

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

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ГАПОУ «НИТ»  
Р.Р. Шаихов  
« 5 » 2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД.06 Физическая культура**

общеобразовательного цикла

программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии

18.01.01 Лаборант по физико-механическим испытаниям

Нижекамск 2022 г.

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного стандарта среднего профессионального образования по профессии 18.01.01 Лаборант по физико-механическим испытаниям, утвержденным Приказом Министерства просвещения РФ от 17 ноября 2020 г. N 645

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 *Сорокина Л.Ф.* 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	24
КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	25

# 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: **18.01.01 Лаборант по физико-механическим испытаниям**

**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;

6) 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 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 194 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Учебная нагрузка (всего)</b>	<i>194</i>
<b>учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем (всего)</b>	<i>194</i>
<b>в том числе:</b>	
лабораторные работы	
практические занятия	<i>160</i>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<i>0</i>
<b>Консультации</b>	
<b>Промежуточная аттестация в форме</b>	<i>дифференци рованного 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, формированию которых способствует элемент программы
<b>Раздел 1</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>20</b>	
	<b>Теоретические занятия:</b>	<b>2</b>	
<b>Тема 1.1</b>	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой и кроссовой подготовки. Виды легкой атлетики и нормативы.	1	ОК 8; ЛР 9;
<b>Тема 1.2</b>	Выполнение различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений	1	ОК 8; ЛР 9;
	<b>Практические занятия:</b>	<b>18</b>	
<b>Тема 1.3</b>	Техника бега со старта и на финишном отрезке	1	ОК 8; ЛР 9;
<b>Тема 1.4</b>	Упражнения для развития двигательных качеств и совершенствование техники бега	1	ОК 8; ЛР 9;
<b>Тема 1.5</b>	Контрольный норматив: прыжок в длину с места	1	ОК 8; ЛР 9;
<b>Тема 1.6</b>	Изучение техники отталкивания и приземления при прыжке в длину	1	ОК 8; ЛР 9;
<b>Тема 1.7</b>	Изучение техники метания гранаты: держание и выбрасывание гранаты, метание гранаты с места	1	ОК 8; ЛР 9;
<b>Тема 1.8</b>	Контрольный норматив: метание гранаты	1	ОК 8; ЛР 9;
<b>Тема 1.9</b>	Совершенствование техники бега по прямой	1	ОК 8; ЛР 9;
<b>Тема 1.10</b>	Совершенствование техники бега на повороте	1	ОК 8; ЛР 9;

Тема 1.11	Совершенствование техники низкого старта. Бег на короткие дистанции.	1	ОК 8; ЛР 9;
Тема 1.12	Совершенствование техники высокого старта. Старт, разгон, бег по дистанции.	1	ОК 8; ЛР 9;
Тема 1.13	Совершенствование техники финиширования	1	ОК 8; ЛР 9;
Тема 1.14	Контрольный норматив. Бег на короткие дистанции 30 м и 100 м	1	ОК 8; ЛР 9;
Тема 1.15	Совершенствование техники спринтерского бега. Бег с низкого старта, со стартовым ускорением до 60м.	2	ОК 8; ЛР 9;
Тема 1.16	Контрольный норматив: челночный бег 4 x 9м.	2	ОК 8; ЛР 9;
Тема 1.17	Совершенствование основ техники бега на средние дистанции: повторный бег с повышенной скоростью: 2x400м (юноши); 2x300м (девушки)	1	ОК 8; ЛР 9;
Тема 1.18	Контрольный норматив. Бег на среднюю дистанцию: 500м - девушки; 1000м – юноши	1	ОК 8; ЛР 9;
<b>Раздел 2</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>12</b>	
	<b>Теоретические занятия:</b>	<b>2</b>	
Тема 2.1	Техника безопасности при занятиях баскетболом	1	ОК 8; ЛР 9;
Тема 2.2	Развитие физических качеств	1	ОК 8; ЛР 9;
	<b>Практические занятия:</b>	<b>10</b>	
Тема 2.3	Техника перемещений. Специальные беговые упражнения.	1	ОК 8; ЛР 9;
Тема 2.4	Специальные прыжковые упражнения	1	ОК 8; ЛР 9;
Тема 2.5	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек	1	ОК 8; ЛР 9;



<b>Тема 2.6</b>	Совершенствовать ловлю и передачу мяча	1	ОК 8; ЛР 9;
<b>Тема 2.7</b>	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком)	1	ОК 8; ЛР 9;
<b>Тема 2.8</b>	Совершенствовать технику бросков мяча. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников	1	ОК 8; ЛР 9;
<b>Тема 2.9</b>	Совершенствование техники бросков на точность и быстроту. Техника штрафных бросков и дистанционных бросков	1	ОК 8; ЛР 9;
<b>Тема 2.10</b>	Совершенствование техники защитных действий	1	ОК 8; ЛР 9;
<b>Тема 2.11</b>	Совершенствование техники перемещения по игровому полю, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	1	ОК 8; ЛР 9;
<b>Тема 2.12</b>	Совершенствовать тактику игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия	1	ОК 8; ЛР 9;
<b>Раздел 3</b>	<b>Лыжные гонки</b>	<b>18</b>	
	<b>Теоретические занятия:</b>	<b>6</b>	
<b>Тема 3.1</b>	Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Подбор и уход за лыжным инвентарем	2	ОК 8; ЛР 9;
<b>Тема 3.2</b>	Выполнение построений и перестроений;	2	ОК 8; ЛР 9;
<b>Тема 3.3</b>	Выполнение различных видов ходьбы, беговых упражнений;	2	ОК 8; ЛР 9;
	<b>Практические занятия:</b>	<b>12</b>	
<b>Тема 3.4</b>	Строевые упражнения на лыжах	1	ОК 8; ЛР 9;
<b>Тема 3.5</b>	Изучение и закрепление одновременного бесшажного хода	1	ОК 8; ЛР 9;
<b>Тема 3.6</b>	Изучение и закрепление одновременного одношажного и двушажного хода	1	ОК 8; ЛР 9;

<b>Тема 3.7</b>	Совершенствовать технику изученных шагов. Ходьба на лыжах 2 км	1	ОК 8; ЛР 9;
<b>Тема 3.8</b>	Изучение одновременного одношажного конькового хода	1	ОК 8; ЛР 9;
<b>Тема 3.9</b>	Изучение одновременного двушажного конькового хода. Ходьба на лыжах 3 км	1	ОК 8; ЛР 9;
<b>Тема 3.10</b>	Изучить технику торможения упором одной лыжей	2	ОК 8; ЛР 9;
<b>Тема 3.11</b>	Преодоление подъемов и препятствий на лыжах лесенкой, елочкой, скользящим и ступающим шагом	1	ОК 8; ЛР 9;
<b>Тема 3.12</b>	Изучить технику торможения упором двумя лыжами	2	ОК 8; ЛР 9;
<b>Тема 3.13</b>	Контрольный норматив: юноши - 5 км, девушки – 3 км	1	ОК 8; ЛР 9;
<b>Раздел 4</b>	<b>Волейбол</b>	<b>15</b>	
	<b>Теоретические занятия:</b>	<b>2</b>	
<b>Тема 4.1</b>	Техника безопасности при занятиях волейболом	1	ОК 8; ЛР 9;
<b>Тема 4.2</b>	Теория силовых упражнений, для увеличения прыжка;	1	ОК 8; ЛР 9;
	<b>Практические занятия:</b>	<b>13</b>	
<b>Тема 4.3</b>	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	1	ОК 8; ЛР 9;
<b>Тема 4.4</b>	Упражнения для изучения и совершенствования техники приема и передачи мяча	1	ОК 8; ЛР 9;
<b>Тема 4.5</b>	Совершенствовать технику приема и передач мяча (верхняя и нижняя)	1	ОК 8; ЛР 9;
<b>Тема 4.6</b>	Варианты техники приема и передач мяча: а) на месте б) индивидуально в) в парах	1	ОК 8; ЛР 9;

<b>Тема 4.7</b>	Волейбольные комбинации из основных элементов техники передвижений (шагом, приставным шагом, двойным шагом, с крестным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением)	1	ОК 8; ЛР 9;
<b>Тема 4.8</b>	Варианты техники приема и передач мяча в прыжке: прием мяча после подачи	1	ОК 8; ЛР 9;
<b>Тема 4.9</b>	Совершенствовать технику подач мяча: варианты подач мяча (верхняя и нижняя прямая)	1	ОК 8; ЛР 9;
<b>Тема 4.10</b>	Подачи через сетку с укороченного расстояния	1	ОК 8; ЛР 9;
<b>Тема 4.11</b>	Подачи на точность по зонам площадки	1	ОК 8; ЛР 9;
<b>Тема 4.12</b>	Совершенствовать технику нападающего удара	1	ОК 8; ЛР 9;
<b>Тема 4.13</b>	Варианты блокирования нападающих ударов, страховка	1	ОК 8; ЛР 9;
<b>Тема 4.14</b>	Совершенствовать тактику игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1	ОК 8; ЛР 9;
<b>Тема 4.15</b>	Итоговое занятие по теме: Волейбол	1	ОК 8; ЛР 9;
<b>Раздел 5</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>7</b>	
	<b>Теоретические занятия:</b>	<b>2</b>	
<b>Тема 5.1</b>	Техника безопасности при занятиях гимнастикой;	1	ОК 8; ЛР 9;
<b>Тема 5.2</b>	Теория силовых упражнений, для увеличения прыжка;	1	ОК 8; ЛР 9;
	<b>Практические занятия:</b>	<b>5</b>	
<b>Тема 5.3</b>	Строевые команды. Построение и перестроение, размыкания и смыкания.	1	ОК 8; ЛР 9;
<b>Тема 5.4</b>	ОРУ с предметами и без предметов. Преодоление полосы препятствий.	1	ОК 8; ЛР 9;

Тема 5.5	Группировка, перекаты, кувырки, стойки.	1	ОК 8; ЛР 9;
Тема 5.6	Контрольный норматив: комплекс кувырков и стоек	1	ОК 8; ЛР 9;
Тема 5.7	Контрольный норматив: ОРУ с предметами, проведение строевой	1	ОК 8; ЛР 9;
<b>Раздел 6</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>8</b>	
	<b>Теоретические занятия:</b>	<b>2</b>	
Тема 6.1	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой;	1	ОК 8; ЛР 9;
Тема 6.2	Подвижные игры различной интенсивности;	1	ОК 8; ЛР 9;
	<b>Практические занятия:</b>	<b>6</b>	
Тема 6.3	Совершенствование техники спринтерского бега. Бег с низкого старта, со стартовым ускорением до 60м.	1	ОК 8; ЛР 9;
Тема 6.4	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, подготовка к отталкиванию	1	ОК 8; ЛР 9;
Тема 6.5	Совершенствование техники метания гранаты: держание и выбрасывание гранаты, метание гранаты с места	1	ОК 8; ЛР 9;
Тема 6.6	Совершенствование техники метания в цель и на дальность	1	ОК 8; ЛР 9;
Тема 6.7	Совершенствование техники низкого старта. Техника бега по прямой.	1	ОК 8; ЛР 9;
Тема 6.8	Проведение зачета.	1	ОК 8; ЛР 9;
	<b>ВСЕГО: 1 КУРС</b>	<b>80</b>	

Раздел 1	Легкая атлетика	25	
	<b>Теоретические занятия:</b>	3	
Тема 1.1	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой и кроссовой подготовки. Ознакомление с видами легкой атлетики и нормативами.	2	ОК 8; ЛР 9;
Тема 1.2	Выполнение различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений	1	ОК 8; ЛР 9;
	<b>Практические занятия:</b>	22	
Тема 1.3	Совершенствование техники бега по прямой. Совершенствование техники финиширования.	2	ОК 8; ЛР 9;
Тема 1.4	Совершенствование технике бега на повороте	2	ОК 8; ЛР 9;
Тема 1.5	Совершенствование техники высокого старта. Старт, разгон, бег по дистанции.	2	ОК 8; ЛР 9;
Тема 1.6	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, подготовка к отталкиванию	2	ОК 8; ЛР 9;
Тема 1.7	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега	2	ОК 8; ЛР 9;
Тема 1.8	Совершенствование техники метания гранаты: держание и выбрасывание гранаты, метание гранаты с места	2	ОК 8; ЛР 9;
Тема 1.9	Метание мяча 150 г. с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор шириной 10м. и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м.) с расстояния 12-14м.	2	ОК 8; ЛР 9;
Тема 1.10	Совершенствование техники длинного бега: Бег в равномерном и переменном темпе: 20-25 мин – юноши; 15-20 мин – девушки.	2	ОК 8; ЛР 9;
Тема 1.11	Техника метания в цель и на дальность	2	ОК 8; ЛР 9;
Тема 1.12	Контрольный норматив: метание гранаты	2	ОК 8; ЛР 9;
Тема 1.13	Сдача контрольных нормативов: 3000м – юноши; 2000м – девушки	2	ОК 8; ЛР 9;

Раздел 2	Баскетбол		26
	<b>Теоретические занятия:</b>		3
Тема 2.1	Техника безопасности при занятиях баскетболом		ОК 8; ЛР 9;
Тема 2.2	Игра по правилам баскетбола;		ОК 8; ЛР 9;
	<b>Практические занятия:</b>		23
Тема 2.3	Специальные прыжковые упражнения. Совершенствовать технику передвижений, остановок, поворотов, стоек		ОК 8; ЛР 9;
Тема 2.4	Совершенствовать технику ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении		ОК 8; ЛР 9;
Тема 2.5	Совершенствовать технику передачи мяча двумя руками сверху, снизу, от груди, одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, ловля двумя руками и одной.		ОК 8; ЛР 9;
Тема 2.6	Совершенствовать технику ведения мяча без сопротивления защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком)		ОК 8; ЛР 9;
Тема 2.7	Совершенствовать технику ведения мяча с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком)		ОК 8; ЛР 9;
Тема 2.8	Совершенствовать технику бросков мяча. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников		ОК 8; ЛР 9;
Тема 2.9	Совершенствование техники бросков на точность и быстроту		ОК 8; ЛР 9;
Тема 2.10	Совершенствовать технику защитных действий		ОК 8; ЛР 9;
Тема 2.11	Совершенствование техники перемещения по игровому полю. Совершенствование владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей		ОК 8; ЛР 9;

<b>Тема 2.12</b>	Совершенствовать тактику игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия	2	ОК 8; ЛР 9;
<b>Тема 2.13</b>	Овладение игрой и комплексно развивать психомоторные способности	2	ОК 8; ЛР 9;
<b>Тема 2.14</b>	Сдача контрольных нормативов	2	ОК 8; ЛР 9;
<b>Раздел 3</b>	<b>Волейбол</b>	<b>11</b>	
	<b>Теоретические занятия:</b>	<b>3</b>	
<b>Тема 3.1</b>	Техника безопасности при занятиях волейболом	2	ОК 8; ЛР 9;
<b>Тема 3.2</b>	Игра по правилам волейбола;	1	ОК 8; ЛР 9;
	<b>Практические занятия:</b>	<b>8</b>	
<b>Тема 3.3</b>	Совершенствование техники верхней передачи мяча	1	ОК 8; ЛР 9;
<b>Тема 3.4</b>	Совершенствование техники нижней передачи мяча. Варианты техники приема и передач мяча в прыжке - прием мяча после подачи	1	ОК 8; ЛР 9;
<b>Тема 3.5</b>	Соревнования на большее число подач в пределы площадки и на точность	1	ОК 8; ЛР 9;
<b>Тема 3.6</b>	Совершенствовать технику нападающего удара	1	ОК 8; ЛР 9;
<b>Тема 3.7</b>	Варианты нападающих ударов через сетку.	1	ОК 8; ЛР 9;
<b>Тема 3.8</b>	Совершенствование техники защитных действий	1	ОК 8; ЛР 9;
<b>Тема 3.9</b>	Варианты блокирования нападающих ударов, страховка	1	ОК 8; ЛР 9;
<b>Тема 3.10</b>	Совершенствование тактики защиты и нападения	1	ОК 8; ЛР 9;

Раздел 4	<b>Лыжные гонки</b>		<b>25</b>	
	<b>Теоретические занятия:</b>	<b>4</b>		
Тема 4.1	Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой	2		ОК 8; ЛР 9;
Тема 4.2	Выполнение различных видов ходьбы, беговых упражнений;	2		ОК 8; ЛР 9;
	<b>Практические занятия:</b>	<b>21</b>		
Тема 4.3	Строевые упражнения с лыжами. Совершенствование техники ступающего и скользящего шагов	1		ОК 8; ЛР 9;
Тема 4.4	Совершенствовать технику ранее изученных ходов: -одношажный лыжный ход. Ходьба на лыжах 2км	1		ОК 8; ЛР 9;
Тема 4.5	Совершенствование двушажного и попеременного ходов	1		ОК 8; ЛР 9;
Тема 4.6	Совершенствовать технику изученных шагов: -бесшажный лыжный шаг. Ходьба на лыжах 3км.	1		ОК 8; ЛР 9;
Тема 4.7	Строевые упражнения на лыжах. Совершенствование одновременного одношажного конькового хода	1		ОК 8; ЛР 9;
Тема 4.8	Совершенствование одновременного двушажного конькового хода. Ходьба на лыжах 3 км	1		ОК 8; ЛР 9;
Тема 4.9	Совершенствование бесшажного лыжного хода.	1		ОК 8; ЛР 9;
Тема 4.10	Преодоление подъемов и препятствий лесенкой, елочкой, скользящим и ступающим шагом.	1		ОК 8; ЛР 9;
Тема 4.11	Совершенствовать технику торможения упором одной и двумя лыжами.	1		ОК 8; ЛР 9;
Тема 4.12	Преодоление спусков в низкой и высокой стойке. Ходьба на лыжах 5 км.	1		ОК 8; ЛР 9;



Тема 4.13	Совершенствование коньковых ходов. Ходьба на лыжах 5 км.	1	ОК 8; ЛР 9;
Тема 4.14	Прохождение дистанции 2 км одношажным лыжным ходом	1	ОК 8; ЛР 9;
Тема 4.15	Прохождение дистанции 3 км двушажным лыжным ходом	1	ОК 8; ЛР 9;
Тема 4.16	Прохождение дистанции 2x500 бесшажным лыжным ходом	1	ОК 8; ЛР 9;
Тема 4.17	Преодоление подъемов и препятствий на лыжах различными способами	1	ОК 8; ЛР 9;
Тема 4.18	Совершенствование спусков в различных стойках	1	ОК 8; ЛР 9;
Тема 4.19	Техника торможения различными способами	1	ОК 8; ЛР 9;
Тема 4.20	Ходьба на дистанцию 3 км классическим стилем	1	ОК 8; ЛР 9;
Тема 4.21	Контрольный норматив: подъем, спуск, торможение	1	ОК 8; ЛР 9;
Тема 4.22	Ходьба на дистанцию 5 км свободным стилем	1	ОК 8; ЛР 9;
Тема 4.23	Контрольный норматив: 3 км – девушки, 5 км - юноши	1	ОК 8; ЛР 9;
<b>Раздел 5</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>12</b>	
	<b>Теоретические занятия:</b>	<b>2</b>	
Тема 5.1	Техника безопасности при занятиях гимнастикой	2	ОК 8; ЛР 9;
	<b>Практические занятия:</b>	<b>10</b>	
Тема 5.2	Совершенствование строевых упражнений.	1	ОК 8; ЛР 9;
Тема 5.3	ОРУ с предметами, вольные упражнения	2	ОК 8; ЛР 9;

<b>Тема 5.4</b>	Акробатические упражнения. Комплекс кувырков и стоек.	1	ОК 8; ЛР 9;
<b>Тема 5.5</b>	Статические упражнения.	2	ОК 8; ЛР 9;
<b>Тема 5.6</b>	Контрольный норматив: комплекс кувырков и стоек	2	ОК 8; ЛР 9;
<b>Тема 5.7</b>	Контрольные нормативы: наклоны вперед из положения сидя, подъем туловища из положения лежа, руки за головой.	2	ОК 8; ЛР 9;
<b>Раздел 6</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>15</b>	
	<b>Теоретические занятия:</b>	<b>3</b>	
<b>Тема 6.1</b>	Техника безопасности при занятиях гимнастикой	3	ОК 8; ЛР 9;
	<b>Практические занятия:</b>	<b>12</b>	
<b>Тема 6.2</b>	Совершенствование техники спринтерского бега.	1	ОК 8; ЛР 9;
<b>Тема 6.3</b>	Стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.	1	ОК 8; ЛР 9;
<b>Тема 6.4</b>	Совершенствование техники на средние дистанции (500-2000 м)	2	ОК 8; ЛР 9;
<b>Тема 6.5</b>	Техника бега по прямой, повороту. Совершенствовать технику бега в целом.	1	ОК 8; ЛР 9;
<b>Тема 6.6</b>	Совершенствование техники прыжка с разбега: разбег, отталкивание, приземление.	1	ОК 8; ЛР 9;
<b>Тема 6.7</b>	Прыжок с разбега способом «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы».	1	ОК 8; ЛР 9;
<b>Тема 6.8</b>	Техника метания и держания гранаты.	1	ОК 8; ЛР 9;
<b>Тема 6.9</b>	Совершенствование техники метания гранаты с разбега.	1	ОК 8; ЛР 9;
<b>Тема 6.10</b>	Совершенствование техники бега на длинные дистанции	1	ОК 8; ЛР 9;

Тема 6.11	Проведение дифференцированного зачета	2	ОК 8; ЛР 9;
	<b>ВСЕГО: 2 КУРС</b>	<b>114</b>	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>194</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 физической 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	ЛР 9	практические занятия хронометрия наблюдение
владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;	ОК 8	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	ОК 8		практические занятия хронометрия наблюдение сдача нормативов

работоспособности;			
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;	ОК 8	ЛР 9	практические занятия 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**

<b>Название ОК</b>	<b>Технологии формирования ОК (на учебных занятиях)</b>
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;	
<b>БЫЛО</b>	<b>СТАЛО</b>
Основание:	
Подпись лица внесшего изменения	