

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**

**ОУД 06.Физическая культура**

общеобразовательного цикла

программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии

**13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования**

**(по отраслям)**

Нижекамск 2021 г.

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного стандарта среднего профессионального образования по профессии 13.01.10 **Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)**, утвержденным Приказом Министерства образования и науки РФ от 2 августа 2013 г. N 802

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

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

Рассмотрено на заседании предметно-цикловой комиссии  
*А.И. Сахарова* и утверждено методическим советом техникума протокол  
№ 1 от «31» 08 2021 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	24
КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	26

# **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:**

1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни

#### **Метапредметные результаты обучения, включающие:**

1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники

безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

#### **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 предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, 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 игровой и соревновательной деятельности;

6) для слепых и слабовидящих обучающихся:

- сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;
- сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений; овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья,

умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Результаты освоения учебной дисциплины направлены на формирование общих компетенций:

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

**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 291 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 194 час, в том числе практических занятий 185 часов; самостоятельной работы обучающегося 97 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>	291
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	194
в том числе:	
практические занятия	185
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	97
в том числе:	
<b>Указываются виды самостоятельной работы:</b>	
Выполнение физических упражнений;	12
совершенствование техники бега;	31
повторения баскетбольных штрафных бросков, ведение мяча;	24
повторение волейбольного нападающего удара, приема снизу, паса ;	15
повторение видов лыжных ходов;	15
<i>Промежуточная аттестация в форме: дифференцированного зачета</i>	



## 2.2 Содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала: теоретические и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся,	Объём часов	Коды компетенций и личностных результатов, формируемых способствуя элемент программы
<b>Раздел 1</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>28</b>	
	<b>Теоретические занятия:</b>	<b>1</b>	
<b>Тема 1.1</b>	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой и кроссовой подготовки. Виды легкой атлетики и нормативы.	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
	<b>Практические занятия:</b>	<b>20</b>	
<b>Тема 1.2</b>	Техника бега со старта и на финишном отрезке	1	ОК 7; ЛР 9;
<b>Тема 1.3</b>	Упражнения для развития двигательных качеств и совершенствование техники бега	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
<b>Тема 1.4</b>	Изучение техники прыжка в длину с места. Развитие прыгучести.	1	ОК 6; ЛР 9;
<b>Тема 1.5</b>	Контрольный норматив: прыжок в длину с места	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
<b>Тема 1.6</b>	Изучение техники отталкивания и приземления при прыжке в длину	1	ОК 7; ЛР 9;
<b>Тема 1.7</b>	Изучение техники метания гранаты: держание и выбрасывание гранаты, метание гранаты с места	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
<b>Тема 1.8</b>	Техника метания в цель и на дальность	1	ОК 6; ЛР 9;
<b>Тема 1.9</b>	Контрольный норматив: метание гранаты	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
<b>Тема 1.10</b>	Совершенствование техники бега по прямой	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;

<b>Тема 1.11</b>	Совершенствование техники бега на повороте	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
<b>Тема 1.12</b>	Совершенствование техники низкого старта. Бег на короткие дистанции.	1	ОК 7; ЛР 9;
<b>Тема 1.13</b>	Совершенствование техники высокого старта. Старт, разгон, бег по дистанции.	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
<b>Тема 1.14</b>	Совершенствование техники финиширования	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
<b>Тема 1.15</b>	Контрольный норматив. Бег на короткие дистанции 30 м и 100 м	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
<b>Тема 1.16</b>	Совершенствование техники спринтерского бега. Бег с низкого старта, со стартовым ускорением до 60м.	2	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
<b>Тема 1.17</b>	Контрольный норматив: челночный бег 4 x 9м.	2	ОК 6; ЛР 9;
<b>Тема 1.18</b>	Совершенствование основ техники бега на средние дистанции: повторный бег с повышенной скоростью: 2x400м (юноши); 2x300м (девушки)	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
<b>Тема 1.19</b>	Контрольный норматив. Бег на среднюю дистанцию: 500м - девушки; 1000м – юноши	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
	<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>7</b>	
<b>Тема 1.20</b>	Бег на месте, на время	1	ОК 6; ЛР 9;
<b>Тема 1.21</b>	Прыжки со скакалкой	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
<b>Тема 1.22</b>	Подтягивание из виса лежа девушки и подтягивание юноши	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
<b>Тема 1.23</b>	Приседание на одной ноге	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
<b>Тема 1.24</b>	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой.	1	ОК 7; ЛР 9;
<b>Тема 1.25</b>	Прыжки вверх из приседа	2	ОК 6; ЛР 9;
<b>Раздел 2</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>25</b>	
	<b>Теоретические занятия:</b>	<b>1</b>	

<b>Тема 2.1</b>	Техника безопасности при занятиях баскетболом	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
	<b>Практические занятия:</b>	<b>12</b>	
<b>Тема 2.2</b>	Техника перемещений. Специальные беговые упражнения.	2	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
<b>Тема 2.3</b>	Специальные прыжковые упражнения	1	ОК 7; ЛР 9;
<b>Тема 2.4</b>	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
<b>Тема 2.5</b>	Совершенствовать ловлю и передачу мяча	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
<b>Тема 2.6</b>	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком)	1	ОК 7; ЛР 9;
<b>Тема 2.7</b>	Совершенствовать технику бросков мяча. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников	1	ОК 7; ЛР 9;
<b>Тема 2.8</b>	Совершенствование техники бросков на точность и быстроту. Техника штрафных бросков и дистанционных бросков	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
<b>Тема 2.9</b>	Совершенствование техники защитных действий	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
<b>Тема 2.10</b>	Совершенствование техники перемещения по игровому полю, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	2	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
<b>Тема 2.11</b>	Совершенствовать тактику игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия	1	ОК 6; ЛР 9;
	<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>12</b>	
<b>Тема 2.12</b>	Прыжки со скакалкой	2	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
<b>Тема 2.13</b>	Подтягивание из виса лежа девушки и подтягивание юноши	2	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
<b>Тема 2.14</b>	Упражнения для развития специальной ловкости	2	ОК 6; ЛР 9;
<b>Тема 2.15</b>	Упражнения для развития меткости	2	ОК 6; ОК 7;

Тема 2.16	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа девушки на скамейке, юноши на полу	2	ЛР 9; ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
Тема 2.17	Комплекс упражнений на выносливость	2	ОК 7; ЛР 9;
<b>Раздел 3</b>	<b>Лыжные гонки</b>	<b>23</b>	
	<b>Теоретические занятия:</b>	<b>1</b>	
Тема 3.1	Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Подбор и уход за лыжным инвентарем	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
Тема 3.2	<b>Практические занятия:</b> Строевые упражнения на лыжах	<b>14</b> 1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
Тема 3.3	Изучение и закрепление одновременного бесшажного хода	1	ОК 7; ЛР 9;
Тема 3.4	Изучение и закрепление одновременного одношажного и двухшажного хода	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
Тема 3.5	Совершенствовать технику изученных шагов. Ходьба на лыжах 2 км	2	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
Тема 3.6	Изучение одновременного одношажного конькового хода	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
Тема 3.7	Изучение одновременного двухшажного конькового хода. Ходьба на лыжах 3 км	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
Тема 3.8	Изучить технику торможения упором одной лыжей	2	ОК 6; ЛР 9;
Тема 3.9	Преодоление подъемов и препятствий на лыжах лесенкой, елочкой, скользящим и ступающим шагом	2	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
Тема 3.10	Изучить технику торможения упором двумя лыжами	2	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
Тема 3.11	Контрольный норматив: юноши - 5 км, девушки – 3 км	1	ОК 6; ЛР 9;
	<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>8</b>	

<b>Тема 3.12</b>	Бег на месте, на время	1	ОК 7; ЛР 9;
<b>Тема 3.13</b>	Прыжки со скакалкой	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
<b>Тема 3.14</b>	Комплекс упражнений на выносливость	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
<b>Тема 3.15</b>	Комплекс упражнений на быстроту	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
<b>Тема 3.16</b>	Комплекс упражнений на развитие силы	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
<b>Тема 3.17</b>	Прыжки вверх из приседа	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
<b>Тема 3.18</b>	Упражнения с гантелями	1	ОК 7; ЛР 9;
<b>Тема 3.19</b>	Комплекс утренней гимнастики	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
<b>Раздел 4</b>	<b>Волейбол</b>	<b>24</b>	
	<b>Теоретические занятия:</b>	<b>1</b>	
<b>Тема 4.1</b>	Техника безопасности при занятиях волейболом	1	ОК 7; ЛР 9;
	<b>Практические занятия:</b>	<b>15</b>	
<b>Тема 4.2</b>	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
<b>Тема 4.3</b>	Упражнения для изучения и совершенствования техники приема и передачи мяча	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
<b>Тема 4.4</b>	Совершенствовать технику приема и передач мяча (верхняя и нижняя)	1	ОК 6; ЛР 9;
<b>Тема 4.5</b>	Варианты техники приема и передач мяча: а) на месте б) индивидуально в) в парах	1	ОК 6; ЛР 9;
<b>Тема 4.6</b>	Волейбольные комбинации из основных элементов техники передвижений (шагом, приставным шагом, двойным шагом, с крестным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением)	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;

<b>Тема 4.7</b>	Варианты техники приема и передач мяча в прыжке: прием мяча после подачи	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
<b>Тема 4.8</b>	Индивидуально: верхняя и нижняя передачи у стенки	1	ОК 6; ЛР 9;
<b>Тема 4.9</b>	Совершенствовать технику подач мяча: варианты подач мяча (верхняя и нижняя прямая)	1	ОК 6; ЛР 9;
<b>Тема 4.10</b>	Подачи через сетку с укороченного расстояния	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
<b>Тема 4.11</b>	Подачи на точность по зонам площадки	1	ОК 7; ЛР 9;
<b>Тема 4.12</b>	Соревнования на большее число подач в пределы площадки и на точность	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
<b>Тема 4.13</b>	Совершенствовать технику нападающего удара	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
<b>Тема 4.14</b>	Варианты блокирования нападающих ударов, страховка	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
<b>Тема 4.15</b>	Совершенствовать тактику игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1	ОК 7; ЛР 9;
<b>Тема 4.16</b>	Итоговое занятие по теме: Волейбол	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
	<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>8</b>	
<b>Тема 4.17</b>	Комплекс упражнений для воспитания силы	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
<b>Тема 4.18</b>	Комплекс упражнений на ловкость	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
<b>Тема 4.19</b>	Бег с высоким подниманием бедра	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
<b>Тема 4.20</b>	Комплекс упражнений для развития силы мышц туловища и плечевого пояса	2	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
<b>Тема 4.21</b>	Прыжки вверх из приседа.	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;

<b>Тема 4.22</b>	Комплекс для развития быстроты	1	ОК 6; ЛР 9;
<b>Тема 4.23</b>	Комплекс упражнений с гантелями	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
<b>Раздел 5</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>13</b>	
	<b>Практические занятия:</b>	7	
<b>Тема 5.1</b>	Строевые команды. Построение и перестроение, размыкания и смыкания.	2	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
<b>Тема 5.2</b>	ОРУ с предметами и без предметов. Преодоление полосы препятствий.	1	ОК 6; ЛР 9;
<b>Тема 5.3</b>	Группировка, перекаты, кувырки, стойки.	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
<b>Тема 5.4</b>	Контрольный норматив: комплекс кувырков и стоек	1	ОК 7; ЛР 9;
<b>Тема 5.5</b>	Контрольный норматив: прыжки на скакалке на время	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
<b>Тема 5.6</b>	Контрольный норматив: ОРУ с предметами, проведение строевой	1	ОК 6; ЛР 9;
	<b>Самостоятельная работа:</b>	6	
<b>Тема 5.7</b>	Прыжки в сторону на месте.	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
<b>Тема 5.8</b>	Комплекс упражнений на гибкость	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
<b>Тема 5.9</b>	Сгибание и разгибание рук	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
<b>Тема 5.10</b>	Комплекс упражнений утренней гимнастики	2	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
<b>Тема 5.11</b>	Комплекс упражнений на пластику	1	ОК 6; ЛР 9;
<b>Раздел 6</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>15</b>	
	<b>Практические занятия:</b>	7	

<b>Тема 6.1</b>	Длительный бег, в течение 6 минут	1	ОК 7; ЛР 9;
<b>Тема 6.2</b>	Совершенствование техники спринтерского бега. Бег с низкого старта, со стартовым ускорением до 60м.	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
<b>Тема 6.3</b>	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, подготовка к отталиванию	1	ОК 6; ЛР 9;
<b>Тема 6.4</b>	Совершенствование техники метания гранаты: держание и выбрасывание гранаты, метание гранаты с места	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
<b>Тема 6.5</b>	Совершенствование техники метания в цель и на дальность	1	ОК 7; ЛР 9;
<b>Тема 6.6</b>	Совершенствование техники низкого старта. Техника бега по прямой.	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
<b>Тема 6.7</b>	Проведение зачета.	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
	<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>8</b>	
<b>Тема 6.8</b>	Комплекс упражнений с гантелями	2	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
<b>Тема 6.9</b>	Бег на месте на время	2	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
<b>Тема 6.10</b>	Подтягивание из виса лежа девушки и подтягивание юноши.	1	ОК 6; ЛР 9;
<b>Тема 6.11</b>	Поднимание туловища из положения лежа	1	ОК 6; ЛР 9;
<b>Тема 6.12</b>	Прыжки в сторону на месте	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
<b>Тема 6.13</b>	Прыжки со скакалкой	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
	<b>ВСЕГО: 1 КУРС</b>	<b>128</b>	
<b>Раздел 1</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>37</b>	



	<b>Теоретические занятия:</b>		<b>1</b>
<b>Тема 1.1</b>	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой и кроссовой подготовки. Ознакомление с видами легкой атлетики и нормативами.		ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
	<b>Практические занятия:</b>		<b>24</b>
<b>Тема 1.2</b>	Совершенствование техники бега по прямой. Совершенствование техники финиширования.		ОК 7; ЛР 9;
<b>Тема 1.3</b>	Совершенствование технике бега на повороте		ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
<b>Тема 1.4</b>	Совершенствование техники высокого старта. Старт, разгон, бег по дистанции.		ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
<b>Тема 1.5</b>	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, подготовка к отталкиванию		ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
<b>Тема 1.6</b>	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега		ОК 7; ЛР 9;
<b>Тема 1.7</b>	Совершенствование техники метания гранаты: держание и выбрасывание гранаты, метание гранаты с места		ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
<b>Тема 1.8</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.		ОК 6; ЛР 9;
<b>Тема 1.9</b>	Совершенствование техники длинного бега: Бег в равномерном и переменном темпе: 20-25 мин – юноши; 15-20 мин – девушки.		ОК 6; ЛР 9;
<b>Тема 1.10</b>	Техника метания в цель и на дальность		ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
<b>Тема 1.11</b>	Контрольный норматив: метание гранаты		ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
<b>Тема 1.12</b>	Сдача контрольных нормативов: 3000м – юноши; 2000м - девушки		ОК 7; ЛР 9;
	<b>Самостоятельная работа:</b>		<b>12</b>
<b>Тема 1.13</b>	Бег на месте		ОК 6; ОК 7; ЛР 9;

<b>Тема 1.14</b>	Прыжки со скакалкой		2	ОК 7; ЛР 9;
<b>Тема 1.15</b>	Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств		2	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
<b>Тема 1.16</b>	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой		2	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
<b>Тема 1.17</b>	Приседание на одной ноге		2	ОК 6; ЛР 9;
<b>Тема 1.18</b>	Прыжки вверх из приседа		2	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
<b>Раздел 2</b>	<b>Баскетбол</b>		<b>38</b>	
	<b>Теоретические занятия:</b>		<b>1</b>	
<b>Тема 2.1</b>	Техника безопасности при занятиях баскетболом		1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
	<b>Практические занятия:</b>		<b>25</b>	
<b>Тема 2.2</b>	Специальные прыжковые упражнения. Совершенствовать технику передвижений, остановок, поворотов, стоек		3	ОК 7; ЛР 9;
<b>Тема 2.3</b>	Совершенствовать технику ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении		2	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
<b>Тема 2.4</b>	Совершенствовать технику передачи мяча двумя руками сверху, снизу, от груди, одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, ловля двумя руками и одной.		2	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
<b>Тема 2.5</b>	Совершенствовать технику ведения мяча без сопротивления защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком)		2	ОК 6; ЛР 9;
<b>Тема 2.6</b>	Совершенствовать технику ведения мяча с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком)		2	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
<b>Тема 2.7</b>	Совершенствовать технику бросков мяча. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников		2	ОК 7; ЛР 9;
<b>Тема 2.8</b>	Совершенствование техники бросков на точность и быстроту		2	ОК 7; ЛР 9;

<b>Тема 2.9</b>	Совершенствовать технику защитных действий		2	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
<b>Тема 2.10</b>	Совершенствование техники перемещения по игровому полю. Совершенствование владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей		2	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
<b>Тема 2.11</b>	Совершенствовать тактику игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия		2	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
<b>Тема 2.12</b>	Овладение игрой и комплексно развивать психомоторные способности		2	ОК 7; ЛР 9;
<b>Тема 2.13</b>	Сдача контрольных нормативов		2	ОК 6; ЛР 9;
	<b>Самостоятельная работа:</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 2.14</b>	Упражнения для развития специальной ловкости		2	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
<b>Тема 2.15</b>	Упражнения для развития меткости		2	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
<b>Тема 2.16</b>	Комплекс упражнений на выносливость		2	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
<b>Тема 2.17</b>	Прыжки вверх из приседа		2	ОК 6; ЛР 9;
<b>Тема 2.18</b>	Комплекс упражнений с гантелями		2	ОК 7; ЛР 9;
<b>Тема 2.19</b>	Прыжки со скакалкой		2	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
<b>Раздел 3</b>	<b>Волейбол</b>		<b>18</b>	
	<b>Теоретические занятия:</b>		<b>1</b>	
<b>Тема 3.1</b>	Техника безопасности при занятиях волейболом		1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
	<b>Практические занятия:</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 3.2</b>	Совершенствование техники верхней передачи мяча		1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
<b>Тема 3.3</b>	Совершенствование техники нижней передачи мяча. Варианты техники приема и		1	ОК 6; ЛР 9;

Тема 3.4	передач мяча в прыжке - прием мяча после подачи Подачи на точность по зонам площадки	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
Тема 3.5	Соревнования на большее число подач в пределы площадки и на точность	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
Тема 3.6	Совершенствовать технику нападающего удара	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
Тема 3.7	Варианты нападающих ударов через сетку.	1	ОК 7; ЛР 9;
Тема 3.8	Совершенствование техники защитных действий	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
Тема 3.9	Варианты блокирования нападающих ударов, страховка	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
Тема 3.10	Совершенствование тактики защиты и нападения	1	ОК 6; ЛР 9;
Тема 3.11	Игра по правилам волейбола	1	ОК 7; ЛР 9;
	<b>Самостоятельная работа:</b>	7	
Тема 3.12	Прыжки вверх из приседа	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
Тема 3.13	Прыжки со скакалкой	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
Тема 3.14	Комплекс упражнений с гантелями	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
Тема 3.15	Бег на месте на время	1	ОК 6; ЛР 9;
Тема 3.16	Чередование бега с прыжками	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
Тема 3.17	Комплекс для развития быстроты	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
Тема 3.18	Комплекс упражнений с гантелями	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;

Раздел 4	Лыжные гонки		31
	<b>Теоретические занятия:</b>	<b>1</b>	
Тема 4.1	Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
	<b>Практические занятия:</b>	<b>23</b>	
Тема 4.2	Строевые упражнения с лыжами. Совершенствование техники ступающего и скользящего шагов	1	ОК 7; ЛР 9;
Тема 4.3	Совершенствовать технику раннее изученных ходов: -одношажный лыжный ход. Ходьба на лыжах 2км	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
Тема 4.4	Совершенствование двушажного и попеременного ходов	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
Тема 4.5	Совершенствовать технику изученных шагов: -бесшажный лыжный шаг. Ходьба на лыжах 3км.	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
Тема 4.6	Строевые упражнения на лыжах. Совершенствование одновременного одношажного конькового хода	1	ОК 7; ЛР 9;
Тема 4.7	Совершенствование одновременного двушажного конькового хода. Ходьба на лыжах 3 км	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
Тема 4.8	Совершенствование бесшажного лыжного хода.	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
Тема 4.9	Преодоление подъемов и препятствий лесенкой, елочкой, скользящим и ступающим шагом.	1	ОК 6; ЛР 9;
Тема 4.10	Совершенствовать технику торможения упором одной и двумя лыжами.	1	ОК 6; ЛР 9;
Тема 4.11	Преодоление спусков в низкой и высокой стойке. Ходьба на лыжах 5 км.	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
Тема 4.12	Контрольный норматив: 3 км - девушки, 5 км - юноши	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
Тема 4.13	Совершенствование коньковых ходов. Ходьба на лыжах 5 км.	1	ОК 6; ЛР 9;
Тема 4.14	Прохождение дистанции 2 км одношажным лыжным ходом	1	ОК 6; ОК 7;

<b>Тема 4.15</b>	Прохождение дистанции 3 км двупажным лыжным ходом	1	ЛР 9; ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
<b>Тема 4.16</b>	Прохождение дистанции 2x500 беспашным лыжным ходом	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
<b>Тема 4.17</b>	Преодоление подъемов и препятствий на лыжах различными способами	1	ОК 7; ЛР 9;
<b>Тема 4.18</b>	Совершенствование спусков в различных стойках	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
<b>Тема 4.19</b>	Техника торможения различными способами	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
<b>Тема 4.20</b>	Ходьба на дистанцию 3 км классическим стилем	1	ОК 7; ЛР 9;
<b>Тема 4.21</b>	Контрольный норматив: подъем, спуск, торможение	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
<b>Тема 4.22</b>	Ходьба на дистанцию 5 км свободным стилем	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
<b>Тема 4.23</b>	Контрольный норматив: строевые упражнения с лыжами и на лыжах	1	ОК 7; ЛР 9;
<b>Тема 4.24</b>	Контрольный норматив: 3 км – девушки, 5 км – юноши	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
	<b>Самостоятельная работа:</b>	7	
<b>Тема 4.25</b>	Комплекс упражнений на выносливость	2	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
<b>Тема 4.26</b>	Комплекс упражнений на быстроту	2	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
<b>Тема 4.27</b>	Комплекс упражнений на развитие силы	1	ОК 6; ЛР 9;
<b>Тема 4.28</b>	Прыжки вверх из приседа	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
<b>Тема 4.29</b>	Упражнения с гантелями	1	ОК 6; ЛР 9;
<b>Раздел 5</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>19</b>	

	<b>Теоретические занятия:</b>		<b>1</b>	
<b>Тема 5.1</b>	Техника безопасности при занятиях гимнастикой		1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
	<b>Практические занятия:</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 5.2</b>	Совершенствование строевых упражнений.		2	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
<b>Тема 5.3</b>	ОРУ с предметами, вольные упражнения		2	ОК 7; ЛР 9;
<b>Тема 5.4</b>	Акробатические упражнения. Комплекс кувырков и стоек.		2	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
<b>Тема 5.5</b>	Статические упражнения.		2	ОК 6; ЛР 9;
<b>Тема 5.6</b>	Контрольный норматив: комплекс кувырков и стоек		2	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
<b>Тема 5.7</b>	Контрольные нормативы: наклоны вперед из положения сидя, подъем туловища из положения лежа, руки за головой.		2	ОК 6; ЛР 9;
	<b>Самостоятельная работа:</b>		<b>6</b>	
<b>Тема 5.8</b>	Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики		2	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
<b>Тема 5.9</b>	Комплекс упражнений с предметами		2	ОК 7; ЛР 9;
<b>Тема 5.10</b>	Комплекс упражнений на гибкость		2	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
<b>Раздел 6</b>	<b>Легкая атлетика</b>		<b>20</b>	
	<b>Практические занятия:</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 6.1</b>	Совершенствование техники спринтерского бега.		2	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
<b>Тема 6.2</b>	Стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.		2	ОК 6; ЛР 9;
<b>Тема 6.3</b>	Совершенствование техники на средние дистанции (500-2000 м)		2	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
<b>Тема 6.4</b>	Техника бега по прямой, повороту. Совершенствовать технику бега в целом.		2	ОК 6; ОК 7;

<b>Тема 6.5</b>	Совершенствование техники прыжка с разбега: разбег, отталкивание, приземление.	1	ЛР 9; ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
<b>Тема 6.6</b>	Прыжок с разбега способом «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы».	1	ОК 7; ЛР 9;
<b>Тема 6.7</b>	Техника метания и держания гранаты.	1	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
<b>Тема 6.8</b>	Совершенствование техники метания гранаты с разбега.	1	ОК 6; ЛР 9;
<b>Тема 6.9</b>	Совершенствование техники бега на длинные дистанции	2	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
<b>Тема 6.10</b>	Проведение дифференцированного зачета	2	ОК 7; ЛР 9;
	<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>4</b>	
<b>Тема 6.11</b>	ОРУ и специальные упражнения бегуна	2	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
<b>Тема 6.12</b>	Ускорения с высокого старта (10x30 м)	2	ОК 6; ОК 7; ЛР 9;
	<b>ВСЕГО: 2 КУРС</b>	<b>163</b>	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>291</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. 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. 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
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 6; ОК 7	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 6; ОК 7	ЛР 9	практические занятия хронометрия наблюдение
владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;	ОК 6; ОК 7;	ЛР 9	практические занятия хронометрия наблюдение
владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	ОК 6; ОК 7;		практические занятия хронометрия наблюдение сдача нормативов

<p>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;</p>	<p>ОК 6; ОК 7;</p>	<p>ЛР 9</p>	<p>практические занятия хронометрия наблюдение</p>
<p>положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</p>	<p>ОК 6; ОК 7;</p>	<p>ЛР 9</p>	<p>практические занятия хронометрия наблюдение сдача нормативов</p>

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

Название ОК	Технологии формирования ОК (на учебных занятиях)
<p>ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.</p> <p>ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).</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	