

Министерство образования и науки Республики Татарстан  
государственное автономное профессиональное  
образовательное учреждение  
«Нурлатский аграрный техникум»

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ТО

И.А.Еремеева

« 3 » 02 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАПОУ «НАТ»

А.А.Граф

« 3 » 02 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«ОУД.10 Физическая культура»**

для профессии

09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов

Рассмотрена на заседании  
предметно-цикловой комиссии  
общеобразовательных дисциплин

Протокол № 2

от « 3 » 02 2023 г.

Председатель ПЦК

Вагапова З.М.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура» в соответствии с Рекомендациями по получению среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере среднего профессионального образования и профессионального обучения Минпросвещения России от 01.03.2023 г. № 05-592).

Организация - разработчик: государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Нурлатский аграрный техникум».

Разработчик: Шарафутдинова Л.Я. - преподаватель

## Содержание

	стр.
1 Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура	4
2 Структура и содержание общеобразовательной дисциплины	11
3 условия реализации программы общеобразовательной дисциплины	21
4 Контроль и оценка результатов Освоения общеобразовательной дисциплины	24

## **1.Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»**

### **1.1 Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО:**

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов.

### **1.2.Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:**

#### **1.2.1.Цели дисциплины**

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально-культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

#### **1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО**

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии:

##### **общих компетенций:**

- ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;
- ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;
- ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;
- ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;
- ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;
- ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;
- ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;
- ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;
- ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

##### **профессиональных компетенций:**

Вид профессиональной деятельности:

1. Оформление и компоновка технической документации

- ПК 1.1. Выполнять ввод и обработку текстовых данных.
- ПК 1.2. Выполнять преобразование данных, связанных с изменениями структуры документов.
- ПК 1.3. Выполнять разметку и форматирование документов различных форматов.
- ПК 1.4. Конвертировать аналоговые данные в цифровые.
- ПК 1.5. Выполнять подготовку цифровых данных для дальнейшей обработки и архивирования.
- ПК 1.6. Формировать запросы для получения информации в базах данных.
- ПК 1.7. Выполнять операции с объектами базы данных.

## 2. Техническая обработка и размещение информационных ресурсов на сайте

- ПК 2.1. Структурировать цифровые данные для публикации.
- ПК 2.2. Размещать и обновлять информационный материал через систему управления контентом.
- ПК 2.3. Устанавливать и разграничивать права доступа к разделам веб-ресурса.
- ПК 2.4. Собирать статистику по результатам работы веб-ресурса.

### **личностных результатов программы воспитания:**

**ЛР 9** Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях

**ЛР 10** Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой

**ЛР 12** Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01.Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>-готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>-интерес к различным сферам профессиональной деятельности, Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</li> </ul> <p>а)базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>-устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>-определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>-выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-уметь 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);</li> <li>-владеть современными технологиями управления работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>-владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>-владеть физическими упражнениями разной функциональности направленности, использование</li> </ul>

	<p>-вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</p> <p>-развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</p> <p><b>б)базовые исследовательские действия:</b></p> <p>-владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</p> <p>-выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры критерии решения;</p> <p>-анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</p> <p>-уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</p> <p>-уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</p> <p>-выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</p> <p>-способность их использования в познавательной и социальной практике</p>	<p>их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>
--	--	--

<p>ОК 4.Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<p>-готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;  -овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;  <b>Овладение универсальными коммуникативными действиями</b>  <b>б) совместная деятельность</b>  -понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;  -принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению; составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников  обсуждать результаты совместной работы;  -координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;  -осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным  <b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b>  <b>г) принятие себя и других людей:</b>  -принимать мотивы и аргументы других людей при анализе</p>	<p>-уметь 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);  -владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания связанных с учебной и производственной деятельностью;  -владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;  -владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и</p>
--	--	--

	<p>результатов деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-признавать свое право других людей на ошибки;</li> <li>-развивать способность принимать мир с позиции другого человека</li> </ul>	<p>производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>
<p>ОК 08.Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>-наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</li> </ul> <p><b>В части физического воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>-потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>-активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>а)самоорганизация</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>-давать оценку новым ситуациям;</li> <li>-расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-уметь 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);</li> <li>-владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>-владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> </ul>

	<p>-делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</p> <p>-оценивать приобретенный опыт;</p> <p>-способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</p>	<p>-владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p> <p>-владеть 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>-иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств(силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</p>
--	--	---

## 2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины

### 2.1. Объем дисциплины и виды

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы дисциплины</b>	<b>72</b>
<b>в т. ч</b>	
<b>Основное содержание</b>	<b>50</b>
<b>в т. ч</b>	
теоретическое обучение	<b>8</b>
практические занятия	<b>42</b>
<b>Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)</b>	<b>20</b>
<b>в т. ч.:</b>	
теоретическое обучение	<b>4</b>
практические занятия	<b>16</b>
Индивидуальный проект( <i>да/нет</i> )**	<b>-</b>
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>	<b>2</b>

## 2.2 Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
<b>Раздел 1</b>	<b>Физическая культура, как часть культуры общества и человека</b>	<b>12</b>	ОК 1, ОК 4, ОК 8
<b>Основное содержание</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Физическая культура как часть культуры общества и человека, роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуры в обществе и их формы организации Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне (ГТО)- программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО	<b>2</b>	ОК 1, ОК 4, ОК 8
<b>Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека	<b>2</b>	ОК 1, ОК 4, ОК 8
<b>Тема 1.3 Современные</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 1, ОК 4, ОК 8

<b>системы и технологии укрепления и сохранения здоровья</b>	Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья ,дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.) Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность		
<b>Тема 1.4 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 1, ОК 4, ОК 8
	Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное).Факторы, определяющие здоровье. Психосоматическое заболевание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой(выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля. Физические качества, средства их совершенствования		
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 1.5 Физическая культура в режиме трудового дня</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 1, ОК 4, ОК 8
	Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессией/специальности к группе труда, подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики		
<b>Тема 1.6</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 1, ОК 4, ОК 8

<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки Определение значимых физических и личностных качеств с учетом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств		
<b>Раздел №2</b>	<b>Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>	<b>58</b>	ОК 1, ОК 4, ОК 8,
<b>Методико-практические занятия</b>		<b>16</b>	
<b>*Профессионально ориентированное содержание</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 1, ОК 4, ОК 8,
	<b>Практические занятия</b> Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности	2	
<b>Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 1, ОК 4, ОК 8,
	<b>Практические занятия</b>	2	
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений. Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»		
<b>Тема 2.3 Методы самоконтроля и</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 1, ОК 4, ОК 8
	<b>Практические занятия</b>	2	

<b>оценка умственной и физической работоспособности</b>	Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности		
<b>Тема 2.4 Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 1, ОК 4, ОК 8
	<b>Практические занятия</b>	2	
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики. комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учетом специфики будущей профессиональной деятельности Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учетом специфики будущей профессиональной деятельности		
<b>Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 1, ОК 4, ОК 8,
	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	
	Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения.	2	
	Характеристика профессиональной деятельности: функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы.	2	
	Профессиональные заболевания	2	
	Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)	2	
<b>Основное содержание</b>		<b>42</b>	
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>		<b>42</b>	
<b>Тема 2.6 Физические упражнения для оздоровительных форм занятий</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 1, ОК 4, ОК 8,
	<b>Практические занятия</b>	2	
	Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей		

<b>физической культурой</b>	организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических нагрузок			
<b>2.7. Гимнастика</b>		<b>8</b>	ОК 1, ОК 4, ОК 8	
<b>Тема 2.7(1) Основная гимнастика(обязательный вид)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		
	<b>Практические занятия</b>	2		
	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приемов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.	2		
	Выполнение общеразвитых упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и на тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки	2		
<b>Тема 2.7(2) Спортивная гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 1, ОК 4, ОК 8	
	<b>Практические занятия</b>	2		
	Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусках разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши) Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки), на перекладине (юноши) Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косога разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши) Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики			
	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>		
	1. Висы и упоры: толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок	1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись-вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад		
2. Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений,	2. Перекладина: висы, упоры, переходы из вися в упор из упора в вис, размахивания,			

	равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна	размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед(назад)		
	3.Опорные прыжки: через коня углом с косого разбега толчком одной ногой	3.Опорные прыжки: через коня ноги врозь		
<b>Тема 2.7 (3) Акробатика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	ОК 1, ОК 4, ОК 8
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка» Совершенствование акробатических элементов Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться)			
	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>		
	И.П-О.С: Равновесие на левой (правой)- Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом-Кувырок назад-Перекатом назад стойка на лопатках-Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать-Переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П	И.П-О.С: Стойка на руках махом одной и толчком другой(0)-Кувырок вперед-Кувырок вперед в упор присев-Силой, стойка на голове с опорой руками (Д)-Силой опусканий=е в упор лежа. Толчком ног упор присев. Встать-Мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок согнувшись, И.П		
<b>2.8 Спортивные игры</b>			<b>18</b>	
<b>Тема 2.8 (1) Футбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>	ОК 1, ОК 4, ОК 8
	<b>Практические занятия</b>		4	
	Техника безопасности на занятиях футбола. Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки		2	

	мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой		
	Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника. Освоение/совершенствование приемов тактики защиты и нападения Выполнение технико-технических приемов в игровой деятельности (учебная игра)	2	
<b>Тема 2.8(2) Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 1, ОК 4, ОК 8
	<b>Практические занятия</b>	4	
	Техника безопасности на занятиях баскетболом, освоение и совершенствование техники выполнения приемов игр: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и движении. с отскоком от пола; ведения мяча на месте, в движении, с отскоком от пола. Ведение мяча на месте, в движении, но с прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления. По зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча, бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча	2	
	Освоение и совершенствование приемов тактики защиты нападения. Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности	2	
<b>Тема 2.8 (3) Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 1, ОК 4, ОК 8
	<b>Практические занятия</b>	4	
	Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение совершенствования техники выполнения приемов игры: стойка игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками.	2	
	Освоение совершенствования техники выполнения приемов игры: прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении. Освоение/совершенствование приемов тактики защиты нападения	2	
<b>Тема 2.8(4) Бадминтон</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 1, ОК 4, ОК 8
	<b>Практические занятия</b>	2	

	Техника безопасности на занятиях в бадминтон. Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры: основные стойки, классическая универсальная хватка ракетки, техника ударов, перемещение игрока, подачи, удары по волану техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад. Освоение/совершенствование приемов тактики защиты и нападения. Выполнения технико-тактических приемов в игровой деятельности. Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона	2	
<b>Тема 2.8(5) Теннис</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 1, ОК 4, ОК 8
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	Техника безопасности на занятиях с теннисом. Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры упражнения с мячом; способы хватки ракетки (для удара справа, слева, универсальная хватка). Технические элементы; удары по мячу, перемещения по площадке. Прыжки: «разножка» (серия «разножек»); «лягушка»; в «стартовое» положение; через «коридор и т.п. Выпады: (вперед, в сторону назад). Бег: приставным, скрестным шагом: «змейкой»; «зигзагом»; «челночный бег»; ускорение со сменой направления; «семенящий», подача, прием подачи (свеча) Освоение и совершенствование приемов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности. Разбор правил игры. Игры по упрощенным правилам. Игры по правилам.	2	
<b>Тема 2.8 (6) Спортивные игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 1, ОК 4, ОК 8
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры. Развитие физических особенностей средствами игры (квадратас)	2	
<b>2.9 Лыжная подготовка</b>		<b>8</b>	
<b>2.9 (1) Тема Классический ход</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 1, ОК 4, ОК 8
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Выполнение попеременного двухшажного хода. Выполнение одновременного одношажного хода.	2	

	Выполнение подъема ступающим шагом, «лесенкой», «елочкой».Выполнение спуска в различных стойках.Ходьбаналыжах5км. Выполнение перехода с одновременного на попеременный ход.	2	
<b>Тема 2.9 (2) Коньковый ход</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 1, ОК 4, ОК 8
	<b>Практические занятия</b>	4	
	Техника коньковогохода.Одновременно одношажный коньковый ход. Выполнение упражнений на применение попеременного конькового хода без палок.	2	
	Выполнение упражнений на использование одновременного двухшажного конькового хода.Техника попеременно конькового хода со свободным скольжением	2	
<b>Тема 2.10 Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 1, ОК 4, ОК 8
	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетики, техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.Совершенствование техники спринтерского бега.Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции(2000 м (девушки) и 3000м (юноши)	2	
	Совершенствование техники эстафетного бега (4*100м, 4*400м, бега по прямой с различной скоростью).Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.	2	
	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)	2	
<b>Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачет)</b>		<b>2</b>	
<b>Всего:</b>		<b>72</b>	

### **3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины**

#### **3.1. Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:**

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарем и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины, оборудование открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины;

плавательный бассейн, оснащенный спортивным инвентарем и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины.

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

#### **Спортивные игры**

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола (комплект), кольца баскетбольные, ворота складные для фортбола и подвижных игр (комплект), табло игровое (электронное), мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный №4 массовый, мяч футбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 для соревнований, нанос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

#### **Гимнастика**

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, модуль гимнастический многофункциональный, мостик гимнастический, подкидной, бревно гимнастическое напольное, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5м. (со страховочным устройством),

перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая.

#### **Легкая атлетика**

Стойки для прыжков в высоту (комплект), граната для метания

Ядро для толкания

#### **Общефизическая подготовка**

Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, комплект гантелей обрезиненных 90 кг, эспандер универсальный, лестница координационная (12 ступеней), комплект медболов №3.

#### **Лыжный спорт**

Стеллаж для хранения лыж

#### **Подвижные игры**

Набор для подвижных игр в контейнере, сумка для подвижных игр

#### **Оборудование для проведения соревнований**

скамейка для степ-теста-пьедестал, весы напольные, сантиметр мерный, комплект для соревнования №1, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

#### **Прочее**

Аптечка медицинская, сетка заградительная

#### **Открытые спортивные площадки**

стойки для прыжков в высоту. Перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления. Указатель расстояний для тройного прыжка брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, круг для метания ядра, указатели дальности

метания на 25,30,35,40,45,50,55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт-финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

1. Для реализации программы обеспечения библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательный и информационные ресурсы, рекомендованные для использования в образовательном процессе, не старше пяти лет с момента издания.

#### **Список используемой литературы**

##### **Печатные издания**

1. Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура 10—11 кл. — М.: Издательство «Спорт», 2020 – 236 с.
2. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: Дрофа, 2018. – 316 с.
3. Решетников Н. В. Физическая культура.: учеб. пособие для студентов учреждений сред. проф. образования. — М.: Мастерство, 2019. – 223 с.
4. Решетников Н.В., Кислицын Ю. Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М.: Мастерство, 2019. – 148 с.

##### **Электронные издания (электронные ресурсы)**

1. Электронные книги по спортивной тематике [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/studentu/booksport/index.php>
2. Здоровье и образование [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.valeo.edu.ru>
3. Каталог библиотеки Московского гуманитарного университета [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://elib.mosgu.ru/>
4. Лечебная физкультура и спортивная медицина. Научно-практический журнал [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://lfksport.ru/>
5. Научный портал Теория.Ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru>
6. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.minstm.gov.ru>
7. Официальный сайт Паралимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://paralymp.ru/>
8. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.olympic.ru>
9. Российская спортивная энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.libsport.ru/>
10. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>
11. Быченков С. В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО/ С. В. Быченков, О. В. Везеницын, – Электрон.текстовые данные. – Саратов: Профобразование, 2019. – 120 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html>. – ЭБС «IPRbooks»
12. Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс]: учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта/ С. С. Даценко [и др.]. – Электрон.текстовые данные. – М.: Спорт, 2021. – 456 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43905.html>. – ЭБС «IPRbooks»

### Дополнительные источники

1. Гилазиева С. Р. Терминология общеразвивающих упражнений / Гилазиева С. Р., Нурматова Т. В., Валетов М. Р. – Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2018. – Режим доступа: <http://www.knigafund.ru/books/182748>
2. Лысова И. А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Лысова И. А. – Электрон.текстовые данные. – М.: Московский гуманитарный университет, 2019. – 161 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8625>
3. Теория, методика и практика физического воспитания [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов высших и средних образовательных учреждений физической культуры и спорта / Ч. Т. Иванков [и др.]. Электрон.текстовые данные. – М.: Московский педагогический государственный университет, 2020 – 392 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70024.html>. – ЭБС «IPRbooks»
4. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев ; под ред. С. П. Евсеева. – М. : Советский спорт, 2022 [ЗНБ УрФУ].
5. Щанкин А. А. Двигательная активность и здоровье человека / Щанкин А. А., Николаев В. С. – М.: Директ-Медиа, 2021. – Режим доступа: <http://www.knigafund.ru/books/183309>

#### 4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины

**Контроль и оценка** результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятия
ОК 01.Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Р1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с <sup>11</sup> , 1.6 П-о/с Р2, Темы 2.1-2.5 П-о\с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	-составление словаря терминов, либо кроссворда -защита презентации/доклада презентации -выполнение самостоятельной работы
ОК 4.Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Р1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с <sup>11</sup> , 1.6 П-о/с Р2, Темы 2.1-2.5 П-о\с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	-составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, -составление профессиограммы -заполнение дневника самоконтроля
ОК 08.Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Р1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с <sup>11</sup> , 1.6 П-о/с Р2, Темы 2.1-2.5 П-о\с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	-защита реферата -составление кроссворда -фронтальный опрос -контрольное тестирование -составление комплекса упражнений -оценивание практической работы -тестирование -тестирование(контрольная работа по теории) -демонстрация комплекса ОРУ, -сдача контрольных нормативов, -сдача контрольных нормативов(контрольное упражнение) -сдача нормативов ГТО -выполнение упражнений на дифференцированном зачете

