

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 специалистов среднего звена по специальности

27.02.04 Автоматические системы управления

Нижекамск 2021 г.

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного стандарта среднего профессионального образования по профессии: 27.02.04 Автоматические системы управления Приказом Министерства образования и науки РФ от 7 мая 2014 г. N 448

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

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

Рассмотрено на заседании предметно-цикловой комиссии *С.И. Сахарова*
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	19
КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20

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 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

Результаты освоения дисциплины направлены на формирование результатов воспитания:

ЛР 9 Сознательный ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 189 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 126 часов;

самостоятельной работы обучающегося 63 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

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

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала: теоретические и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Коды компетенций и личностных результатов, формирование которых способствует элемент программы
Раздел 1	Легкая атлетика:	16	
	Теоретические занятия:		
Тема 1.1	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой и кроссовой подготовки. Виды легкой атлетики и нормативы.	1	ОК2; ОК4; ОК6; ОК 8; ЛР 9
	Практические занятия:	9	
Тема 1.2	Техника бега по прямой и на поворотах	1	ОК2; ОК 8; ЛР 9
Тема 1.3	Техника бега со старта и на финишном отрезке	1	ОК2; ОК 8; ЛР 9
Тема 1.4	Изучение техники прыжка в длину с места. Развитие прыгучести.	1	ОК6; ОК 8; ЛР 9
Тема 1.5	Изучение техники отталкивания и приземления при прыжке в длину.	1	ОК2; ОК4; ОК6; ЛР 9
Тема 1.6	Совершенствование основ техники бега на средние дистанции: повторный бег с повышенной скоростью: 2х400м (юноши); 2х300м (девушки)	1	ОК4; ОК6; ОК 8; ЛР 9
Тема 1.7	Контрольный норматив: бег на среднюю дистанцию: 500м - девушки; 1000м - юноши	1	ОК2; ОК4; ОК 8; ЛР 9
Тема 1.8	Совершенствование техники длинного бега. Бег в равномерном и переменном темпе: 20-25 мин - юноши; 15-20 мин - девушки.	1	ОК2; ОК4; ОК6; ЛР 9
Тема 1.9	Контрольный норматив: бег на длинную дистанцию: 3000м - юноши; 2000м - девушки.	1	ОК2; ОК6; ЛР 9
Тема 1.10	Контрольный норматив: челночный бег 3 x 10м.	1	ОК2; ОК4; ОК6; ЛР 9
	Самостоятельная работа:	6	
Тема 1.11	Бег на месте, на время	1	ОК2; ОК4; ОК6; ЛР 9

Тема 1.12	Прыжки со скакалкой		1	ОК2; ОК6; ОК 8; ЛР 9
Тема 1.13	Подтягивание из виса лежа девушки и подтягивание юноши		1	ОК6; ОК 8; ЛР 9
Тема 1.14	Приседание на одной ноге		1	ОК2; ОК6; ОК 8; ЛР 9
Тема 1.15	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой.		1	ОК2; ОК4; ЛР 9
Тема 1.16	Прыжки вверх из приседа		1	ОК6; ОК 8; ЛР 9
Раздел 2	Баскетбол:		20	
Тема 2.1	Теоретические занятия: Техника безопасности при занятиях баскетболом		1	
Тема 2.2	Практические занятия: Техника перемещений. Специальные беговые упражнения.		11	
Тема 2.3	Техника прыжков. Специальные прыжковые упражнения.		1	ОК2; ОК6; ОК 8; ЛР 9
Тема 2.4	Совершенствовать технику передвижений, остановок, поворотов, стоек.		1	ОК4; ОК6; ОК 8; ЛР 9
Тема 2.5	Совершенствовать ловлю и передачу мяча		1	ОК6; ОК 8; ЛР 9
Тема 2.6	Совершенствовать технику ведения мяча		1	ОК6; ОК 8; ЛР 9
Тема 2.7	Совершенствовать технику бросков мяча. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников		1	ОК2; ОК6; ОК 8; ЛР 9
Тема 2.8	Совершенствование техники штрафных и дистанционных бросков		1	ОК6; ОК 8; ЛР 9
Тема 2.9	Совершенствовать технику защитных действий		1	ОК2; ОК6; ОК 8; ЛР 9
Тема 2.10	Совершенствование владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей		1	ОК4; ОК6; ОК 8; ЛР 9
Тема 2.11	Совершенствовать тактику игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия		1	ОК6; ОК 8; ЛР 9
Тема 2.12	Овладение игрой и комплексно развивать психомоторные способности		1	ОК2; ОК6; ОК 8; ЛР 9
Тема 2.13	Самостоятельная работа: Прыжки со скакалкой		8	
Тема 2.14	Подтягивание из виса лежа девушки и подтягивание юноши		1	ОК2; ОК4; ЛР 9 ОК2; ОК6; ОК 8;

Тема 2.15	Упражнения для развития специальной ловкости			1	ЛР 9
Тема 2.16	Упражнения для развития меткости			1	ОК6; ОК 8; ЛР 9
Тема 2.17	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа девушки на скамейке, юноши на полу			1	ОК2; ОК4;; ЛР 9 ОК2; ОК4;
Тема 2.18	Комплекс упражнений на выносливость			1	ОК6; ОК 8; ЛР 9
Тема 2.19	Прыжки вверх из приседа			1	ОК2; ОК6; ЛР 9 ОК2; ОК4; ОК6;
Тема 2.20	Комплекс упражнений с гантелями			1	ЛР 9 ОК4; ОК6; ЛР 9
Раздел 3			Волейбол:	21	
Тема 3.1	Теоретические занятия:			1	
	Техника безопасности при занятиях волейболом			1	ОК6; ОК 8; ЛР 9
	Практические занятия:			12	
Тема 3.2	Совершенствование техники перемещений и стойки волейболиста.			1	ОК2; ОК4; ЛР 9
Тема 3.3	Изучение техники приема и передачи мяча (верхняя и нижняя)			1	ОК2; ОК6; ЛР 9
Тема 3.4	Совершенствовать технику нападающего удара			1	ОК2; ОК4; ОК6; ЛР 9
Тема 3.5	Совершенствование техники защитных действий			1	ОК2; ОК4; ЛР 9
Тема 3.6	Совершенствовать технику приема мяча			1	ОК6; ОК 8; ЛР 9
Тема 3.7	Совершенствовать технику подачи мяча индивидуально: верхняя и нижняя			1	ОК2; ОК4; ОК 8; ЛР 9
Тема 3.8	Совершенствовать тактику игры.			1	ОК2; ОК4; ЛР 9
Тема 3.9	Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите			1	ОК2; ОК6; ОК 8; ЛР 9
Тема 3.10	Игра по правилам волейбола			1	ОК6; ОК 8; ЛР 9
Тема 3.11	Зачет по теме: легкая атлетика			1	ОК2; ОК6; ЛР 9
Тема 3.12	Зачет по теме: баскетбол, волейбол			2	ОК2; ОК4; ЛР 9
Тема 3.12	Самостоятельная работа:			8	
	Комплекс упражнений на ловкость			1	ОК2; ОК4; ОК6; ОК 8; ЛР 9
Тема 3.13	Комплекс упражнений на силу			1	ОК2; ОК4; ОК6; ОК 8; ЛР 9
Тема 3.14	Прыжки вверх из приседа			1	ОК2; ОК4; ОК6; ОК 8; ЛР 9

Тема 3.15	Бег с высоким подниманием бедра	1	ОК2; ОК6; ОК 8; ЛР 9
Тема 3.16	Комплекс упражнений с предметами	1	ОК2; ОК 8; ЛР 9
Тема 3.17	Бег на месте с переходом на бег по дистанции	1	ОК2; ОК4; ЛР 9
Тема 3.18	Чередование бега с прыжками	1	ОК2;; ОК6; ОК 8; ЛР 9
Тема 3.19	Прыжки со скакалкой	1	ОК6; ОК 8; ЛР 9
Раздел 4	Льжи	35	
	Теоретические занятия:		
Тема 4.1	Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой	1	
	Практические занятия:		
Тема 4.2	Строевые упражнения с лыжами	23	
Тема 4.3	Строевые упражнения на лыжах	1	ОК2; ОК4; ЛР 9
		1	ОК2; ОК6; ОК 8;
Тема 4.4	Изучение и закрепление шагов и лыжных ходов: -ступающий и скользящий шаг	1	ОК2; ОК6; ОК 8; ЛР 9
Тема 4.5	Изучение и закрепление попеременного двушажного хода. Ходьба на лыжах 2 км	1	ОК2; ОК4;; ОК 8; ЛР 9
Тема 4.6	Изучение и закрепление одновременного бесшажного классического хода	1	ОК6; ОК 8; ЛР 9
Тема 4.7	Изучение и закрепление одновременного одношажного классического хода	1	ОК6; ОК 8; ЛР 9
Тема 4.8	Совершенствование изученных классических ходов. Ходьба на лыжах 3 км	1	ОК2; ОК6; ОК 8; ЛР 9
Тема 4.9	Совершенствование изученных классических ходов. Ходьба на лыжах 5 км	1	ОК6; ОК 8; ЛР 9
Тема 4.10	Изучение и закрепление одновременного полуконькового хода	1	ОК6; ОК 8; ЛР 9
Тема 4.11	Изучение и закрепление одновременного одношажного конькового хода	1	ОК2; ОК6; ЛР 9
Тема 4.12	Изучение и закрепление одновременного двушажного конькового хода	1	ОК2; ОК4; ОК6; ЛР 9
Тема 4.13	Изучение и закрепление попеременного конькового хода	1	ОК2; ОК6; ОК 8; ЛР 9
Тема 4.14	Совершенствование изученных коньковых ходов. Ходьба на лыжах 5 км	1	ОК2; ОК4; ОК6; ОК 8; ЛР 9
Тема 4.15	Совершенствование изученных коньковых ходов. Ходьба на лыжах 5 км	1	ОК2; ОК4; ОК6; ЛР 9

Тема 4.16	Преодоление подъемов и препятствий скользящим и ступающим шагом	1	ОК2; ОК4; ЛР 9
Тема 4.17	Преодоление подъемов и препятствий полупелочкой, елочкой, лесенкой	1	ОК4; ОК6; ЛР 9
Тема 4.18	Совершенствование спуска в высокой стойке. Ходьба на лыжах 5 км	1	ОК2; ОК4; ОК6 ЛР 9
Тема 4.19	Совершенствование спуска в низкой стойке	1	ОК2; ОК6; ОК 8; ЛР 9
Тема 4.20	Совершенствовать технику торможения одной лыжей	1	ОК2; ОК4; ОК6; ЛР 9
Тема 4.21	Совершенствовать технику торможения двумя лыжами. Ходьба на лыжах 3-5 км	1	ОК2; ОК6; ОК 8; ЛР 9
Тема 4.22	Контрольный норматив: демонстрация классических и коньковых ходов	1	ОК2; ОК4; ЛР 9
Тема 4.23	Контрольный норматив: подъемы, спуски и торможение	1	ОК6; ОК 8; ЛР 9
Тема 4.24	Контрольный норматив: девушки – 3 км, юноши – 5 км	1	ОК2; ОК4; ОК6; ОК 8; ЛР 9
Тема 4.25	Самостоятельная работа: Бег на месте, на время	11 1	ОК2; ОК4; ОК 8; ЛР 9
Тема 4.26	Прыжки со скакалкой	1	ОК2; ОК4; ОК6; ЛР 9
Тема 4.27	Комплекс упражнений на выносливость	2	ОК6; ОК 8; ЛР 9
Тема 4.28	Приседание на одной ноге	1	ОК4; ОК6; ОК 8; ЛР 9
Тема 4.29	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой	1	ОК2; ОК6; ОК 8; ЛР 9
Тема 4.30	Прыжки вверх из приседа	1	ОК2; ОК6; ОК 8; ЛР 9
Тема 4.31	Упражнения с гантелями	2	ОК4; ОК6; ОК 8; ЛР 9
Тема 4.32	Комплекс утренней гимнастики	2	ОК2; ОК4; ОК6; ОК 8; ЛР 9
Раздел 5	Гимнастика:	14	
Тема 5.1	Практические занятия: Строевые команды.	9 1	ОК2; ОК6; ОК 8; ЛР 9

Тема 5.2	Построение и перестроение, размыкания и смыкания.	1	ОК2; ОК4; ОК6; ЛР 9
Тема 5.3	ОРУ с предметами и без предметов.	1	ОК2; ОК4; ЛР 9
Тема 5.4	Упражнения в висах и упорах.	1	ОК6; ОК 8; ЛР 9
Тема 5.5	Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, перекаты.	1	ОК2; ОК4; ОК 8; ЛР 9
Тема 5.6	Статические упражнения: стойки.	1	ОК2; ОК6; ЛР 9
Тема 5.7	Контрольный норматив: комплекс акробатических и статических упражнений	1	ОК2; ОК4; ОК6; ЛР 9
Тема 5.8	Контрольный норматив: прыжки на скакалке на время	1	ОК2; ОК4; ОК6; ОК 8; ЛР 9
Тема 5.9	Контрольный норматив: отжимание, подтягивание, наклоны, приседания	1	ОК6; ОК 8; ЛР 9
Тема 5.10	Самостоятельная работа: Прыжки в сторону на месте.	5	
Тема 5.11	Комплекс упражнений на гибкость	2	ОК6; ОК 8; ЛР 9
Тема 5.12	Комплекс упражнения на развитие пластики	2	ОК6; ОК 8; ЛР 9
Раздел 6	Легкая атлетика:	17	
Тема 6.1	Практические занятия: Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, подготовка к отталкиванию.	13	
Тема 6.2	Техника отталкивания, полета, приземления.	2	ОК2; ОК4; ОК6; ЛР 9
Тема 6.3	Совершенствование техники метания гранаты: держание и выбрасывание гранаты, метание гранаты с места	2	ОК4; ОК6; ОК 8; ЛР 9
Тема 6.4	Совершенствование техники метания в цель и на дальность	2	ОК6; ОК 8; ЛР 9
Тема 6.5	Совершенствование техники спринтерского бега. Контрольные нормативы	2	ОК4; ОК6; ОК 8; ЛР 9
Тема 6.6	Длительный бег, в течение 6 минут	1	ОК2; ОК4; ОК6; ЛР 9
Тема 6.7	Продоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках	1	ОК6; ОК 8; ЛР 9
Тема 6.8	Зачет	1	ОК2; ОК4; ОК6; ЛР 9
		2	ОК2; ОК4; ОК6; ОК 8; ЛР 9

Тема 6.9	Самостоятельная работа: Комплексы упражнений с гантелями	4	ОК2; ОК4; ОК6; ЛР 9
Тема 6.10	Бег на месте на время	1	ОК6; ОК 8; ЛР 9
Тема 6.11	Подтягивание из виса лежа девушки и подтягивание юноши.	1	ОК6; ОК 8; ЛР 9
Тема 6.12	Поднимание туловища из положения лежа	1	ОК2; ОК4; ОК 8; ЛР 9
Раздел 1	ВСЕГО: 1 КУРС	123	
	Легкая атлетика:	23	
	Теоретические занятия:	2	
Тема 1.1	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой и кроссовой подготовки.	2	ОК2; ОК6; ОК 8; ЛР 9
	Практические занятия:	14	
Тема 1.2	Совершенствование техники бега по прямой и на повороте	1	ОК4; ОК6; ОК 8; ЛР 9
Тема 1.3	Техника бега со старта и на финишном отрезке	1	ОК2; ОК4; ОК6; ЛР 9
Тема 1.4	Совершенствование техники бега в целом	1	ОК6; ОК 8; ЛР 9
Тема 1.5	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, подготовка к отталкиванию	1	ОК2; ОК6; ОК 8; ЛР 9
Тема 1.6	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	1	ОК2; ОК4; ОК6; ЛР 9
Тема 1.7	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега	1	ОК2; ОК4; ЛР 9
Тема 1.8	Длительный бег, в течение 6 минут	1	ОК2; ОК6; ОК 8; ЛР 9
Тема 1.9	Пробегание отрезков с ускорением 30-40 м.	1	ОК4; ОК6; ОК 8; ЛР 9
Тема 1.10	Совершенствование основ техники бега на средние дистанции. Повторный бег с повышенной скоростью: 2х400м (юноши); 2х300м (девушки)	1	ОК6; ОК 8; ЛР 9
Тема 1.11	Совершенствование техники длинного бега. Бег в равномерном и переменном темпе: 20-25 мин – юноши; 15-20 мин – девушки.	1	ОК2; ОК4; ОК 8; ЛР 9
Тема 1.12	Контрольный норматив: челночный бег.	1	ОК2; ОК4; ОК6; ЛР 9

Тема 1.13	Сдача контрольных нормативов: 3000м – юноши; 2000м - девушки	1	ОК2; ОК4; ОК 8; ЛР 9
Тема 1.14	Сдача контрольных нормативов: 500м - девушки; 1000м - юноши	1	ОК4; ОК6; ОК 8; ЛР 9
Тема 1.15	Контрольный норматив: прыжки в длину	1	ОК2; ОК6; ЛР 9
Тема 1.16	Самостоятельная работа: Бег на месте	7	
Тема 1.17	Прыжки со скакалкой	1	ОК4; ОК6; ОК 8; ЛР 9
Тема 1.18	Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств	1	ОК6; ОК 8; ЛР 9
Тема 1.19	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой	1	ОК2; ОК4; ОК6;; ЛР 9
Тема 1.20	Приседание на одной ноге	1	ОК6; ОК 8; ЛР 9
Тема 1.21	Прыжки вверх из приседа	1	ОК2; ОК4; ОК6; ЛР 9
Тема 1.22	Комплекс упражнений с гантелями	1	ОК2; ОК6; ОК 8; ЛР 9
Раздел 2	Гимнастика:	1	ОК6; ОК 8; ЛР 9
Тема 2.1	Практические занятия: Совершенствование строевых упражнений	20	
Тема 2.1	Совершенствование строевых упражнений	15	
Тема 2.2	ОРУ с предметами, вольные упражнения	2	ОК2; ОК4; ОК6; ЛР 9
Тема 2.3	Комплекс акробатических упражнений	2	ОК2; ОК6; ОК 8; ЛР 9
Тема 2.4	Профессионально-прикладная гимнастика	2	ОК6; ОК 8; ЛР 9
Тема 2.5	Совершенствование выполнения кувырков и стоек	2	ОК2; ОК4; ОК 8; ЛР 9
Тема 2.6	Совершенствование упражнений в висах и упорах	2	ОК6; ОК 8; ЛР 9
Тема 2.7	Сгибание и разгибание рук в упоре. Угол в упоре.	1	ОК2; ОК6; ЛР 9
Тема 2.8	Контрольный норматив: комплекс кувырков и стоек	1	ОК4; ОК6; ОК 8; ЛР 9
Тема 2.9	Контрольные нормативы: отжимание, подтягивание, наклоны, пресс	1	ОК2; ОК4; ОК6; ЛР 9
Тема 2.10	Контрольные нормативы: прыжки на скакалке на время	1	ОК6; ОК 8; ЛР 9
		1	ОК4; ОК6; ЛР 9

	Самостоятельная работа:		5	
Тема 2.11	Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики		1	ОК6; ОК 8; ЛР 9
Тема 2.12	Комплекс упражнений с предметами		1	ОК2; ОК6; ОКЛР 9
Тема 2.13	Прыжки со скакалкой		1	ОК2; ОК6; ЛР 9
Тема 2.14	Подъем туловища из положения лежа		1	ОК2; ОК6; ОК 8; ЛР 9
Тема 2.15	Приседание на одной ноге		1	ОК6; ОК 8; ЛР 9
Раздел 3	Баскетбол:		23	
Тема 3.1	Практические занятия:		14	
Тема 3.2	Специальные прыжковые упражнения. Совершенствовать технику передвижений, остановок, поворотов, стоек		1	ОК2; ОК4; ЛР 9
Тема 3.3	Совершенствовать технику ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении		1	ОК2; ОК4; ОК 8; ЛР 9
Тема 3.4	Совершенствовать технику передачи мяча двумя руками сверху, снизу, от груди, одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, ловля двумя руками и одной.		1	ОК6; ОК 8; ЛР 9
Тема 3.5	Совершенствовать технику ведения мяча без сопротивления защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком)		1	ОК2; ОК4; ОК6; ЛР 9
Тема 3.6	Совершенствовать технику ведения мяча с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком)		1	ОК6; ОК 8; ЛР 9
Тема 3.7	Совершенствовать технику бросков мяча. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников		1	ОК2; ОК6; ОК 8; ЛР 9
Тема 3.8	Совершенствование техники бросков на точность и быстроту		1	ОК6; ОК 8; ЛР 9
Тема 3.9	Совершенствование техники защитных действий		1	ОК4; ОК6; ОК 8; ЛР 9
Тема 3.10	Совершенствование техники перемещения по игровому полю. Совершенствование владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей		1	ОК2; ОК6; ЛР 9
Тема 3.11	Совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия		1	ОК4; ОК6; ЛР 9
Тема 3.12	Овладение игрой и комплексно развивать психомоторные способности		1	ОК2; ОК4; ОК6; ЛР 9
Тема 3.13	Игра по правилам баскетбола		1	ОК2; ОК 8; ЛР 9
	Проведение дифференцированного зачета		2	ОК2; ОК6; ОК 8; ЛР 9
	Самостоятельная работа:		9	

Тема 3.14	Прыжки вверх из приседа	2	ОК2; ОК6; ОК 8; ЛР 9
Тема 3.15	Прыжки со скакалкой	2	ОК6; ОК 8; ЛР 9
Тема 3.16	Комплекс упражнений с гантелями	2	ОК2; ОК4; ЛР 9
Тема 3.17	Бег на месте на время	2	ОК2; ОК4; ОК6; ЛР 9
Тема 3.18	Прыжки в сторону на месте	1	ОК2; ОК6; ЛР 9
	ВСЕГО: 2 КУРС	66	
	ИТОГО	189	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличие: Спортзала. Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

Технические средства обучения:

- Тренажерный зал (беговая дорожка, велотренажеры),
- секундомер,
- маты,
- шведская стенка,
- лыжный инвентарь (лыжи, лыжные ботинки, крепления, палки),
- метательные гранаты,
- мячи (волейбольные, баскетбольные, футбольные),
- гири (16, 24 кг),
- набивные мячи,
- теннисные столы (сетка, ракетки, теннисные мячи),
- скакалки.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

Для обучающихся

1. Физическая культура - Лях В.И. 10-11 кл; Акционерное общество «Издательство «Просвещение» до 25.09.2025г
2. Физическая культура Андрухина 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**

1. Беженцев А.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 2 ОК 4 ОК 6 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 2 ОК 4 ОК 6 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 2 ОК 4 ОК 6 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 2 ОК 4 ОК 6 ОК 8	ЛР 9	практические занятия хронометрия наблюдение сдача нормативов
5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их	ОК 2 ОК 4 ОК 6	ЛР 9	практические занятия хронометрия