Приложение к ОПОП

программа подготовки специалистов среднего звена по специальности

**23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог**

**Министерство образования и молодежной политики СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ автономное ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**«НИЖНЕТАГИЛЬСКИЙ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНЫЙ ТЕХНИКУМ»**

**(ГАПОУ СО «НТЖТ»)**

**рабочая ПРОГРАММа УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУП.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

ППССЗ по специальности

**23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог**

Форма обучения – очная

Квалификация выпускника: техник

Нижний Тагил

2023

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования (утв. [приказом](https://base.garant.ru/70188902/) Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413 с изменениями и дополнениями, на основе примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины, рассмотренной на заседании Педагогического совета ФГБОУ ДПО ИРПО, протокол № 13 от 29 сентября 2022 г., утверждённой на заседании Совета по оценке содержания и качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социально-гуманитарного циклов среднего профессионального образования, протокол № 14 от 30 ноября 2022 г.

Организация разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области «Нижнетагильский железнодорожный техникум»

Разработчик: Смагина Г. В., преподаватель физической культуры, ПКК

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании экспертного совета ГАПОУ СО «НТЖТ» протокол № 6 от 25.05.2023 г.

# **СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | стр. |
| **Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины ОУП.12 Физическая культура** | 4 |
| **СТРУКТУРА и содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | 10 |
| **условия реализации программы учебной дисциплины** | 22 |
| **Контроль и оценка результатов Освоения учебной дисциплины** | 24 |

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУП.12 Физическая культура**

**1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Общеобразовательная дисциплина ОУП.12 Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности.

**1.2. Цели и планируемые результаты освоения 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 ОК и ПК.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Код и наименование формируемых компетенций** | **Планируемые результаты освоения дисциплины** | |
| **Общие** | **Дисциплинарные** |
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | **В части трудового воспитания:**  - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;  - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;  - интерес к различным сферам профессиональной деятельности**,**  **Овладение универсальными учебными познавательными действиями:**  **а) базовые логические действия**:  - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне**;**  - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;  - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;  - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;  - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;  - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем  **б) базовые исследовательские действия:**  - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;  - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;  - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;  - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;  - уметь интегрировать знания из разных предметных областей;  - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;  - способность их использования в познавательной и социальной практике | - 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);  - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, 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 производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности |
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде | - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;  -овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;  **Овладение универсальными коммуникативными действиями:**  б) **совместная деятельность**:  - 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  **Овладение универсальными регулятивными действиями:**  г**) принятие себя и других людей:**  - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;  - признавать свое право и право других людей на ошибки;  - развивать способность понимать мир с позиции другого человека | - 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);  - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, 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 производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности |
| ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;  - наличие мотивации к обучению и личностному развитию;  **В части** **физического воспитания:**  - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;  - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;  - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;  **Овладение универсальными регулятивными действиями:**  **а) самоорганизация:**  -- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;  - давать оценку новым ситуациям;  - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;  - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;  - оценивать приобретенный опыт;  - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень | - 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);  - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, 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 производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;  - 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;  - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости) |
| ПК 1.2. Производить техническое обслуживание и ремонт подвижного состава железных дорог в соответствии с требованиями технологических процессов.  ПК 1.3. Обеспечивать безопасность движения подвижного состава.  ПК 2.2. Планировать и организовывать мероприятия по соблюдению норм безопасных условий труда.  ПК 3.2. Разрабатывать технологические процессы на ремонт отдельных деталей и узлов подвижного состава железных дорог в соответствии с нормативной документацией. | | |

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем в часах** |
| **Объем образовательной программы дисциплины** | **123** |
| **в т. ч.** |  |
| **Самостоятельная работа** | **41** |
| **Основное содержание** | **66** |
| в т. ч.: | |
| теоретическое обучение | 2 |
| практические занятия | 64 |
| **Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)** | **16** |
| в т. ч.: |  |
| теоретическое обучение | - |
| практические занятия | 16 |
| **Промежуточная аттестация**  **(дифференцированный зачет)** | **2** |

**2.2. Тематический план и содержание дисциплины «Физическая культура»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |
| **Раздел 1** | **Физическая культура, как часть культуры общества и человека** | | **2** | ОК 01, ОК 04,  ОК 08 |
| **Основное содержание** | | | **2** |  |
| **Тема 1.1**Современное состояние физической культуры и спорта | | **Содержание учебного материала** | **2** |  |
| 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации 2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО |  | ОК 01, ОК 04,  ОК 08 |
| **Тематика учебных занятий** |
| 1. Современное состояние физической культуры и спорта | 2 |
|  | | **Самостоятельная работа** | 8 |  |
|  | | **Содержание учебного материала**  1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания  2. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание  4. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся.   1. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека. 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.)*  6. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность1.Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой  7. 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  8. Основные принципы построения самостоятельных занятий.  9. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля  10. Физические качества, средства их совершенствования | 8 |  |
| **Раздел № 2** | | **Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности** | **78** | ОК 01, ОК 04,  ОК 08,  ПК 1.2, ПК 1.3, ПК 2.2, ПК 3.2 |
| **Методико-практические занятия** | | | **16** |  |
| ***\*Профессионально-ориентированное содержание*** | | | **16** |  |
| **Тема 2.1** Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой | **Содержание учебного материала** | | **2** | ОК 01, ОК 04,  ОК 08,  ПК 1.2, ПК 1.3, ПК 2.2, ПК 3.2 |
| **Практические занятия** | | 2 |
| ***1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения***  ***2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности*** | |  |
| **Тематика учебных занятий** | |
| **Практическое занятие №1. *Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой*** | | **2** |
| **Тема 2.2** Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» | **Содержание учебного материала** | | **2** | ОК 01, ОК 04,  ОК 08,  ПК 1.2, ПК 1.3, ПК 2.2, ПК 3.2 |
| **Практические занятия** | | 2 |
| ***3. 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»*** | |  |
| **Тематика учебных занятий** | |
| **Практическое занятие №2.*Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»*** | | **2** |
| **Тема 2.3** Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности | **Содержание учебного материала** | | **2** | ОК 01, ОК 04,  ПК 1.2, ПК 1.3, ПК 2.2, ПК 3.2 |
| ***4***. ***Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности*** | |  |
| **Тематика учебных занятий** | |  |
| **Практическое занятие №3. *Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности*** | | 2 |  |
| **Тема 2.4.** Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач | **Содержание учебного материала** | | **2** | ОК 01, ОК 04,  ОК 08,  ПК 1.2, ПК 1.3, ПК 2.2, ПК 3.2 |
| ***5. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности***  ***6. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности*** | |  |
| **Тематика учебных занятий** | |  |
| **Практическое занятие №4. *Составление и проведение комплексов упражнений*** | | 2 |  |
| **Тема 2.5**  Профессионально-прикладная физическая подготовка | **Содержание учебного материала** | | **8** | ОК 01, ОК 04,  ОК 08,  ПК 1.2, ПК 1.3, ПК 2.2, ПК 3.2 |
| ***7. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания***  ***8-11. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)*** | |  |
| **Тематика учебных занятий** | |
| **Практическое занятие №5. *Характеристика профессиональной деятельности*** | | 2 |
| **Практическое занятие №6. *Внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания*** | | 2 |
| **Практическое занятие №7. *Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий*** | | 2 |
| **Практическое занятие №8. *Демонстрация комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий*** | | 2 |
|  | **Самостоятельная работа** | | 8 |  |
|  | **Содержание учебного материала**   1. ***Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики*** 2. ***Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки*** 3. ***Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств*** | | 8 |  |
| **Основное содержание** | | | **62** |  |
| **Учебно-тренировочные занятия** | | | 62 |  |
| **Тема 2.6.** Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой | **Содержание учебного материала** | | **2** | ОК 01, ОК 04,  ОК 08 |
| **Практические занятия** | | 2 |
| 12. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств | |  |
| **Тематика учебных занятий** | |
| **Практическое занятие №9.** Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой | | 2 |
| ***2.7 Спортивные игры*** | | | **18** |  |
| **Тема 2.7 (1)** Футбол | **Содержание учебного материала** | | **6** | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| **Практические занятия** | | 6 |
| 21. Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой.  22. Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника  23. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения  24.Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра) | |  |
| **Тематика учебных занятий** | |
| **Практическое занятие №10.** Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры | | 2 |
| **Практическое занятие №11.** Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения | | 2 |
| **Практическое занятие №12.** Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра) | | 2 |
| **Тема 2.7 (2)** Баскетбол | **Содержание учебного материала** | | **6** |
| **Практические занятия** | | 6 |
| 25-26. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры:  перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по 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 | |  |
| 27.Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения | |
| 28. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности | |
|  | **Практическое занятие№13.** Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры | | 2 |  |
|  | **Практическое занятие№14.** Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности | | 2 |  |
|  | **Практическое занятие №15.** Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности | | 2 |  |
| **Тема 2.7 (3)** Волейбол | **Содержание учебного материала** | | **6** | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| **Практические занятия** | | 6 |
| Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении  Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения  Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности | |  |
| **Тематика учебных занятий** | |
| **Практическое занятие №16.** Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры | | 2 |
| **Практическое занятие №17.** Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения | | 2 |
| **Практическое занятие №18.** Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности | | 2 |
|  | **2.8 Лыжная подготовка** | |  |  |
| **Тема 2.8 Лыжная подготовка** | **Содержание учебного материала** | |  | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| **Практические занятия** | | 14 |
| 1**.** Оказание первой помощи при обморожении.  2. Совершенствование техники спуска в стойке устойчивости и смене ног во время спуска. Основы самообучения двигательным действиям.  3. Обучение технике попеременного двушажного, попеременного четырехшажного, Обучение технике выполнения одновременных ходов /бесшажного, одношажного, двушажного/  4. Обучение технике спуска в стойке устойчивости и смене ног во время спуска.  5. Умение выполнять переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.  6. Обучение технике одновременного двухшажного конькового хода**.**  **7.**  Основные элементы тактики тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование . Правила соревнований. | |  |
| **Тематика учебных занятий** | |
| **Практическое занятие №19.** ТБ на занятиях лыжной подготовкой.  Совершенствовать технику попеременного двушажного хода | | 2 |
| **Практическое занятие №20.** Чередование ходов на дистанции. Ознакомиться со спуском с преодолением встречного склона. | | 2 |
| **Практическое занятие №21.** Развитие выносливости. Совершенствовать технику лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. | | 2 |
|  | **Практическое занятие №22** Обучение технике одновременного двухшажного конькового хода, | | 2 |  |
| **Практическое занятие №23.**Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода и одновременного одношажного хода. Оценить технику конькового хода. Свободное передвижение. Катание с горок Сдача на оценку техники лыжных ходов. Правила соревнований | | 2 |  |
| **Практическое занятие №24.**Непрерывное передвижение на лыжах по дистанции свободным ходом | | 2 |  |
|  | **Практическое занятие №25.**Прохождение дистанции 3км и 5км на результат свободным ходом. | | 2 |  |
|  | **Самостоятельная работа** | |  |  |
| **Практические занятия**  **Подготовка к сдаче норм ГТО** | | 8 |  |
| **Тема 2.9 Плавание** | **2.9 Плавание** | | 10 |  |
|  | **Содержание учебного материала** | |  |  |
|  | **Практические занятия** | |  |  |
|  | 1.Освоение и совершенствование техники спортивных способов плавания (кроль на груди, на спине; брасс)  2. Освоение и совершенствование техники стартов и поворотов  3.Освоение прикладных способов плавания, способов транспортировки утопающего  4. Развитие физических способностей средствами плавания.  5. Подвижные игры и эстафеты с элементами плавания | |  |  |
| **Практическое занятие №26.** Освоение и совершенствование техники спортивных способов плавания (кроль на груди, на спине; брасс) | | 2 |  |
| **Практическое занятие №27.** Освоение и совершенствование техники стартов и поворотов | | 2 |  |
| **Практическое занятие №28** Освоение прикладных способов плавания, способов транспортировки утопающего | | 2 |  |
| **Практическое занятие №29** Развитие физических способностей средствами плавания. | | 2 |  |
| **Практическое занятие №30** Подвижные игры и эстафеты с элементами плавания | | 2 |  |
|  | **Самостоятельная работа** | |  |  |
|  | **Практические занятия**  **Подготовка к сдаче норм ГТО** | | 8 |  |
|  | ***2.10 Гимнастика*** | |  |  |
| **Тема 2.10** Основная гимнастика, акробатика, атлетическая гимнастика *(обязательный вид)* | **Содержание учебного материала** | | **8** | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| **Практические занятия** | |  |
| 13.Техника безопасности на занятиях гимнастикой.  Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.  14. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах.  Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки.  15. Совершенствование акробатических элементов  18.Освоение 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».  20.Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться):   |  |  | | --- | --- | | **Девушки** | **Юноши** | | 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 (О) - Кувырок вперед - Кувырок вперед в упор присев - Силой, стойка на голове с опорой руками (Д)-Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать - Мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П. |   Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами | |  |
| **Тематика учебных занятий** | |  |
| **Практическое занятие 31.** Техника безопасности на занятиях гимнастикой.   1. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов | | 2 |
| 1. Освоение акробатических элементов | | 2 |
| **Практическое занятие 32.** Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации | | 2 |
| **Практическое занятие 33.** Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики | | 2 |
| **Самостоятельная работа** | |  |
| **Практические занятия**  **Подготовка к сдаче норм ГТО** | | **9** |
| **2.11 Лёгкая атлетика** | |  |
| **Тема 2.11** Лёгкая атлетика *(практические занятия 30-38)* | **Содержание учебного материала** | | **10** | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| **Практические занятия** | | 10 |
| 30. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;  31. Совершенствование техники спринтерского бега  32-34. Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))  35. Совершенствование техники эстафетного бега (4 \*100 м, 4\*400 м; бега по прямой с различной скоростью)  36. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега  37. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега  38. Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);  39-40. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики. | |  |
| **Практическое занятие №34.** Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега | | 2 |
| **Практическое занятие №35**  Совершенствование техники спринтерского бега | | 2 |
| **Практическое занятие №36.** Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)) | | 2 |
| **Практическое занятие №37.** Совершенствование техники эстафетного бега (4 \*100 м, 4\*400 м; бега по прямой с различной скоростью) | | 2 |
|  | **Практическое занятие №38.**  Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши) | | 2 |  |
|  | **Самостоятельная работа** | |  |  |
|  | **Практические занятия**  **Подготовка к сдаче норм ГТО** | | 8 |  |
| **Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)** | | | ***2*** | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| **Всего:** | | | ***123*** |  |

# 

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

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

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины;

плавательный бассейн, оснащенный спортивным инвентарём 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 флорбола 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, насос 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.

**Самбо**

Ковер для самбо, набор поясов Самбо (красного и синего цвета)

**Лыжный спорт**

Стеллаж для хранения лыж

**Плавание**

Доска для плавания, ласты

**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 соревнований №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 библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные, электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные для использования в образовательном процессе, не старше пяти лет с момента издания.

2. Рекомендуемые печатные издания по реализации общеобразовательной дисциплины представлены в методических рекомендациях по организации обучения.

# **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 | Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/c  Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/c, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10,2.11 | * составление словаря терминов, либо кроссворда * защита презентации/доклада-презентации * выполнение самостоятельной работы * составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, * составление профессиограммы * заполнение дневника самоконтроля * 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 |
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде | Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/c  Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/c, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10,2.11 |
| ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/c  Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/c, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10 |