

Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Набережночелнинский государственный педагогический университет»
(ФГБОУ ВО «НГПУ»)
Кафедра физической культуры и спорта



УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УР

Гайфутдинов А.М.

2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
общеобразовательной учебной дисциплины
(общеобразовательный цикл)

ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность
43.02.10 Туризм

Квалификация базовой подготовки
Специалист по туризму

Форма обучения
очная

Набережные Челны, 2020

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины **Физическая культура**

Рабочая программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ 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 подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259 с уточнениями ФГАУ «ФИРО» от 25 мая 2017 г. протокол № 3).

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Физической культуры и спорта

Протокол от 29 апреля 2020 г. № 9

Заведующий кафедрой



Денисенко Ю.П.

Разработчики:

Валинуров Р.Р., преподаватель



Рецензенты:

Гумеров Р.А., к.п.н., доцент кафедры Физической культуры и спорта



Денисенко Ю.П., д.б.н., профессор кафедры Физической культуры и спорта



СОДЕРЖАНИЕ

1	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа общеобразовательной учебной дисциплины Физическая культура предназначена для обучения в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) по специальности 43.02.10 Туризм, укрупненная группа специальностей 43.00.00 Сервис и Туризм, на базе основного общего образования. Рабочая программа составлена на основе примерной программы по дисциплине Физическая культура с учетом социально-экономического профиля получаемого профессионального образования.

1.2. Место общеобразовательной учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Общеобразовательная учебная дисциплина Физическая культура является учебным предметом обязательной предметной области Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности ФГОС среднего общего образования. Общеобразовательная учебная дисциплина Физическая культура изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ППССЗ на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

1.3. Цель и задачи общеобразовательной учебной дисциплины – требования к результатам освоения общеобразовательной учебной дисциплины:

Освоение содержания общеобразовательной учебной дисциплины Физическая культура обеспечивает достижение обучающимися 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;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; – готовность к служению Отечеству, его защите;

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).

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 176 часов, включая:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 117 часов;

самостоятельной работы обучающегося – 59 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем общеобразовательной учебной дисциплины и виды учебной работы:

Таблица 1

Вид учебной работы	Объем часов всего	По семестрам	
		1 семестр	2 семестр
1	2	3	4
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>176</i>	<i>57</i>	<i>119</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>117</i>	<i>38</i>	<i>79</i>
в том числе:			
теоретическое обучение	-	-	-
практические занятия	<i>117</i>	<i>38</i>	<i>79</i>
лабораторные работы			
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>59</i>	<i>19</i>	<i>40</i>
в том числе:			
самостоятельная работа над индивидуальным проектом	<i>10</i>	<i>4</i>	<i>6</i>
подготовка к контрольной работе (если предусмотрено)			
посещение секционных занятий по видам спорта	<i>30</i>	<i>10</i>	<i>20</i>
подготовка к сдаче контрольных нормативов по видам спорта	<i>19</i>	<i>5</i>	<i>14</i>
<i>Промежуточная аттестация</i>		<i>зачет</i>	<i>зачет</i>

2.2. Тематический план и содержание общеобразовательной учебной дисциплины

Таблица 2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
1 СЕМЕСТР			
Раздел 1	Легкая атлетика		
Тема 1.1 Спринтерский бег	Содержание учебного материала Практические занятия: Техника низкого старта. Старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий	1 1	2
Тема 1.2 Эстафетный бег	Содержание учебного материала Практические занятия: Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег: виды эстафетного бега, техника эстафетного бега, правила эстафетного бега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий	2 1	2
Тема 1.3 Спринтерский бег	Содержание учебного материала Практические занятия: Старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег: передача эстафетной палочки, виды финиширования – пробеганием, рывок грудью вперед, финиш боком. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Самостоятельная, работа обучающихся 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	2 2 1	3
Тема 1.4 Спринтерский бег	Содержание учебного материала Практические занятия: Бег на результат (100м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	2	2

	Самостоятельная работа обучающихся: 3. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 4. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий	1	
Тема 1.5 Метание мяча	Содержание учебного материала		
	Практические занятия: Метание мяча 150 г на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы метания мяча	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	1	
Тема 1.6 Метание гранаты	Содержание учебного материала		
	Практические занятия: Метание гранаты 500-700 г с места на дальность. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	2	
Раздел 2	Спортивные игры		
Тема 2.1 Баскетбол	Содержание учебного материала		
	Практические занятия Инструктаж по ТБ на занятиях по баскетболу. ОРУ на месте. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте.	2	2
	Бросок мяча по кольцу с места. Быстрый прорыв (2x1). Развитие скоростных качеств.	2	
Тема 2.2 Баскетбол	Содержание учебного материала		
	Практические занятия ОРУ в движении. Совершенствование техники ведения мяча. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1). Развитие скоростных качеств	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	1	

Тема 2.3 Баскетбол	Содержание учебного материала		
	Практические занятия ОРУ в парах. Совершенствование передач мяча на месте различными способами. Передача мяча в движении. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 х 2). Развитие координационных способностей	2	2
Тема 2.4 Баскетбол	Содержание учебного материала		
	Практические занятия ОРУ с баскетбольными мячами. Комбинации из изученных ранее элементов. Быстрый прорыв (3 х 2). Эстафеты с элементами баскетбола. Развитие скоростных качеств	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	1	
Тема 2.5 Баскетбол	Содержание учебного материала		
	Практические занятия ОРУ с гимнастической скакалкой. Техника штрафного броска. Зонная защита (2 х 3). Двусторонняя игра в баскетбол.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	1	
Тема 2.6 Баскетбол	Содержание учебного материала		
	Практические занятия ОРУ на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 х 3). Развитие скоростных качеств	2	3
Тема 2.7 Баскетбол	Содержание учебного материала		
	Практические занятия Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие мяча). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	2	2
Раздел 3	Гимнастика		
Тема 3.1 Строевые упражнения	Содержание учебного материала		
	Практические занятия Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения: построения, перестроения. ОРУ на месте. Обучение правилам страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: «Пол-оборота	2	2

	направо!», «Пол-оборота налево!». Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие гибкости.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	1	
Тема 3.2 Висы и упоры	Содержание учебного материала		
	Практические занятия Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Стретчинг	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	1	
Тема 3.3 Подъем переворотом	Содержание учебного материала		
	Практические занятия Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	1	
Тема 3.4 Акробатические упражнения	Содержание учебного материала		
	Практические занятия Акробатические упражнения: длинный кувырок, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью (юноши).	1	2
	Переворот боком, сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках, равновесие на одной ноге (девушки).	1	
	Самостоятельная, работа обучающихся 2. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 3. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	1	
	Содержание учебного материала		
	Практические занятия Совершенствование техники акробатических упражнений. Связка из изученных ранее акробатических элементов. Развитие	1	3

	координационных способностей.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	1	
	Работа над индивидуальными проектами	4	
	Итого за семестр Промежуточная аттестация в форме зачета	57	
2 СЕМЕСТР			
Раздел 4	Лыжная подготовка		
Тема 4.1 Введение в дисциплину	Содержание учебного материала		
	Практические занятия ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Значение и направленность лыжной подготовки в физическом воспитании юношей и девушек. Подбор лыжного инвентаря и уход за ним. Оказание первой помощи при обморожении.	4	2
	Самостоятельная, работа обучающихся. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2. Повторить правила переноски лыжного инвентаря.	2	
Тема 4.2 Бесшажный ход	Содержание учебного материала		
	Практические занятия «Школа лыжника»: повороты переступанием на месте вокруг носков и пяток лыж. Передвижение ступающим шагом. Стойка лыжника. Подъем лесенкой, елочкой, полуюлочкой. Одновременный бесшажный ход.	4	2
	Самостоятельная, работа обучающихся 4. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	2	
Тема 4.3 Попеременный двухшажный ход	Содержание учебного материала		
	Практические занятия Техника попеременного двухшажного хода (учет). Одновременный бесшажный ход (совершенствование). Прохождение дистанции в медленном темпе (2 км.).	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	2	
Тема 4.4 Одновременный	Содержание учебного материала		
	Практические занятия	4	2

одношажный ход	Техника одновременного одношажного хода. Попеременный двухшажный ход (совершенствование). Одновременный бесшажный ход (учет). Прохождение дистанции 2 км.		2
	Самостоятельная, работа обучающихся 5. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	2	
Тема 4.5 Четырехшажный ход	Содержание учебного материала		
	Практические занятия Техника попеременного четырехшажного хода. Одновременный одношажный ход (совершенствовать). Одновременный двухшажный ход (совершенствовать). Прохождение дистанции (до 3 км).	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	2	
Тема 4.6 Совершенствование техники лыжных ходов	Содержание учебного материала		
	Практические занятия Совершенствование техники ранее изученных лыжных ходов. Переход с одного хода на другой при прохождении дистанции. Развитие выносливости.	4	2
	Самостоятельная, работа обучающихся 6. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	2	
Раздел 5	Плавание		
Тема 5.1 Основы техники плавания, начальная подготовка пловца	Содержание учебного материала		
	Практические занятия ТБ на занятиях по плаванию. Игры на освоение с водой. Статическое и динамическое плавание. Подводящие упражнения.	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	2	
Тема 5.2 Техника плавания способом кроль на	Содержание учебного материала		
	Практические занятия Положение туловища и головы пловца. Движения руками. Движения ногами. Дыхание.	4	2

груди	Самостоятельная, работа обучающихся 7. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	2	
Тема 5.3 Техника плавания способом кроль на спине	Содержание учебного материала		
	Практические занятия Положение туловища и головы пловца. Движения руками. Движения ногами. Дыхание.	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	2	
Тема 5.4 Техника плавания способом брасс	Содержание учебного материала		
	Практические занятия Положение туловища и головы пловца. Движения руками. Движения ногами. Дыхание. Согласование движений	4	2
	Самостоятельная, работа обучающихся 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	2	
Тема 5.5 Техника стартов и поворотов. Прикладное плавание.	Содержание учебного материала		
	Практические занятия Старт с тумбочки, из воды, повороты. Прикладное плавание. Способы спасения утопающих	4	3
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	2	
Раздел 6	Спортивные игры		
Тема 6.1 Верхняя передача, прием мяча снизу	Содержание учебного материала		
	Практические занятия Инструктаж по ТБ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах. Прием мяча двумя руками снизу. Развитие координационных способностей.	4	2
	Самостоятельная, работа обучающихся 8. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	2	

Тема 6.2 Нижняя прямая подача	Содержание учебного материала		
	Практические занятия Техника нижней прямой подачи. Совершенствование верхней передачи мяча в парах, приема мяча двумя руками снизу. Учебная игра. Развитие прыгучести	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	2	
Тема 6.3 Верхняя подача	Содержание учебного материала		
	Практические занятия Техника прямой верхней подачи. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча, прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра. Развитие координационных способностей	4	2
	Самостоятельная, работа обучающихся 9. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	2	
Тема 6.4 Прямой нападающий удар	Содержание учебного материала		
	Практические занятия Техника прямого нападающего удара. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	1	
Раздел 7	Легкая атлетика		
Тема 7.1 Прыжок в длину	Содержание учебного материала		
	Практические занятия: Прыжок в длину с места, с разбега. Фазы прыжка: разбег, отталкивание, полет, приземление. Развитие скоростно-силовых качеств.	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	1	
Тема 7.2	Содержание учебного материала		

Прыжок в высоту	Практические занятия: Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». ОРУ. Эстафеты.	4	3
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	1	
Тема 7.3 Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала		
	Практические занятия: Длительный бег до 15 минут. ОРУ в парах. Развитие выносливости.	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	1	
	Практические занятия: Длительный бег до 20 минут. ОРУ в группе. Круговая тренировка.	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	1	
	Практические занятия: Бег до 25 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости	2	2
	Спортивные игры (футбол).	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	1	
	Работа над индивидуальными проектами	6	
	Итого за семестр Промежуточная аттестация в форме зачета	119	
	ВСЕГО:	176	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

Примерные темы индивидуальных проектов

1. Адаптация организма к физическим нагрузкам.
2. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
3. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
4. Бег, как средство укрепления здоровья.
5. Виды массажа.
6. Виды физических нагрузок, их интенсивность.
7. Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения двигательных действий.
8. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.
9. Возникновение парусного спорта в России.
10. Возраст, росто-весовые показатели и мастерство гимнастов-юниоров.
11. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).
12. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.
13. Гиподинамия – что это такое?
14. Двигательный режим и его значение.
15. Женщина в современном спорте высших достижений.
16. Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями.
17. Индивидуальный подход к формированию здорового стиля жизни.
18. История возникновения и развития Олимпийских игр.
19. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом.
- Профилактика травматизма.
20. Культура поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований.
21. Мировой кёрлинг в новом олимпийском цикле.
22. Мышцы живота, брюшной пресс и его значение.
23. Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
24. Обзор методов оздоровления.
25. Объективные и субъективные приемы самоконтроля при выполнении физических упражнений.
26. Оздоровительная физическая культура.
27. Оптимизация технического оснащения спортивного сооружения.
28. Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
29. Основы здорового образа жизни.
30. Паралимпийский спорт в России.
31. Признаки утомления и переутомления, меры по их предупреждению.
32. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
33. Танец — зеркало души.
34. Травматизм при занятиях физическими упражнениями.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

При возникновении особых обстоятельств освоение дисциплины Физическая культура осуществляется с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению реализации общеобразовательной учебной дисциплины

Реализация общеобразовательной учебной дисциплины осуществляется в спортивном зале №130 (423806, Республика Татарстан (Татарстан), г. Набережные Челны, ул. Низаметдинова, д. 28), на открытом стадионе широкого профиля с элементами полосы препятствий (423806, Республика Татарстан (Татарстан), г. Набережные Челны, ул. Низаметдинова, д. 28), стрелковом тире (в любой модификации, включая электронный) или месте для стрельбы № 130 (423806, Республика Татарстан (Татарстан), г. Набережные Челны, ул. Низаметдинова, д. 28).

Оснащенность спортивного зала №130: шведские стенки, гимнастические скамейки, баскетбольные щиты, волейбольная сетка, волейбольные стойки, ворота для мини-футбола, ворота для игры в ручной мяч, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи гандбольные, мячи футбольные, гимнастические палки, перекладины, маты

Оснащенность открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий: волейбольные стойки, волейбольная сетка, баскетбольные щиты, ворота для футбола, элементы полосы препятствий, беговая дорожка, футбольное поле, разновысотные перекладины, брусья, лабиринт

Оснащенность стрелкового тира: учебно-тренировочный комплекс «Стрелец – 2»

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы общеобразовательной учебной дисциплины

Основная учебная литература

Матвеев, А. П. Физическая культура. 10-11 классы: Электронная форма учебника для общеобразовательных организаций: базовый уровень/ А. П. Матвеев. - Москва: Просвещение, 2019. - 319 с. : ил. гриф

Дополнительная учебная литература

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/437146>

2. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/433532>

Справочно-библиографические издания:

1. Блеер, А. Н. Терминология спорта. Толковый словарь-справочник / А. Н. Блеер, Ф.П. Суслов, Д. А. Тышлер. — Москва : Академия, 2010. — 464 с. : ил. — ISBN 978-5-7695-6859-6 — Текст : непосредственный.

Периодические издания

1. Здоровье детей : методический журнал : здоровьесберегающие технологии в школе / учредитель : ООО "Чистые пруды"; главный редактор Н. Семина. — Москва :

«Издательский дом «Первое сентября», 1992 .— издается с 1992 .— 12 выпусков в год . - Текст : непосредственный.

2. Теория и практика физической культуры : научно-теоретический журнал / учредитель : Научно-издательский центр " Теория и практика физической культуре и спорта"; главный редактор Л. Лубышева .— Москва : Научно-издательский центр "Теория и практика физической культуры и спорта", 1925 .— Журнал входит в следующие базы данных: РИНЦ, ВАК, EBSCO, Scopus .— издается с 1925 года .— 12 выпусков в год .— ISSN 0040-3601. - Текст : непосредственный.

3. Физкультура и спорт : ежемесячный иллюстрированный журнал / учредитель : Редакция журнала "Физкультура и спорт"; главный редактор Е. Богатырев .— Москва : Редакция журнала "Физкультура и спорт", 1922 .— издается с 1922 года .— ISSN 0130-5670. - Текст : непосредственный.

4. Физическая культура в школе : научно-методический журнал .— Москва : ООО "Школьная Пресса" .— издается с 1958 года .— 8 номеров в год .— ISSN 0130-5581. - Текст : электронный // Базы данных East View [сайт]. — URL: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/92229/udb/12> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

5. Физическая культура. Все для учителя! : всероссийский научно-методический журнал / учредитель : ООО "Издательская группа"Основа" .— Москва : ООО "Издательская группа "Основа", 2010 .— издается с 2010 года .— 12 выпусков в год . - Текст : непосредственный.

Информационные образовательные ресурсы сети Интернет:

1. База данных портала Polpred.com Обзор СМИ - Режим доступа: <https://polpred.com/news>

2. Информационная правовая система Гарант. - Режим доступа: <http://www.garant.ru/>

3. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. - Режим доступа: <https://elibrary.ru>

4. Ресурсы East View (ИБИС) - Режим доступа: <https://dlib.eastview.com/login>

5. Электронная библиотечная система «Юрайт». - Режим доступа: <https://biblio-online.ru/>

6. Электронно-библиотечная система (ЭБС) IPRbooks. - Режим доступа: www.iprbookshop.ru

7. Электронный каталог библиотеки НГПИУ. - Режим доступа: <http://bibl.ngpi.net:81/cgi-bin/zgate.exe?init+test.xml,simple.xsl+rus>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и выполнения обучающимися практических заданий.

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по общеобразовательной учебной дисциплине входит в состав рабочей программы дисциплины, представлен отдельным документом.

Результаты обучения личностные, метапредметные, предметные	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
личностные	
— готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;	Текущий контроль успеваемости;

<ul style="list-style-type: none"> – 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; – патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; – готовность к служению Отечеству, его защите; 	<p>практические задания</p> <p>Промежуточная аттестация: зачет</p>
<p>метапредметные</p> <ul style="list-style-type: none"> – способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; 	<p>Текущий контроль успеваемости: практические задания</p>

<ul style="list-style-type: none"> – 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; 	<p>Промежуточная аттестация: зачет</p>
<p>предметные</p>	
<ul style="list-style-type: none"> – 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). 	<p>Текущий контроль успеваемости: практические задания</p> <p>Промежуточная аттестация: зачет</p>