

**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 10 классов

**Екатеринбург 2023**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа является приложением к Основной образовательной программе среднего 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 Минобрнауки России от 17.05.2012 N 413 (ред. от 12.08.2022) "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования".
3. Приказ Минпросвещения России от 18.05.2023 N 371 "Об утверждении федеральной образовательной программы среднего 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 10 классах. 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.

В результате изучения учебного предмета «Спортивное совершенствование в избранном виде спорта» у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

#### **гражданского воспитания:**

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

**патриотического воспитания:**

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде;

идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

**духовно-нравственного воспитания:**

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ответственное отношение к своим родителям и (или) другим членам семьи, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

**эстетического воспитания:**

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений;

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и

творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

#### **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;

#### **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, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;



#### **ЭКОЛОГИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ:**

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности;

#### **ценности научного познания:**

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познания мира;

осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

**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
<b>I</b>	<b>История развития избранного вида спорта</b>	<b>8</b>
1-2	Характеристика избранного вида спорта, его место и значение в системе физического воспитания.	2
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
<b>II</b>	<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
<b>III</b>	<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
<b>IV</b>	<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: общая и специальная физическая подготовка; техническая подготовка; тактическая подготовка; психическая подготовка.	2
29-30	Тренировочные и соревновательные нагрузки.	2
<b>V</b>	<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
<b>VI</b>	<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
<b>VII</b>	<b>Закаливание организма, здоровый образ жизни</b>	<b>3</b>
50	Закаливание, роль закаливания для повышения работоспособности организма и укрепления здоровья.	1

	Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания. Занятия избранным видом спорта – один из методов закаливания.	
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
<b>VIII</b>	<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. Суточные энергозатраты. Энергозатраты в зависимости от содержания тренировочного занятия.	2
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>