

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ  
АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ  
«ТЕХНИКУМ РАДИОЭЛЕКТРОНИКИ И ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ИМЕНИ  
АЛЕКСАНДРА ВАСИЛЬЕВИЧА ВОСКРЕСЕНСКОГО»**

**3.3.3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОУД. 07 Физическая культура**

профессия 09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации  
**квалификации выпускника – Оператор электронно-вычислительных и вычислительных машин**  
Форма обучения - очная

Программа учебному предмету разработана на основе Федерального образовательного стандарта среднего общего образования.

Организация-разработчик: Автономное профессиональное образовательное учреждение Удмуртской Республики «Техникум радиоэлектроники и информационных технологий имени А. В. Воскресенского» (далее АПОУ УР «ТРИТ имени А. В. Воскресенского»)

Разработчики:

1. Кривоногова Е.А. директор АПОУ УР «ТРИТ имени А.В. Воскресенского»
2. Москова О.М., зам.директора АПОУ УР «ТРИТ имени А.В. Воскресенского»
3. Передвигин В.В., преподаватель АПОУ УР «ТРИТ имени А.В. Воскресенского»

Рекомендована методическим объединением общеобразовательного цикла

Протокол № 10 от « 18 » июня \_\_\_\_\_ 20 24 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	5
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	20
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	21

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОДБ. 07 Физическая культура

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью примерной основной профессиональной образовательной программы (далее ОПОП) в соответствии с ФГОС по профессии СПО: 09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин; учебная дисциплина «Физическая культура» относится к обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

## 1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов:**

### • **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

-- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

-- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

-- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

-- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

-- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

• **метапредметных:**

-- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

-- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

-- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

-- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

-- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

-- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• **предметных:**

-- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

-- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

-- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

-- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

-- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

-- сформированность умений и навыков к развитию физических качеств, самостоятельным занятиям физкультурной направленности, физическому самосовершенствованию, применению знаний, умений и навыков в профессиональной деятельности

<b>Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)</b>	<b>Код личностных результатов реализации программы воспитания</b>
--	---

<b>Портрет выпускника СПО</b>	
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.	<b>ЛР 1</b>
Участвующий в соревновательно - спортивной деятельности, физкультурном движении, поддерживающий саморазвитие и физическую активность.	<b>ЛР 2</b>
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности. Проявляющий терпимость и уважительное отношение к старшему поколению, лицам с различной степенью физических заболеваний и инвалидам.	<b>ЛР 7</b>
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.	<b>ЛР 9</b>
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности</b>	
Демонстрирующий умение эффективно взаимодействовать в команде, вести диалог, в том числе с использованием средств коммуникации. Морально и физически поддерживать менее успешных индивидуумов коллектива.	<b>ЛР 13</b>
Демонстрирующий 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.	<b>ЛР 15</b>
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные субъектами образовательного процесса</b>	
Препятствующий действиям, направленным на ущемление прав или унижение достоинства (в отношении себя или других людей)	<b>ЛР 20</b>

**Общие компетенции выпускника**

<b>ОК, ПК</b>	<b>ЛР</b>	<b>МР, ПР</b>
ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.	ЛР сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;  ЛР готовность и	способность использовать межпредметные и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, оздоровительной и социальной практике;  владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств

	<p>способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</p>	
<p>ОК.6 Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.</p>	<p>ЛР потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</p>	<p>МР формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p> <p>МР готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</p>
<p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.</p>	<p>ЛР способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</p>	<p>МР готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников</p> <p>ПР сформированность умений и навыков к развитию физических качеств, самостоятельным занятиям физкультурной направленности, физическому самосовершенствованию, применению знаний, умений и навыков в профессиональной деятельности</p>
<p>ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.</p> <p>ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.</p>	<p>формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий</p>	<p>МР сформированность умений и навыков к развитию физических качеств, самостоятельным занятиям физкультурной направленности, физическому самосовершенствованию, применению знаний, умений и навыков в профессиональной деятельности</p>

	<p>процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;</p>	
--	--	--

### Характеристика основных видов деятельности студентов

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
<b>Теоретическая часть</b>	
Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)
1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены
2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля
3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности
4. Физическая культура профессиональной деятельности специалиста	Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия

	(специальность) предъявляет повышенные требования
<b>Практическая часть</b>	
Учебно- методические занятия	Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>	
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 100м, 4 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять ( на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Метание гранаты весом 500 г. (девушки) и 700 г. (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов.
Гимнастика	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики
Спортивные игры	Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации
Виды спорта по выбору	
Лыжная подготовка	Освоение техники лыжных ходов, подъемов, передвижений. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья.
Настольный теннис	Знание правил игры в настольный теннис Умение организовать и провести соревнования по настольному теннису среди учебной группы Участие в соревнованиях

Внеаудиторная самостоятельная работа	Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности
--------------------------------------	--

#### 1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 258 часов, в том числе:  
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 172 часа;  
 самостоятельной работы обучающегося 86 часов.

## 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>258</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>172</b>
в том числе:	
теоретические занятия	10
практические занятия	153
контрольные уроки (сдача нормативов)	8
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>86</b>
в том числе:	
презентации	8
создание комплекса утренней гимнастики	3
создание комплекса упражнений для общей физической нагрузки	3
посещение секции легкой атлетики	20
посещение секции волейбола	20
посещение секции баскетбола	20
посещение лыжной секции	12
<b>Промежуточная аттестация в форме экзамена</b>	



## 2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины по физической культуре

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Теоретический раздел</b>		10	
<b>Введение.</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Основы здорового образа жизни	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Современное состояние физической культуры и спорта. Значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Оздоровительные системы физического воспитания. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала.</p> <p>Теоретические занятия</p> <p>Практические занятия</p> <p>Контрольные работы</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Создание презентации по теме: «Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне»</p>	2 - - 2	1
<b>Тема 1.1.</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Самостоятельных занятия, их формы и содержание. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные признаки утомления. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).</p> <p>Теоретические занятия</p> <p>Практические занятия</p> <p>№ 1 Оказание первой медицинской помощи при кровотечении. Оказание первой медицинской помощи при ушибах, вывихах и переломах.</p> <p>Контрольные работы</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> создание презентации по теме: «Виды травм и способы оказания первой помощи пострадавшему»</p>	- - - 2	1
<b>Тема 1.2.</b> Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Диагностика и самодиагностика состояния организма обучающегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Самоконтроль, его основные методы,</p>		1

	показатели и критерии оценки.		
	Теоретические занятия	2	
	Практические занятия	-	
	№ 2. Обучение методам восстановления после физической нагрузки.	-	
	Контрольные работы	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Создание комплекса утренней гимнастики. 2. Создание комплекса упражнений для общей физической нагрузки	6	
<b>Тема 1.3.</b> Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	<b>Содержание учебного материала</b>		1
	1. Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.		
	Теоретические занятия	2	
	Практические занятия		
	№ 3 Поиск и обобщение информации по теме «Физическая культура в профессиональной деятельности по профессии	-	
	Контрольная работа	-	
<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> создание презентации на тему: «Основы здорового образа жизни».	2		
<b>Тема 1.4.</b> Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	<b>Содержание учебного материала</b>		1
	1. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.		
	Теоретические занятия	2	
	Практические занятия	-	
	№ 4 Создание комплекса упражнений для регулирования работоспособности станочника, или мастера по обработке цифровой информации, или радиомеханика		
	Контрольная работа №1 по разделу 1	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> создание презентации на тему: «Динамика роста собственных физических качеств в процессе обучения физической культуре»	2	

<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>50</b>	
<b>Тема 2.1</b> Бег на короткие дистанции	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование		1
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	6	
	№ 5 Высокий и низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.		
	№ 6 Бег 100 метров, 200 метров, 400 метров.		
	Контрольная работа	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> посещение секции легкой атлетики.	3	
<b>Тема 2.2</b> Бег на средние дистанции	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	6	
	№ 7 Бег с различной скоростью, равномерный бег на средние дистанции		
	№ 8 Бег 2000 метров и 3000 метров.		
	Контрольная работа	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> 1. Бег по пересеченной местности до 30 минут (посещение секции легкой атлетики).	2	
<b>Тема 2.3</b> Бег на длинные дистанции	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Спортивное ориентирование.		1
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	6	
	№ 9 Длительный бег с переменной скоростью.		
	№ 10 Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.		
	Контрольная работа	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> выполнение упражнений на развитие выносливости: смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 5000 (юноши), до 3000 (девушки), (посещение секции легкой атлетики).	3	
<b>Тема 2.4</b> Метание гранаты	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Изучение техники метания гранаты с места, с трех шагов.		1
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	6	
	№ 11 Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши) с места		

	№ 12	Метание гранаты с трех шагов		
	№ 13	Метание гранаты с разбега.		
	Контрольная работа		-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> закрепление техники метания гранаты с места, с трех шагов (посещение секции легкой атлетики).		2	
<b>Тема 2.5</b> Эстафетный бег	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Изучение техники передачи и приема эстафетной палочки		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		6	
	№ 14	Виды передачи и приема эстафетной палочки		
	№ 15	Эстафетный бег 4×100 метров		
	№ 16	Эстафетный бег 4×400 метров.		
	Контрольная работа		-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> бег на короткие отрезки (3 раза x 50 метров), (3 раза x 100 метров), (посещение секции легкой атлетики).		2	
<b>Тема 2.6</b> Прыжки в длину с разбега	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1.	Изучение техники прыжков в длину с разбега		1
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		6	
	№ 17	Подбор разбега для прыжков в длину с разбега		
	№ 18	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»		
	№ 19	Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись».		
	Контрольная работа		-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> выпрыгивания из полного приседа (3 серии x 30 раз), (посещение секции легкой атлетики).		2	
<b>Тема 2.7</b> Толкание ядра	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1.	Изучение техники толкания ядра с места, со скачка.		1
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		6	
	№ 20	Толчок ядра с места		
№ 21	Толчок ядра со скачка			

	Контрольная работа	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> занятия легкой атлетикой самостоятельно или в секциях.	3	
<b>Тема 2.8</b> Прыжки в высоту перешагиванием	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1   Изучение техники прыжков в высоту перешагиванием		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	6	
	№ 22   Прыжки с 3-х шагов		
	№ 23   Прыжки без разбега		
	№ 24   Прыжки с разбегом		
	Контрольная работа № 2 «Сдача норматива УР».	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> занятия легкой атлетикой самостоятельно или в секциях.	3	
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>		<b>81</b>	
<b>Тема 3.1.</b> Волейбол. Верхняя и нижняя прямая подача мяча через сетку	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1.   Изучение техники игры в волейбол		1
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия:	6	
	№ 25   Верхняя прямая подача мяча через сетку		
	№ 26   Нижняя прямая подача мяча через сетку		
	Контрольная работа	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> занятия волейболом самостоятельно или в секциях.	3	
<b>Тема 3.2</b> Прием и передача мяча сверху на месте в парах	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1   Изучение техники приема и передачи мяча сверху на месте в парах		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия:	6	
	№ 27   Прием и передача мяча сверху стоя на месте		
	№ 28   Прием и передача мяча в парах		
	№ 29   Прием и передача мяча через сетку		
Контрольная работа	-		

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Имитация приема мяча сверху. 2. Имитация основной стойки волейболиста. 3. Применение на практике жестикуляции судьи во время тренировочной игры (посещение секции волейбола)	4	
<b>Тема 3.3</b> Прием и передача мяча снизу на месте в парах	<b>Содержание учебного материала</b> 1   Изучение техники приема и передачи мяча снизу на месте в парах		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия:	6	
	№ 30   Прием и передача мяча снизу стоя на месте		
	№ 31   Прием и передача мяча в парах		
	№ 32   Прием и передача мяча через сетку		
	Контрольная работа	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Имитация приема мяча снизу. 2. Имитация основной стойки волейболиста. 3. Применение на практике жестикуляции судьи во время тренировочной игры (посещение секции волейбола)	4	
<b>Тема 3.4.</b> Нападающий удар через сетку	<b>Содержание учебного материала</b> Лабораторные работы	-	
	Практические занятия:	6	
	№ 33   Выполнение нападающего удара через сетку		
	№ 34   Блокирование нападающего удара.		
	Контрольная работа	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> 1. Выполнение упражнений на развитие силы мышц рук (посещение секции волейбола). 2. Применение на практике жестикуляции судьи во время тренировочной игры (посещение секции волейбола)	3	
<b>Тема 3.5.</b> Индивидуальные тактические действия	<b>Содержание учебного материала</b> Лабораторные работы	-	
	Практические занятия:	6	
	№ 35   Взаимодействие игроков в нападении и защите		
	№ 36   Выполнение перемещений игроков по площадке во время игры		

	№ 37	Использование нападающего удара, блокирование. Страховка у сетки.		
	Контрольная работа		-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Выполнение упражнений на развитие силы мышц рук (посещение секции волейбола).		2	
Тема 3.6. Учебно-тренировочная двухсторонняя игра	<b>Содержание учебного материала</b>		-	
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия:		6	
	№ 38	Использование силовых подач.		
	№ 39	Разыгрывание комбинации с нападающим ударом, применение двойного блока.		
	Контрольная работа		-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> 1. Составление презентации на тему «Волейбол». 2. Выполнение упражнений на растягивание мышц ног и рук (посещение секции легкой атлетики). 3. Применение на практике жестикуляции судьи во время тренировочной игры (посещение секции волейбола).		4	
Тема 3.7. Баскетбол. Ведение мяча	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1.	Изучение техники игры в баскетбол		1
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		6	
	№ 40	Различные приемы ведения мяча.		
	Контрольная работа		-	
<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> 1. Имитация передачи мяча различными способами. 2. Изучение правил игры баскетбол: двойное ведение, прыжок с мячом, пробежка. 3. Посещение секции баскетбола.		4		
Тема 3.8. Ловля и передача мяча	<b>Содержание учебного материала</b>			
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		6	
	№ 41	Ловля и передача мяча из различных положений и способами.		
	Контрольная работа		-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> изучение правил игры баскетбол: вбрасывание мяча в игру, спорный мяч (посещение секции баскетбола).		2	

<b>Тема 3.9.</b> Броски мяча	<b>Содержание учебного материала</b>	
	Лабораторные работы	-
	Практические занятия	6
	№ 42   Броски мяча из различных положений и способами.	
	Контрольная работа	-
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Имитация бросков одной и двумя руками в кольцо с места, в прыжке, в движении с двух шагов. 2. Изучение правил игры баскетбол: грубая игра и не спортивное поведение игроков. 3. Посещение секции баскетбола.	4
<b>Тема 3.10</b> Приемы владения мячом	<b>Содержание учебного материала</b>	
	Лабораторные работы	-
	Практические занятия	6
	№ 43   Выбивание мяча	
	№ 44   Вырывание мяча	
	№ 45   Перехват мяча	
	Контрольная работа	-
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> посещение секции баскетбола.	3	
<b>Тема 3.11</b> Тактическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	-
	Лабораторные работы	-
	Практические занятия	6
	№ 46   Тактические действия игроков в нападении и в защите.	
	Контрольная работа	-
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> посещение секции баскетбола.	3
<b>Тема 3.12</b> Техническая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	
	Лабораторные работы	-
	Практические занятия:	6
	№ 47   Закрепление навыков по: ведению, ловле и передаче, броскам мяча.	
	Контрольная работа	-
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Изучение правил игры баскетбол: командные и персональные фолы, не спортивный и	2	

	технический фол (посещение секции баскетбола).		
<b>Тема 3.13</b> Учебно-тренировочная двухсторонняя игра	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия № 48   Двусторонняя игра.	6	
	Контрольная работа № 3 Сдача нормативов по разделу 3	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> изучение правил игры баскетбол: правило 3-х секунд, правило 5-исекунд, правило 8-х секунд, правило 24-х секунд. Размеры площадки (посещение секции баскетбола).	2	
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>		<b>31</b>	
<b>Тема 4.1</b> Изучение техники лыжных ходов	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1.   Изучение техники лыжных ходов		1
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия: № 49   Классический ход.	4	
	№ 50   Коньковый ход.		
	Контрольная работа	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Правила занятий по лыжной подготовке. 2. Создание комплекса по лыжной подготовке. 3. Посещение секции лыжного спорта.	4	
<b>Тема 4.2</b> Виды классических и коньковых ходов	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия № 51   Коньковый ход без отталкивания.	14	
	№ 52   Двухшажный коньковый ход.		
	№ 53   Одновременный одношажный коньковый ход.		
	№ 54   Попеременный коньковый ход.		
	№ 55   Закрепление техники классического хода.		
	№ 56   Закрепление техники конькового хода.		
	Контрольная работа	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> занятие по самостоятельно - разработанному		

	комплексу общей физической подготовке (посещение секции лыжного спорта).	4	
<b>Тема 4.3</b> Виды подъемов и техника передвижения	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	9	
	№ 57	Подъем «Елочкой».	
	№ 58	Подъем «Лесенкой».	
	№ 59	Способы спуска на лыжах	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> занятие по самостоятельно - разработанному комплексу общей физической подготовке (посещение секции лыжного спорта).	4	
Экзамен	2		
	<b>Всего:</b>	<b>258</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажерного зала, стадиона.

**Оборудование спортивного зала:** баскетбольные щиты, навесные перекладины, баскетбольные кольца, волейбольная сетка, гимнастические маты, баскетбольные мячи, волейбольные мячи, футбольные мячи, скакалки, стеллаж для инвентаря, гимнастические скамейки, перекидное табло, секундомер.

**Оборудование тренажерного зала:** блочный тренажер, скамейка для упражнений на пресс, стойки под штангу, атлетические блины, атлетический гриф, силовой тренажер, стойка под жим лежа, вертикальная стойка, тренажер для прессы.

**Стадион:** футбольная площадка, полоса препятствий, беговая дорожка, прыжковая яма.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### ***Основная литература:***

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник.- М.: Издательство «Академия», 2020 г.

##### ***Дополнительная литература:***

1. Решетников Н.В. Физическая культура.- 19-е изд. М.: Академия, 2018
2. Физическая культура в школе: научно-методический журнал.

##### ***Интернет-ресурсы:***

1. [www.fizkulturai sport.ru](http://www.fizkulturai sport.ru)
2. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>Должен знать и понимать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</li> <li>- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li> <li>- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности.</li> </ul>	<p>Входной контроль: тестирование Текущий контроль: беседа, тестирование.</p>
<p><b>уметь:-</b> выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</li> <li>- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</li> <li>- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</li> <li>- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</li> <li>- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.</li> </ul>	<p>Входной контроль: сдача контрольных нормативов Текущий контроль: сдача контрольных нормативов, наблюдение выполнения упражнений.</p>
	Итоговый контроль: дифференцированный зачет
	Оценивание знаний и умений по физической подготовленности обучающихся осуществляется по нормативной системе,

	способом соревновательной деятельности с собственными результатами с первого по третий (четвертый) курс.
--	--