

# **МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и молодежной политики  
Свердловской области**

**Министерство физической культуры и спорта Свердловской области  
ГАПОУ СО «Училище олимпийского резерва №1 (колледж)»**

**РАССМОТРЕНО**

На заседании  
методического  
объединения учителей  
гуманитарного цикла

Протокол №1 от «29»  
августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

На Педагогическом  
совете

Протокол №1 от  
«30» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор  
Степанов С.В.

Приказ № 12- 09/7 от «30»  
августа 2023 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Спортивное совершенствование в избранном виде  
спорта»**

(часть, формируемая участниками образовательных отношений)

для обучающихся 7 классов

**Екатеринбург 2023**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа является приложением к Основной образовательной программе основного общего образования ГАПОУ СО «Училище олимпийского резерва № 1 (колледж)».

Рабочая программа составлена для обучающихся ГАПОУ СО «Училище олимпийского резерва № 1 (колледж)» в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ.
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
3. Приказ Минпросвещения России от 18.05.2023 N 370 "Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования".

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА»**

**Основными задачами** реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программы должны быть направлены на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

### **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Рабочая программа учебного предмета «Спортивное совершенствование в избранном виде спорта» реализуется в части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений в предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности». Рабочая программа реализуется в 7 классе. Программа рассчитана на 68 часов, недельная нагрузка - 2 часа в неделю.

### **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА** **Содержание учебного предмета**

**История развития избранного вида спорта.** Характеристика избранного вида спорта, его место и значение в системе физического воспитания. Развитие избранного вида спорта в России и за рубежом. Избранный вид спорта на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы. Выдающиеся отечественные спортсмены, их победы и достижения. Эволюция инвентаря и оборудования для занятий избранным видам спорта. Задачи дальнейшего развития избранного вида спорта.

## **Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.**

Физическая культура и спорт в России. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Массовый характер российского спорта. Единая спортивная классификация и её значение. Органы государственного управления физической культурой и спортом в России. Олимпийский комитет России (ОКР) и федерации (союзы, ассоциации) по виду (видам) спорта. Международные связи российских спортсменов. Международный Олимпийский комитет (МОК). Олимпийские игры. Российские спортсмены на Олимпийских играх.

## **Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.**

Правила избранных видов спорта. Нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта. Федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

## **Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.**

Понятие о спортивной подготовке. Цели и задачи спортивной тренировки. Принципы спортивной тренировки. Средства и методы спортивной тренировки в избранном виде спорта. Виды подготовки в избранном виде спорта: общая и специальная физическая подготовка; техническая подготовка; тактическая подготовка; психическая подготовка. Тренировочные и соревновательные нагрузки.

**Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.** Влияние физических упражнений на организм занимающихся, на укрепление здоровья. Опорно-двигательный аппарат: костная и мышечная система, строение и функции. Основные сведения о кровообращении, составе

и значении крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмена веществ. Органы выделения. Центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма.

**Гигиенические знания, умения и навыки, режим дня.** Понятие о гигиене. Личная гигиена, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий избранным видом спорта. Меры личной и общественной профилактики заболеваний. Режим дня спортсмена, содержание и правила планирования. Значение и содержание самоконтроля при занятиях избранным видом спорта. Дневник спортсмена.

**Закаливание организма, здоровый образ жизни.** Закаливание, роль закаливания для повышения работоспособности организма и укрепления здоровья. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания. Занятия избранным видом спорта – один из методов закаливания. Здоровый образ жизни, роль и значение занятий избранным видом спорта в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Роль и значение занятий избранным видом спорта в профилактике вредных привычек.

**Основы спортивного питания.** Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма. Понятие об основном обмене. Величина энергозатраты организма в зависимости от возраста. Суточные энергозатраты. Энергозатраты в зависимости от содержания тренировочного занятия. Значение жиров, белков, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ. Суточные нормы питания при занятиях избранным видом спорта.

**Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.** Требования к местам занятий избранным видам спорта. Оборудование и инвентарь для занятий избранным видом спорта. Правила технического

осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря. Требования к спортивной экипировке для занятий избранным видом спорта.

### **Требования техники безопасности при занятиях избранным спортом.**

Требования к технике безопасности при проведении занятий по избранному виду спорта. Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий избранным видом спорта. Требования к выбору инвентаря, оборудования и экипировки для занятий избранным видом спорта. Первая помощь при травмах.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

#### **1) патриотическое воспитание:**

проявлением интереса к прошлому и настоящему российской математики, ценностным отношением к достижениям российских математиков и российской математической школы, к использованию этих достижений в других науках и прикладных сферах;

#### **2) гражданское и духовно-нравственное воспитание:**

готовностью к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, представлением о математических основах функционирования различных структур, явлений, процедур гражданского общества (например, выборы, опросы), готовностью к обсуждению этических проблем, связанных с практическим применением достижений науки, осознанием важности морально-этических принципов в деятельности учёного;

#### **3) трудовое воспитание:**

установкой на активное участие в решении практических задач математической направленности, осознанием важности математического образования на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитием необходимых умений, осознанным выбором и

построением индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных интересов и общественных потребностей;

**4) эстетическое воспитание:**

способностью к эмоциональному и эстетическому восприятию математических объектов, задач, решений, рассуждений, умению видеть математические закономерности в искусстве;

**5) ценности научного познания:**

ориентацией в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, пониманием математической науки как сферы человеческой деятельности, этапов её развития и значимости для развития цивилизации, овладением языком математики и математической культурой как средством познания мира, овладением простейшими навыками исследовательской деятельности;

**6) физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:**

готовностью применять математические знания в интересах своего здоровья, ведения здорового образа жизни (здоровое питание, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), сформированностью навыка рефлексии, признанием своего права на ошибку и такого же права другого человека;

**7) экологическое воспитание:**

ориентацией на применение математических знаний для решения задач в области сохранности окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды, осознанием глобального характера экологических проблем и путей их решения;

**8) адаптация к изменяющимся условиям социальной и природной среды:**

готовностью к действиям в условиях неопределённости, повышению уровня своей компетентности через практическую деятельность, в том числе

умение учиться у других людей, приобретать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других;

необходимостью в формировании новых знаний, в том числе формулировать идеи, понятия, гипотезы об объектах и явлениях, в том числе ранее неизвестных, осознавать дефициты собственных знаний и компетентностей, планировать своё развитие;

способностью осознавать стрессовую ситуацию, воспринимать стрессовую ситуацию как вызов, требующий контрмер, корректировать принимаемые решения и действия, формулировать и оценивать риски и последствия, формировать опыт.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **Познавательные универсальные учебные действия**

#### **Базовые логические действия:**

- выявлять и характеризовать существенные признаки математических объектов, понятий, отношений между понятиями, формулировать определения понятий, устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;
- воспринимать, формулировать и преобразовывать суждения: утвердительные и отрицательные, единичные, частные и общие, условные;
- выявлять математические закономерности, взаимосвязи и противоречия в фактах, данных, наблюдениях и утверждениях, предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий;
- делать выводы с использованием законов логики, дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии;



- разбирать доказательства математических утверждений (прямые и от противного), проводить самостоятельно несложные доказательства математических фактов, выстраивать аргументацию, приводить примеры и контрпримеры, обосновывать собственные рассуждения;
- выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учётом самостоятельно выделенных критериев).

#### **Базовые исследовательские действия:**

- использовать вопросы как исследовательский инструмент познания, формулировать вопросы, фиксирующие противоречие, проблему, самостоятельно устанавливать искомое и данное, формировать гипотезу, аргументировать свою позицию, мнение;
- проводить по самостоятельно составленному плану несложный эксперимент, небольшое исследование по установлению особенностей математического объекта, зависимостей объектов между собой;
- самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведённого наблюдения, исследования, оценивать достоверность полученных результатов, выводов и обобщений;
- прогнозировать возможное развитие процесса, а также выдвигать предположения о его развитии в новых условиях.

#### **Работа с информацией:**

- выявлять недостаточность и избыточность информации, данных, необходимых для решения задачи;
- выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;
- выбирать форму представления информации и иллюстрировать решаемые задачи схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями;

- оценивать надёжность информации по критериям, предложенным учителем или сформулированным самостоятельно.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- воспринимать и формулировать суждения в соответствии с условиями и целями общения, ясно, точно, грамотно выражать свою точку зрения в устных и письменных текстах, давать пояснения по ходу решения задачи, комментировать полученный результат;
- в ходе обсуждения задавать вопросы по существу обсуждаемой темы, проблемы, решаемой задачи, высказывать идеи, нацеленные на поиск решения, сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций, в корректной форме формулировать разногласия, свои возражения;
- представлять результаты решения задачи, эксперимента, исследования, проекта, самостоятельно выбирать формат выступления с учётом задач презентации и особенностей аудитории;
- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении учебных математических задач;
- принимать цель совместной деятельности, планировать организацию совместной работы, распределять виды работ, договариваться, обсуждать процесс и результат работы, обобщать мнения нескольких людей;
- участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнениями, мозговые штурмы и другие), выполнять свою часть работы и координировать свои действия с другими членами команды, оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, сформулированным участниками взаимодействия.

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

#### **Самоорганизация:**

- самостоятельно составлять план, алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения с учётом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать и корректировать варианты решений с учётом новой информации.

#### **Самоконтроль, эмоциональный интеллект:**

- владеть способами самопроверки, самоконтроля процесса и результата решения математической задачи;
- предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении задачи, вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, найденных ошибок, выявленных трудностей;
- оценивать соответствие результата деятельности поставленной цели и условиям, объяснять причины достижения или недостижения цели, находить ошибку, давать оценку приобретённому опыту.

**Предметные результаты** освоения курса на уровне основного общего образования предполагают, что у учащегося сформированы:

- целостные представления об истории развития избранного вида спорта, месте и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- базовые знания основ законодательства в сфере физической культуры и спорта, основ спортивной подготовки и тренировочного процесса, необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- целостные представления о режиме дня, закаливании организма, здоровом образе жизни, основах спортивного питания, требованиях к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке, технике безопасности при занятиях избранным спортом.

#### **Тематическое планирование**

№ п/п	Разделы, темы	Кол-во часов
I	<b>История развития избранного вида спорта</b>	<b>8</b>
1-2	Характеристика избранного вида спорта, его место и значение в	2

	системе физического воспитания.	
3-4	История развития избранного вида спорта в России и за рубежом.	2
5-6	Избранный вид спорта на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы. Выдающиеся отечественные спортсмены, их победы и достижения	2
7-8	Эволюция инвентаря и оборудования для занятий избранным видам спорта.	2
II	<b>Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе</b>	<b>7</b>
9	Физическая культура и спорт в России. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение.	1
10	Массовый характер российского спорта. Единая спортивная классификация и её значение.	1
11-12	Органы государственного управления физической культурой и спортом в России. Олимпийский комитет России (ОКР) и федерации (союзы, ассоциации) по виду (видам) спорта.	2
13-14	Международные связи российских спортсменов. Международный Олимпийский комитет (МОК). Олимпийские игры.	2
15	Российские спортсмены на Олимпийских играх.	1
III	<b>Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта</b>	<b>7</b>
16	Правила избранных видов спорта, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта.	1
17-18	Федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта.	2
19-20	Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.	2
21-22	Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.	2
IV	<b>Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса</b>	<b>8</b>
23-24	Понятие о спортивной подготовке. Цели и задачи спортивной тренировки. Принципы спортивной тренировки.	2
25-26	Средства и методы спортивной тренировки в избранном виде спорта.	2
27-28	Основы подготовки в избранном виде спорта:	2

	общая и специальная физическая подготовка; техническая подготовка; тактическая подготовка; психическая подготовка.	
29-30	Тренировочные и соревновательные нагрузки.	2
V	<b>Необходимые сведения о строении и функциях организма человека</b>	<b>10</b>
31-32	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	2
33-34	Опорно-двигательный аппарат: костная и мышечная система, строение и функции.	2
35-36	Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови. Сердце и сосуды.	2
37-38	Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмена веществ. Органы выделения.	2
39-40	Центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма.	2
VI	<b>Гигиенические знания, умения и навыки, режим дня</b>	<b>9</b>
41-42	Понятие о гигиене. Личная гигиена, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание).	2
43-44	Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий избранным видом спорта.	2
45-46	Меры личной и общественной профилактики заболеваний.	2
47-48	Режим дня спортсмена, содержание и правила планирования.	2
49	Значение и содержание самоконтроля при занятиях избранным видом спорта. Дневник спортсмена.	1
VII	<b>Закаливание организма, здоровый образ жизни</b>	<b>3</b>
50	Закаливание, роль закаливания для повышения работоспособности организма и укрепления здоровья. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания. Занятия избранным видом спорта – один из методов закаливания.	1
51	Здоровый образ жизни, роль и значение занятий избранным видом спорта в его формировании	1
52	Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Роль и значение занятий избранным видом спорта в профилактике вредных привычек.	1
VIII	<b>Основы спортивного питания</b>	<b>8</b>
53-54	Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма.	2
55-56	Понятие об основном обмене. Величина энергозатраты организма в зависимости от возраста.	2

	Суточные энергозатраты. Энергозатраты в зависимости от содержания тренировочного занятия.	
57-58	Значение жиров, белков, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ.	2
59-60	Суточные нормы питания при занятиях избранным видом спорта.	2
<b>IX</b>	<b>Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке</b>	<b>4</b>
61	Требования к местам занятий избранным видам спорта.	1
62	Оборудование и инвентарь для занятий избранным видом спорта.	1
63	Правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря.	1
64	Требования к спортивной экипировке для занятий избранным видом спорта.	1
<b>X</b>	<b>Требования техники безопасности при занятиях избранным спортом</b>	<b>4</b>
65	Требования к технике безопасности при проведении занятий по избранному виду спорта.	1
66	Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий избранным видом спорта.	1
67	Требования к выбору инвентаря, оборудования и экипировки для занятий избранным видом спорта.	1
68	Первая помощь при травмах.	1
	<b>Общее количество часов</b>	<b>68</b>