

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**

**ОУД 06.Физическая культура**

общеобразовательного цикла

программы подготовки специалистов среднего звена по специальности

15.02.15 Технология металлообрабатывающего производства

Нижекамск 2021 г.

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

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

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

Рассмотрено на заседании предметно-цикловой комиссии *С.И.Суханова*  
и утверждено методическим советом техникума протокол № 1 от  
« 31 » 08 20 21 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	22
КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	23

# 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: 15.02.15 Технология металлообрабатывающего производства

**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;

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

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

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

учебной нагрузки обучающегося 126 часов, в том числе:  
во взаимодействии с преподавателем 126 часов;  
самостоятельной работы обучающегося 0 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Учебная нагрузка (всего)</b>	126
<b>учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем (всего)</b>	126
в том числе:	
лабораторные работы	
практические занятия	120
контрольные работы	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	0
<b>Консультации</b>	
<b>Промежуточная аттестация в форме</b>	<b>дифференцированный зачет</b>



## 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, формирование которых способствует элемент программы
<b>Раздел 1</b>	<b>Легкая атлетика:</b>	<b>10</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 4; ОК 8; ЛР 9
	<b>Практические занятия:</b>	<b>9</b>	
<b>Тема 1.2</b>	Техника бега по прямой и на поворотах	1	ОК 4; ОК 8; ЛР 9
<b>Тема 1.3</b>	Техника бега со старта и на финишном отрезке	1	ОК 2; ОК 8; ЛР 9
<b>Тема 1.4</b>	Изучение техники прыжка в длину с места. Развитие прыгучести.	1	ОК 2; ОК 8; ЛР 9
<b>Тема 1.5</b>	Изучение техники отталкивания и приземления при прыжке в длину.	1	ОК 6; ОК 8; ЛР 9
<b>Тема 1.6</b>	Совершенствование основ техники бега на средние дистанции: повторный бег с повышенной скоростью: 2x400м (юноши); 2x300м (девушки)	1	ОК 2; ОК 4; ОК 6; ЛР 9
<b>Тема 1.7</b>	Контрольный норматив: бег на среднюю дистанцию: 500м - девушки; 1000м – юноши	1	ОК 4; ОК 8; ЛР 9

				9
<b>Тема 1.8</b>	Совершенствование техники длинного бега. Бег в равномерном и переменном темпе: 20-25 мин – юноши; 15-20 мин – девушки.	1		ОК 2; ОК 6; ЛР 9
<b>Тема 1.9</b>	Контрольный норматив: бег на длинную дистанцию: 3000м – юноши; 2000м – девушки.	1		; ОК 6; ОК 8; ЛР 9
<b>Тема 1.10</b>	Контрольный норматив: челночный бег 3 x 10м.	1		ОК 2; ОК 4; ОК 6; ЛР 9
<b>Раздел 2</b>	<b>Баскетбол:</b>	<b>12</b>		
	<b>Теоретические занятия:</b>	<b>1</b>		
<b>Тема 2.1</b>	Техника безопасности при занятиях баскетболом	1		ОК 2; ОК 4; ЛР 9
	<b>Практические занятия:</b>	<b>11</b>		
<b>Тема 2.2</b>	Техника перемещений. Специальные беговые упражнения.	1		ОК 4; ОК 6; ЛР 9
<b>Тема 2.3</b>	Техника прыжков. Специальные прыжковые упражнения.	1		ОК 6; ОК 8; ЛР 9
<b>Тема 2.4</b>	Совершенствовать технику передвижений, остановок, поворотов, стоек.	1		ОК 4; ОК 6; ЛР 9
<b>Тема 2.5</b>	Совершенствовать ловлю и передачу мяча	1		ОК 4; ОК 6 ЛР 9
<b>Тема 2.6</b>	Совершенствовать технику ведения мяча	1		ОК 6; ОК 8; ЛР 9

				9
<b>Тема 2.7</b>	Совершенствовать технику бросков мяча. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников	1		ОК 4; ОК 6; ЛР 9
<b>Тема 2.8</b>	Совершенствование техники штрафных и дистанционных бросков	1		ОК 6; ОК 8; ЛР 9
<b>Тема 2.9</b>	Совершенствовать технику защитных действий	1		ОК 2; ОК 6; ЛР 9
<b>Тема 2.10</b>	Совершенствование владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	1		ОК 2; ОК 6; ОК 8; ЛР 9
<b>Тема 2.11</b>	Совершенствовать тактику игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия	1		ОК 2; ОК 4; ОК 6; ЛР 9
<b>Тема 2.12</b>	Овладение игрой и комплексно развивать психомоторные способности	1		ОК 6; ОК 8; ЛР 9
<b>Раздел 3</b>	<b>Волейбол:</b>	<b>13</b>		
	<b>Теоретические занятия:</b>	<b>1</b>		ОК 2; ОК 4; ЛР 9
<b>Тема 3.1</b>	Техника безопасности при занятиях волейболом	1		ОК 6; ОК 8; ЛР 9
	<b>Практические занятия:</b>	<b>12</b>		
<b>Тема 3.2</b>	Совершенствование техники перемещений и стойки волейболиста.	1		ОК 2; ОК 4; ОК 6; ОК 8; ЛР 9

<b>Тема 3.3</b>	Изучение техники приема и передачи мяча (верхняя и нижняя)	1	ОК 6; ОК 8; ЛР 9
<b>Тема 3.4</b>	Совершенствовать технику нападающего удара	1	ОК 2; ОК 8; ЛР 9
<b>Тема 3.5</b>	Совершенствование техники защитных действий	1	ОК 4; ОК 6; ЛР 9
<b>Тема 3.6</b>	Совершенствовать технику приема мяча	1	ОК 6; ОК 8; ЛР 9
<b>Тема 3.7</b>	Совершенствовать технику подачи мяча индивидуально: верхняя и нижняя	1	ОК 2; ОК 6; ОК 8; ЛР 9
<b>Тема 3.8</b>	Совершенствовать тактику игры.	1	ОК 2; ОК 8; ЛР 9
<b>Тема 3.9</b>	Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите	1	ОК 2; ОК 6; ЛР 9
<b>Тема 3.10</b>	Игра по правилам волейбола	1	ОК 4; ОК 6; ОК 8; ЛР 9
<b>Тема 3.11</b>	Зачет по теме: легкая атлетика	1	ОК 2; ОК 8; ЛР 9
<b>Тема 3.12</b>	Зачет по теме: баскетбол, волейбол	2	ОК 2; ОК 4; ОК 6; ЛР 9

Раздел 4	Лыжи		24	
	<b>Теоретические занятия:</b>	1		
Тема 4.1	Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой	1	ОК 6; ОК 8; ЛР 9	
	<b>Практические занятия:</b>	23		
Тема 4.2	Строевые упражнения с лыжами	1	ОК 2; ОК 4; ОК 6; ОК 8; ЛР 9	
Тема 4.3	Строевые упражнения на лыжах	1	ОК 2; ОК 4; ОК 6; ЛР 9	
Тема 4.4	Изучение и закрепление шагов и лыжных ходов: -ступающий и скользящий шаг	1	ОК 2; ОК 4; ОК 6; ЛР 9	
Тема 4.5	Изучение и закрепление попеременного двушажного хода. Ходьба на лыжах 2 км	1	ОК 6; ОК 8; ЛР 9	
Тема 4.6	Изучение и закрепление одновременного бесшажного классического хода	1	ОК 2; ОК 4; ОК 6; ЛР 9	
Тема 4.7	Изучение и закрепление одновременного одношажного классического хода	1	ОК 6; ОК 8; ЛР 9	
Тема 4.8	Совершенствование изученных классических ходов. Ходьба на лыжах 3 км	1	ОК 2; ОК 4; ОК 6; ЛР 9	
Тема 4.9	Совершенствование изученных классических ходов. Ходьба на лыжах 5 км	1	ОК 6; ОК 8; ЛР 9	

<b>Тема 4.10</b>	Изучение и закрепление одновременного полуконькового хода	1	ОК 6; ОК 8; ЛР 9
<b>Тема 4.11</b>	Изучение и закрепление одновременного одношажного конькового хода	1	ОК 2; ОК 4; ЛР 9
<b>Тема 4.12</b>	Изучение и закрепление одновременного двушажного конькового хода	1	ОК 2; ОК 4; ЛР 9
<b>Тема 4.13</b>	Изучение и закрепление попеременного конькового хода	1	ОК 6; ОК 8; ЛР 9
<b>Тема 4.14</b>	Совершенствование изученных коньковых ходов. Ходьба на лыжах 5 км	1	ОК 6; ОК 8; ЛР 9
<b>Тема 4.15</b>	Совершенствование изученных коньковых ходов. Ходьба на лыжах 5 км	1	ОК 2; ОК 4; ОК 6; ЛР 9
<b>Тема 4.16</b>	Преодоление подъемов и препятствий скользящим и ступающим шагом	1	ОК 2; ОК 6; ЛР 9
<b>Тема 4.17</b>	Преодоление подъемов и препятствий полулелочкой, елочкой, лесенкой	1	ОК 2; ОК 6; ЛР 9
<b>Тема 4.18</b>	Совершенствование спуска в высокой стойке. Ходьба на лыжах 5 км	1	ОК 2; ОК 6; ЛР 9
<b>Тема 4.19</b>	Совершенствование спуска в низкой стойке	1	ОК 2; ОК 6; ЛР 9
<b>Тема 4.20</b>	Совершенствовать технику торможения одной лыжей	1	ОК 4; ОК 6; ОК

				8; ЛР 9
<b>Тема 4.21</b>	Совершенствовать технику торможения двумя лыжами. Ходьба на лыжах 3-5 км	1		ОК 6; ОК 8; ЛР 9
<b>Тема 4.22</b>	Контрольный норматив: демонстрация классических и коньковых ходов	1		ОК 6; ОК 8; ЛР 9
<b>Тема 4.23</b>	Контрольный норматив: подъемы, спуски и торможение	1		ОК 2; ОК 4; ЛР 9
<b>Тема 4.24</b>	Контрольный норматив: девушки – 3 км, юноши – 5 км	1		ОК 4; ОК 6; ЛР 9
<b>Раздел 5</b>	<b>Гимнастика:</b>	<b>8</b>		
	<b>Практические занятия:</b>	<b>8</b>		
<b>Тема 5.1</b>	Строевые команды.	1		ОК 6; ОК 8; ЛР 9
<b>Тема 5.2</b>	Построение и перестроение, размыкания и смыкания.	1		ОК 2; ОК 4; ОК 6; ЛР 9
<b>Тема 5.3</b>	ОРУ с предметами и без предметов.	1		ОК 2; ЛР 9
<b>Тема 5.4</b>	Упражнения в висах и упорах.	1		ОК 6; ОК 8; ЛР 9
<b>Тема 5.5</b>	Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, перекаты.	1		ОК 2; ОК 6; ЛР 9

				9
<b>Тема 5.6</b>	Статические упражнения: стойки.		1	ОК 6; ОК 8; ЛР 9
<b>Тема 5.7</b>	Контрольный норматив: комплекс акробатических и статических упражнений		1	ОК 2; ОК 4; ОК 6; ЛР 9
<b>Тема 5.8</b>	Контрольный норматив: отжимание, подтягивание, наклоны, приседания		1	ОК 6; ОК 8; ЛР 9
<b>Раздел 6</b>	<b>Легкая атлетика:</b>		<b>11</b>	
	<b>Практические занятия:</b>		<b>11</b>	
<b>Тема 6.1</b>	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, подготовка к отталкиванию.		2	ОК 6; ОК 8; ЛР 9
<b>Тема 6.2</b>	Техника отталкивания, полета, приземления.		1	ОК 2; ОК 4; ОК 6; ЛР 9
<b>Тема 6.3</b>	Совершенствование техники метания гранаты: держание и выбрасывание гранаты, метание гранаты с места		2	ОК 2; ОК 6; ЛР 9
<b>Тема 6.4</b>	Совершенствование техники метания в цель и на дальность		2	ОК 6; ОК 8; ЛР 9
<b>Тема 6.5</b>	Совершенствование техники спринтерского бега. Контрольные нормативы		1	ОК 2; ОК 4; ЛР 9
<b>Тема 6.6</b>	Длительный бег, в течение 6 минут		1	ОК 6; ОК 8; ЛР 9



				9
<b>Тема 6.7</b>	Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках	1		ОК 4; ОК 6; ЛР 9
<b>Тема 6.8</b>	Зачет	1		ОК 2; ОК 6; ЛР 9
	<b><u>ВСЕГО: 1 КУРС</u></b>	<b>78</b>		
<b>Раздел 1</b>	<b>Легкая атлетика:</b>	<b>18</b>		
	<b>Теоретические занятия:</b>	<b>2</b>		
<b>Тема 1.1</b>	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой и кроссовой подготовки.	2		ОК 6; ОК 8; ЛР 9
	<b>Практические занятия:</b>	<b>16</b>		
<b>Тема 1.2</b>	Совершенствование техники бега по прямой и на повороте	1		ОК 2; ОК 4; ОК 6; ЛР 9
<b>Тема 1.3</b>	Техника бега со старта и на финишном отрезке	1		ОК 2; ОК 4; ОК 8; ЛР 9
<b>Тема 1.4</b>	Совершенствование техники бега в целом	1		ОК 2; ОК 6; ЛР 9
<b>Тема 1.5</b>	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, подготовка к отталкиванию	1		ОК 6; ОК 8; ЛР 9
<b>Тема 1.6</b>	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	1		ОК 2; ОК 6; ОК

				8; ЛР 9
<b>Тема 1.7</b>	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега		1	ОК 2; ОК 4; ОК 6; ЛР 9
<b>Тема 1.8</b>	Длительный бег, в течение 6 минут		1	ОК 4; ОК 6; ОК 8; ЛР 9
<b>Тема 1.9</b>	Пробегание отрезков с ускорением 30-40 м.		1	ОК 4; ОК 6; ЛР 9
<b>Тема 1.10</b>	Совершенствование основ техники бега на средние дистанции. Повторный бег с повышенной скоростью: 2x400м (юноши); 2x300м (девушки)		1	ОК 6; ОК 8; ЛР 9
<b>Тема 1.11</b>	Совершенствование техники длинного бега. Бег в равномерном и переменном темпе: 20-25 мин – юноши; 15-20 мин – девушки.		1	ОК 2; ОК 8; ЛР 9
<b>Тема 1.12</b>	Контрольный норматив: челночный бег.		1	ОК 4; ОК 6; ОК 8; ЛР 9
<b>Тема 1.13</b>	Сдача контрольных нормативов: 3000м – юноши; 2000м - девушки		2	ОК 2; ОК 4;; ЛР 9
<b>Тема 1.14</b>	Сдача контрольных нормативов: 500м - девушки; 1000м - юноши		2	ОК 2; ОК 6; ЛР 9
<b>Тема 1.15</b>	Контрольный норматив: прыжки в длину		1	ОК 4; ОК 6; ЛР 9
<b>Раздел 2</b>	<b>Гимнастика:</b>		<b>16</b>	

<b>Практические занятия:</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 2.1</b>	Совершенствование строевых упражнений	2	ОК 6; ОК 8; ЛР 9
<b>Тема 2.2</b>	ОРУ с предметами, вольные упражнения	2	ОК 2; ОК 4; ОК 6; ЛР 9
<b>Тема 2.3</b>	Комплекс акробатических упражнений	2	ОК 2; ОК 6; ЛР 9
<b>Тема 2.4</b>	Профессионально-прикладная гимнастика	2	ОК 4; ОК 6; ОК 8; ЛР 9
<b>Тема 2.5</b>	Совершенствование выполнения кувырков и стоек	2	ОК 2; ОК 6; ОК 8; ЛР 9
<b>Тема 2.6</b>	Совершенствование упражнений в висах и упорах	1	ОК 2; ОК 6; ЛР 9
<b>Тема 2.7</b>	Сгибание и разгибание рук в упоре. Угол в упоре.	1	ОК 4; ОК 6; ОК 8; ЛР 9
<b>Тема 2.8</b>	Статические упражнения: стойки	1	ОК 2; ОК 6; ОК 8; ЛР 9
<b>Тема 2.9</b>	Контрольный норматив: комплекс кувырков и стоек	1	ОК 2; ОК 8; ЛР 9
<b>Тема 2.10</b>	Контрольные нормативы: отжимание, подтягивание, наклоны, пресс	1	ОК 6; ОК 8; ЛР 9

<b>Тема 2.11</b>	Контрольные нормативы: прыжки на скакалке на время	1	9	ОК 2; ОК 4; ЛР 9
<b>Раздел 3</b>	<b>Баскетбол:</b>	<b>14</b>		
	<b>Практические занятия:</b>	<b>14</b>		
<b>Тема 3.1</b>	Специальные прыжковые упражнения. Совершенствовать технику передвижений, остановок, поворотов, стоек	1	9	ОК 6; ОК 8; ЛР 9
<b>Тема 3.2</b>	Совершенствовать технику ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении	1	9	ОК 2; ОК 4; ОК 6; ЛР 9
<b>Тема 3.3</b>	Совершенствовать технику передачи мяча двумя руками сверху, снизу, от груди, одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, ловля двумя руками и одной.	1	9	ОК 2; ОК 8; ЛР 9
<b>Тема 3.4</b>	Совершенствовать технику ведения мяча без сопротивления защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком)	1	9	ОК 6; ОК 8; ЛР 9
<b>Тема 3.5</b>	Совершенствовать технику ведения мяча с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком)	1	9	ОК 2; ОК 4; ОК 6; ЛР 9
<b>Тема 3.6</b>	Совершенствовать технику бросков мяча. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников	1	9	ОК 2; ОК 8; ЛР 9
<b>Тема 3.7</b>	Совершенствование техники бросков на точность и быстроту	1	9	ОК 4; ОК 6; ОК 8; ЛР 9
<b>Тема 3.8</b>	Совершенствовать технику защитных действий	1	9	ОК 2; ОК 6; ОК 8

					8; ЛР 9
<b>Тема 3.9</b>	Совершенствование техники перемещения по игровому полю. Совершенствование владения мячом и развитие координационных способностей	1			ОК 6; ОК 8; ЛР 9
<b>Тема 3.10</b>	Совершенствовать тактику игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия	1			ОК 2; ОК 4; ЛР 9
<b>Тема 3.11</b>	Овладение игрой и комплексно развивать психомоторные способности	1			ОК 4; ОК 6; ЛР 9
<b>Тема 3.12</b>	Игра по правилам баскетбола	1			ОК 6; ОК 8; ЛР 9
<b>Тема 3.13</b>	Проведение дифференцированного зачета	2			ОК 2; ОК 6; ЛР 9
		<b>66</b>			
	<b>ВСЕГО: 2 КУРС</b>	<b>126</b>			
	<b>ИТОГО</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
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);	ОК 4 ОК 8	ЛР 9	практические занятия хронометрия наблюдение сдача нормативов
2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	ОК 4 ОК 8	ЛР 9	практические занятия хронометрия наблюдение
3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	ОК 4 ОК 8	ЛР 9	практические занятия хронометрия наблюдение
4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	ОК 4 ОК 8	ЛР 9	практические занятия хронометрия наблюдение сдача нормативов

<p>5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;</p>	<p>ОК 4 ОК 8</p>	<p>ЛР 9</p>	<p>практические занятия хронометрия наблюдение</p>
<p>6) для слепых и слабовидящих обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;</li> <li>• сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;</li> </ul>	<p>ОК 4 ОК 8</p>	<p>ЛР 9</p>	<p>практические занятия хронометрия наблюдение сдача нормативов</p>
<p>7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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;</li> <li>• овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>• овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной</li> </ul>			



<p>направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</li> </ul>			
---	--	--	--

**Приложение 2  
ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ОК**

<b>Название ОК</b>	<b>Технологии формирования ОК (на учебных занятиях)</b>
<p>ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</p>	<p>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов. Собеседование</p>
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>	