершенствование основ техники бега на средние дистанции: повторный бег с повышенной скоростью: 2х400м (юноши); 2х300м (девушки)	1	ОК 8; ЛР 9
Тема 1.7	Контрольный норматив: бег на среднюю дистанцию: 500м - девушки; 1000м – юноши	1	ОК 8; ЛР 9
Тема 1.8	Совершенствование техники длинного бега. Бег в равномерном и переменном темпе: 20-25 мин – юноши; 15-20 мин – девушки.	1	ОК 8; ЛР 9
Тема 1.9	Контрольный норматив: бег на длинную дистанцию: 3000м – юноши; 2000м – девушки.	1	ОК 8; ЛР 9

Тема 1.10	Контрольный норматив: челночный бег 3 x 10м.	1	ОК 8; ЛР 9
	Самостоятельная работа:	6	
Тема 1.11	Бег на месте, на время	1	ОК 8
Тема 1.12	Прыжки со скакалкой	1	ОК 8
Тема 1.13	Подтягивание из виса лежа девушки и подтягивание юноши	1	ОК 8
Тема 1.14	Приседание на одной ноге	1	ОК 8
Тема 1.15	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой.	1	ОК 8; ЛР 9
Тема 1.16	Прыжки вверх из приседа	1	ОК 8; ЛР 9
Раздел 2	Баскетбол:	20	
	Теоретические занятия:	1	
Тема 2.1	Техника безопасности при занятиях баскетболом	1	ОК 8
	Практические занятия:	11	
Тема 2.2	Техника перемещений. Специальные беговые упражнения.	1	ОК 8
Тема 2.3	Техника прыжков. Специальные прыжковые упражнения.	1	ОК 8
Тема 2.4	Совершенствовать технику передвижений, остановок, поворотов, стоек.	1	ОК 8; ЛР 9
Тема 2.5	Совершенствовать ловлю и передачу мяча	1	ОК 8; ЛР 9
Тема 2.6	Совершенствовать технику ведения мяча	1	ОК 8; ЛР 9

Тема 2.7	Совершенствовать технику бросков мяча. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников	1	ОК 8; ЛР 9
Тема 2.8	Совершенствование техники штрафных и дистанционных бросков	1	ОК 8; ЛР 9
Тема 2.9	Совершенствовать технику защитных действий	1	ОК 8; ЛР 9
Тема 2.10	Совершенствование владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	1	ОК 8; ЛР 9
Тема 2.11	Совершенствовать тактику игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия	1	ОК 8; ЛР 9
Тема 2.12	Овладение игрой и комплексно развивать психомоторные способности	1	ОК 8
	Самостоятельная работа:	8	
Тема 2.13	Прыжки со скакалкой	1	ОК 8
Тема 2.14	Подтягивание из виса лежа девушки и подтягивание юноши	1	ОК 8; ЛР 9
Тема 2.15	Упражнения для развития специальной ловкости	1	ОК 8
Тема 2.16	Упражнения для развития меткости	1	ОК 8
Тема 2.17	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа девушки на скамейке, юноши на полу	1	ОК 8
Тема 2.18	Комплекс упражнений на выносливость	1	ОК 8
Тема 2.19	Прыжки вверх из приседа	1	ОК 8; ЛР 9
Тема 2.20	Комплекс упражнений с гантелями	1	ОК 8
Раздел 3	Волейбол:	21	
	Теоретические занятия:	1	

Тема 3.1	Техника безопасности при занятиях волейболом	1	ОК 8; ЛР 9
	Практические занятия:	12	
Тема 3.2	Совершенствование техники перемещений и стойки волейболиста.	1	ОК 8; ЛР 9
Тема 3.3	Изучение техники приема и передачи мяча (верхняя и нижняя)	1	ОК 8
Тема 3.4	Совершенствовать технику нападающего удара	1	ОК 8; ЛР 9
Тема 3.5	Совершенствование техники защитных действий	1	ОК 8; ЛР 9
Тема 3.6	Совершенствовать технику приема мяча	1	ОК 8; ЛР 9
Тема 3.7	Совершенствовать технику подачи мяча индивидуально: верхняя и нижняя	1	ОК 8; ЛР 9
Тема 3.8	Совершенствовать тактику игры.	1	ОК 8; ЛР 9
Тема 3.9	Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите	1	ОК 8; ЛР 9
Тема 3.10	Игра по правилам волейбола	1	ОК 8
Тема 3.11	Зачет по теме: легкая атлетика	1	ОК 8; ЛР 9
Тема 3.12	Зачет по теме: баскетбол, волейбол	2	ОК 8; ЛР 9
	Самостоятельная работа:	8	
Тема 3.12	Комплекс упражнений на ловкость	1	ОК 8
Тема 3.13	Комплекс упражнений на силу	1	ОК 8
Тема 3.14	Прыжки вверх из приседа	1	ОК 8

Тема 3.15	Бег с высоким подниманием бедра	1	ОК 8
Тема 3.16	Комплекс упражнений с предметами	1	ОК 8
Тема 3.17	Бег на месте с переходом на бег по дистанции	1	ОК 8
Тема 3.18	Чередование бега с прыжками	1	ОК 8
Тема 3.19	Прыжки со скакалкой	1	ОК 8
Раздел 4	Лыжи	35	
	Теоретические занятия:	1	
Тема 4.1	Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой	1	ОК 8; ЛР 9
	Практические занятия:	23	
Тема 4.2	Строевые упражнения с лыжами	1	ОК 8
Тема 4.3	Строевые упражнения на лыжах	1	ОК 8
Тема 4.4	Изучение и закрепление шагов и лыжных ходов: -ступающий и скользящий шаг	1	ОК 8
Тема 4.5	Изучение и закрепление попеременного двушажного хода. Ходьба на лыжах 2 км	1	ОК 8
Тема 4.6	Изучение и закрепление одновременного бесшажного классического хода	1	ОК 8
Тема 4.7	Изучение и закрепление одновременного одношажного классического хода	1	ОК 8
Тема 4.8	Совершенствование изученных классических ходов. Ходьба на лыжах 3 км	1	ОК 8; ЛР 9
Тема 4.9	Совершенствование изученных классических ходов. Ходьба на лыжах 5 км	1	ОК 8; ЛР 9

Тема 4.10	Изучение и закрепление одновременного полуконькового хода	1	ОК 8
Тема 4.11	Изучение и закрепление одновременного одношажного конькового хода	1	ОК 8
Тема 4.12	Изучение и закрепление одновременного двушажного конькового хода	1	ОК 8
Тема 4.13	Изучение и закрепление попеременного конькового хода	1	ОК 8
Тема 4.14	Совершенствование изученных коньковых ходов. Ходьба на лыжах 5 км	1	ОК 8; ЛР 9
Тема 4.15	Совершенствование изученных коньковых ходов. Ходьба на лыжах 5 км	1	ОК 8; ЛР 9
Тема 4.16	Преодоление подъемов и препятствий скользящим и ступающим шагом	1	ОК 8
Тема 4.17	Преодоление подъемов и препятствий полувелочкой, елочкой, лесенкой	1	ОК 8
Тема 4.18	Совершенствование спуска в высокой стойке. Ходьба на лыжах 5 км	1	ОК 8; ЛР 9
Тема 4.19	Совершенствование спуска в низкой стойке	1	ОК 8; ЛР 9
Тема 4.20	Совершенствовать технику торможения одной лыжей	1	ОК 8; ЛР 9
Тема 4.21	Совершенствовать технику торможения двумя лыжами. Ходьба на лыжах 3-5 км	1	ОК 8; ЛР 9
Тема 4.22	Контрольный норматив: демонстрация классических и коньковых ходов	1	ОК 8
Тема 4.23	Контрольный норматив: подъемы, спуски и торможение	1	ОК 8
Тема 4.24	Контрольный норматив: девушки – 3 км, юноши – 5 км	1	ОК 8; ЛР 9
	Самостоятельная работа:	11	

Тема 4.25	Бег на месте, на время	1	ОК 8
Тема 4.26	Прыжки со скакалкой	1	ОК 8
Тема 4.27	Комплекс упражнений на выносливость	2	ОК 8; ЛР 9
Тема 4.28	Приседание на одной ноге	1	ОК 8
Тема 4.29	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой	1	ОК 8; ЛР 9
Тема 4.30	Прыжки вверх из приседа	1	ОК 8
Тема 4.31	Упражнения с гантелями	2	ОК 8; ЛР 9
Тема 4.32	Комплекс утренней гимнастики	2	ОК 8; ЛР 9
Раздел 5	Гимнастика:	14	
	Практические занятия:	9	
Тема 5.1	Строевые команды.	1	ОК 8
Тема 5.2	Построение и перестроение, размыкания и смыкания.	1	ОК 8
Тема 5.3	ОРУ с предметами и без предметов.	1	ОК 8
Тема 5.4	Упражнения в висах и упорах.	1	ОК 8; ЛР 9
Тема 5.5	Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, перекаты.	1	ОК 8
Тема 5.6	Статические упражнения: стойки.	1	ОК 8; ЛР 9
Тема 5.7	Контрольный норматив: комплекс акробатических и статических упражнений	1	ОК 8

Тема 5.8	Контрольный норматив: прыжки на скакалке на время	1	ОК 8; ЛР 9
Тема 5.9	Контрольный норматив: отжимание, подтягивание, наклоны, приседания	1	ОК 8; ЛР 9
	Самостоятельная работа:	5	
Тема 5.10	Прыжки в сторону на месте.	2	ОК 8
Тема 5.11	Комплекс упражнений на гибкость	2	ОК 8
Тема 5.12	Комплекс упражнения на развитие пластики	1	ОК 8
Раздел 6	Легкая атлетика:	17	
	Практические занятия:	13	
Тема 6.1	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, подготовка к отталкиванию.	2	ОК 8; ЛР 9
Тема 6.2	Техника отталкивания, полета, приземления.	2	ОК 8
Тема 6.3	Совершенствование техники метания гранаты: держание и выбрасывание гранаты, метание гранаты с места	2	ОК 8; ЛР 9
Тема 6.4	Совершенствование техники метания в цель и на дальность	2	ОК 8; ЛР 9
Тема 6.5	Совершенствование техники спринтерского бега. Контрольные нормативы	1	ОК 8; ЛР 9
Тема 6.6	Длительный бег, в течение 6 минут	1	ОК 8
Тема 6.7	Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках	1	ОК 8
Тема 6.8	Зачет	2	ОК 8; ЛР 9

	Самостоятельная работа:	4	
Тема 6.9	Комплекс упражнений с гантелями	1	ОК 8
Тема 6.10	Бег на месте на время	1	ОК 8
Тема 6.11	Подтягивание из виса лежа девушки и подтягивание юноши.	1	ОК 8; ЛР 9
Тема 6.12	Поднимание туловища из положения лежа	1	ОК 8; ЛР 9
	<u>ВСЕГО: 1 КУРС</u>	123	
Раздел 1	Легкая атлетика:	23	
	Теоретические занятия:	2	
Тема 1.1	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой и кроссовой подготовки.	2	ОК 8; ЛР 9
	Практические занятия:	14	
Тема 1.2	Совершенствование техники бега по прямой и на повороте	1	ОК 8; ЛР 9
Тема 1.3	Техника бега со старта и на финишном отрезке	1	ОК 8
Тема 1.4	Совершенствование техники бега в целом	1	ОК 8; ЛР 9
Тема 1.5	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, подготовка к отталкиванию	1	ОК 8; ЛР 9
Тема 1.6	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	1	ОК 8; ЛР 9
Тема 1.7	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега	1	ОК 8
Тема 1.8	Длительный бег, в течение 6 минут	1	ОК 8

Тема 1.9	Пробегание отрезков с ускорением 30-40 м.	1	ОК 8
Тема 1.10	Совершенствование основ техники бега на средние дистанции. Повторный бег с повышенной скоростью: 2х400м (юноши); 2х300м (девушки)	1	ОК 8; ЛР 9
Тема 1.11	Совершенствование техники длинного бега. Бег в равномерном и переменном темпе: 20-25 мин – юноши; 15-20 мин – девушки.	1	ОК 8; ЛР 9
Тема 1.12	Контрольный норматив: челночный бег.	1	ОК 8
Тема 1.13	Сдача контрольных нормативов: 3000м – юноши; 2000м - девушки	1	ОК 8; ЛР 9
Тема 1.14	Сдача контрольных нормативов: 500м - девушки; 1000м - юноши	1	ОК 8; ЛР 9
Тема 1.15	Контрольный норматив: прыжки в длину	1	ОК 8
	Самостоятельная работа:	7	
Тема 1.16	Бег на месте	1	ОК 8
Тема 1.17	Прыжки со скакалкой	1	ОК 8
Тема 1.18	Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств	1	ОК 8; ЛР 9
Тема 1.19	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой	1	ОК 8; ЛР 9
Тема 1.20	Приседание на одной ноге	1	ОК 8
Тема 1.21	Прыжки вверх из приседа	1	ОК 8
Тема 1.22	Комплекс упражнений с гантелями	1	ОК 8
Раздел 2	Гимнастика:	20	
	Практические занятия:	15	

Тема 2.1	Совершенствование строевых упражнений	2	ОК 8; ЛР 9
Тема 2.2	ОРУ с предметами, вольные упражнения	2	ОК 8
Тема 2.3	Комплекс акробатических упражнений	2	ОК 8
Тема 2.4	Профессионально-прикладная гимнастика	2	ОК 8
Тема 2.5	Совершенствование выполнения кувырков и стоек	2	ОК 8; ЛР 9
Тема 2.6	Совершенствование упражнений в висах и упорах	1	ОК 8; ЛР 9
Тема 2.7	Сгибание и разгибание рук в упоре. Угол в упоре.	1	ОК 8
Тема 2.8	Контрольный норматив: комплекс кувырков и стоек	1	ОК 8; ЛР 9
Тема 2.9	Контрольные нормативы: отжимание, подтягивание, наклоны, пресс	1	ОК 8; ЛР 9
Тема 2.10	Контрольные нормативы: прыжки на скакалке на время	1	ОК 8; ЛР 9
	Самостоятельная работа:	5	
Тема 2.11	Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики	1	ОК 8
Тема 2.12	Комплекс упражнений с предметами	1	ОК 8
Тема 2.13	Прыжки со скакалкой	1	ОК 8; ЛР 9
Тема 2.14	Подъем туловища из положения лежа	1	ОК 8; ЛР 9
Тема 2.15	Приседание на одной ноге	1	ОК 8
Раздел 3	Баскетбол:	23	

	Практические занятия:	14	
Тема 3.1	Специальные прыжковые упражнения. Совершенствовать технику передвижений, остановок, поворотов, стоек	1	ОК 8
Тема 3.2	Совершенствовать технику ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении	1	ОК 8; ЛР 9
Тема 3.3	Совершенствовать технику передачи мяча двумя руками сверху, снизу, от груди, одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, ловля двумя руками и одной.	1	ОК 8; ЛР 9
Тема 3.4	Совершенствовать технику ведения мяча без сопротивления защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком)	1	ОК 8; ЛР 9
Тема 3.5	Совершенствовать технику ведения мяча с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком)	1	ОК 8; ЛР 9
Тема 3.6	Совершенствовать технику бросков мяча. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников	1	ОК 8; ЛР 9
Тема 3.7	Совершенствование техники бросков на точность и быстроту	1	ОК 8; ЛР 9
Тема 3.8	Совершенствовать технику защитных действий	1	ОК 8; ЛР 9
Тема 3.9	Совершенствование техники перемещения по игровому полю. Совершенствование владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	1	ОК 8; ЛР 9
Тема 3.10	Совершенствовать тактику игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия	1	ОК 8; ЛР 9
Тема 3.11	Овладение игрой и комплексно развивать психомоторные способности	1	ОК 8
Тема 3.12	Игра по правилам баскетбола	1	ОК 8
Тема 3.13	Проведение дифференцированного зачета	2	ОК 8; ЛР 9
	Самостоятельная работа:	9	

Тема 3.14	Прыжки вверх из приседа	2	ОК 8; ЛР 9
Тема 3.15	Прыжки со скакалкой	2	ОК 8
Тема 3.16	Комплекс упражнений с гантелями	2	ОК 8
Тема 3.17	Бег на месте на время	2	ОК 8
Тема 3.18	Прыжки в сторону на месте	1	ОК 8
	ВСЕГО: 2 КУРС	66	
	ИТОГО	189	

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. Физическая культура - Лях В.И. 10-11 кл; Акционерное общество «Издательство «Просвещение» до 25.09.2025г
2. Физическая культура Андрюхина Т.В.. Третьякова Н.В. под редакцией Виленского М.Л 10-11 кл Общество с ограниченной ответственностью «Русское слово – учебник до 31.08.2024
3. Физическая культура Матвеев А.П. 10-11 кл Акционерное общество «Издательство «Просвещение» до 31.08.2024
4. Физическая культура Матвеев А.П. Палехова Е.С. 10-11 кл Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
5. Физическая культура Погадаев Г.И 10-11 кл Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

Дополнительные источники: **Для преподавателей**

3. Беженцев Л.М. Основы методики физического воспитания. Изд. ТГУ, 2009.
Мониторинг физического состояния школьников / С.П. Левушкин и др. - М.: Советский спорт, 2019. - 168 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Приложение 1 КОНКРЕТИЗАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты освоения дисциплины	Формируемые ОК	Результаты воспитания	Формы и методы оценки
умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);	ОК 8	ЛР 9	практические занятия хронометрия наблюдение сдача нормативов
владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	ОК 8;	ЛР9	практические занятия хронометрия наблюдение
владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;	ОК 8		практические занятия хронометрия наблюдение
владение техническими приемами и двигательными		ЛР 9	практические занятия

действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;	ОК 8		хронометрия наблюдение
положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).	ОК 8	ЛР 9	практические занятия хронометрия наблюдение сдача нормативов

**Приложение 2
ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ОК**

Название ОК	Технологии формирования ОК (на учебных занятиях)
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.Собеседование

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ
В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ**

№ изменения, дата внесения изменения; № страницы с изменением;	
БЫЛО	СТАЛО
Основание:	
Подпись лица внесшего изменения	