

Министерство образования и науки Челябинской области  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Троицкий технологический техникум»

УТВЕРЖДЕНА

Приказом

от «30» мая 2024 г. №250 о/д

Директор ГБПОУ «ТТТ»

Д.А. Корюхов

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ООД. 09 Физическая культура**

Специальность: **08.02.08 Монтаж и эксплуатация оборудования и систем газоснабжения**

**2024 г.**

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины ОД.09 Физическая культура разработана в соответствии с ФГОС среднего общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования», с изменениями и дополнениями от: 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г., 24 сентября, 11 декабря 2020 г., 12 августа 2022 г.), с учетом требований федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 08.02.08 Монтаж и эксплуатация оборудования и систем газоснабжения (Приказ Министерства образования и науки РФ от 05 февраля 2018 г. № 68, примерной основной общеобразовательной программы по дисциплине Физическая культура для профессиональных общеобразовательных организаций, утвержденной Советом по оценки содержания и качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социально-гуманитарного циклов среднего профессионального образования (Протокол №14 от 30 ноября 2022г.), программы воспитания по специальности 08.02.08 Монтаж и эксплуатация оборудования и систем газоснабжения

Организация-разработчик: ГБПОУ «Троицкий технологический техникум».

Разработчик: В.А. Пыталев, преподаватель физической культуры.

Рассмотрена на заседании цикловой методической комиссии преподавателей общеобразовательных дисциплин, ОГСЭ и ЕН циклов

Протокол №8 от 24 мая 2024 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

стр.  
4

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	11
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	20
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»</b>	21
<b>5. МЕРОПРИЯТИЯ, ЗАПЛАНИРОВАННЫЕ НА ПЕРИОД РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	23
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ (темы докладов, рефератов, проектов)</b>	24

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

## **1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО**

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является частью предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности», изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОП СПО ГБПОУ «Троицкий технологический техникум» специальности 08.02.08 Монтаж и эксплуатация оборудования и систем газоснабжения, с учетом профессиональной направленности ФГОС СПО.

## **1.2. Цели и планируемые результаты:**

1.2.1 Цели общеобразовательной дисциплины: 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. Результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО.

Код и наименование формируемых компетенций	Результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p><b>В части трудового воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности,</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</b></p> <p><b>а) базовые логические действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить корректизы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul>

	<p><b>б) базовые исследовательские действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике</li> </ul>	
ОК 04. Работать в коллективе и команде эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</b></p> <p><b>б) совместная деятельность:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья,</li> </ul>

	<p>виртуального и комбинированного взаимодействия;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>г) принятие себя и других людей:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека</li> </ul>	<p>умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul>
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</li> </ul> <p><b>В части физического воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>а) самоорганизация:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>- давать оценку новым ситуациям;</li> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>- оценивать приобретенный опыт;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью</li> </ul>

	<p>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</p>	<p>профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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;</li> <li>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</li> </ul>
ПК 3.2. Определять планирование работ, связанных с эксплуатацией и ремонтом систем газораспределения и газопотребления	<p>-владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью</p>	<p>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;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</li> </ul>

### **1.3 Применение электронного обучения и технологий дистанционного образования**

Реализация содержания программы возможна с применением электронного обучения и технологий дистанционного образования, открытых образовательных ресурсов.

### **1.4 Реализация содержания программы для обучающихся с ОВЗ**

Реализация содержания образовательной программы и контроль результатов ее освоения для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов организуется с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1. Объем общеобразовательной учебной дисциплины и виды учебной нагрузки**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Образовательная нагрузка (всего)</b>	<b>72</b>
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>0</b>
<b>Учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем (всего)</b>	
в том числе:	
Практическая подготовка	20
практические занятия	68
Профессионально ориентированное содержание	
в том числе:	
теоретическое обучение	4
практическое обучение	
Самостоятельная работа обучающегося	0
в том числе:	
самостоятельная работа над индивидуальным проектом	0
Консультации	0
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

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

<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)</i>	<i>Объем часов</i>	<i>Коды формируемых компетенций</i>
1	2	3	4
<b>Раздел 1</b>	<b>Физическая культура, как часть культуры общества и человека</b>	<b>4</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>Основное содержание</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>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.</p> <p>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.</p>	<b>1</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.3
<b>Тема 1.2 Здоровье и здоровье образ жизни</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания.</p> <p>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.</p> <p>3. Влияние длительной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная реакция и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.</p>	<b>1</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.3
<b>Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровье (дыхательная гимнастика, антистрессовая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стретчинг, суставная гимнастика: лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьбе и оздоровительный бег и др.).</p> <p>2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах</p>	<b>1</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.3

	оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность.		
<b>Тема 1.4 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Формы организации занятий физическими упражнениями различной направленности: соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой.</p> <p>2. 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 регулирующие нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>3. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовки. Дневник самоконтроля.</p> <p>4. Физическое совершенствование.</p>	1	OK 01, OK 04, OK 08 ПК 1.3
<b>Тема 1.5 Физическая культура в режиме трудового дня</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактики переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/ специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики</p>		OK 01, OK 04, OK 08, ПК 1.3
<b>Тема 1.6 Профессионально – прикладная физическая подготовка</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Понятие «Профессионально – прикладная физическая подготовка», задачи профессионально – прикладная физической подготовки, средства профессионально – прикладная физической подготовки</p> <p>2. Определение значимых физических и личностных качеств с учетом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств.</p>		OK 01, OK 04, OK 08, ПК 1.3
<b>Раздел 2</b>	<b>Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>	<b>68</b>	OK 01, OK 04, OK 08, ПК 1.3
<b>Методико-практические занятия</b>		<b>16</b>	

*			
<b>Тема 2.1</b> Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практические занятия</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения.</li> <li>Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности.</li> </ol>	2	OK 01, OK 04, OK 08, ПК 1.3
<b>Тема 2.2</b> Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практические занятия</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений.</li> <li>Освоение методики составления планов/конспектов и выполнение самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»</li> </ol>	2	OK 01, OK 04, OK 08, ПК 1.3
<b>Тема 2.3</b> Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практические занятия</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.</li> </ol>	2	OK 01, OK 04, OK 08, ПК 1.3
<b>Тема 2.4</b> Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентировочных задач	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практические занятия</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.</li> <li>Освоение методики для профессионально-прикладной физической подготовки с учетом с специфики профессиональной деятельности.</li> </ol>	2	OK 01, OK 04, OK 08, ПК 1.3
<b>Тема 2.5</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практические занятия</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания,</li> <li>12. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий).</li> </ol>	2	OK 01, OK 04, OK 08, ПК 1.3
<b>Основное содержание</b>			

<b>Учебно-тренировочные занятия</b>		<b>2</b>					
<b>Тема 2.6 Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой</b>	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практические занятия</b> 13. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств.	<b>2</b>	OK 01, OK 04, OK 08				
<b>Тема 2.7 Гимнастика (практические занятия 14-21)</b>							
<b>Тема 2.7 (1) основная гимнастика (обязательный вид)</b>	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практические занятия</b> 14. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приемов: перестроение, передвижение размыкание и смыкание, повороты на месте. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьба и бег, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки.	<b>2</b>	OK 01, OK 04, OK 08				
<b>Тема 2.7 (2) Спортивная гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практические занятия</b> 15. Освоение и совершенствование элементов и комбинации на брусьях разной высоты (девушкам); на параллельных брусьях (юноши). 16. Освоение и совершенствование элементов и комбинации на бревне (девушкам); на перекладине (юноши). 17. Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косого разбега толчком одной ногой (девушкам); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши). <b>Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики:</b> <table border="1"> <thead> <tr> <th><b>Девушки</b></th> <th><b>Юноши</b></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1. Висы и упоры: толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; сед углом, равновесие на нижней жерди; упор присев на одной; махом сосок.</td> <td>1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; сосок махом назад.</td> </tr> </tbody> </table>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>	1. Висы и упоры: толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; сед углом, равновесие на нижней жерди; упор присев на одной; махом сосок.	1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; сосок махом назад.	<b>2</b>	OK 01, OK 04, OK 08
<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>						
1. Висы и упоры: толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; сед углом, равновесие на нижней жерди; упор присев на одной; махом сосок.	1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; сосок махом назад.						

	<p>2. Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна.</p> <p>3. Опорные прыжки: через коня углом с косого разбега</p>	<p>2. Перекладина: висы, упоры, переходы из виса в упор и из упора в вис, размах размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад).</p> <p>3. опорные прыжки: через коня ноги врозь.</p>						
<b>Тема 2.7 (3) Акробатика</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>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, поворот боком «колесо», равновесие «ласточка».</p> <p>19. Совершенствование акробатических элементов.</p> <p>20. Освоение и совершенствование акробатических комбинаций (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться):</p>		2	OK 01, OK 04, OK 08				
	<table border="1"> <thead> <tr> <th><b>Девушки</b></th><th><b>Юноши</b></th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>И.П. – О.С.: Равновесие на левой (правой) – Шагом правой кувырок вперед ногой 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.</td><td>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 лежа. Толчком ног упор присев. Встать – мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П.</td></tr> </tbody> </table>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>	И.П. – О.С.: Равновесие на левой (правой) – Шагом правой кувырок вперед ногой 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 лежа. Толчком ног упор присев. Встать – мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П.			
<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>							
И.П. – О.С.: Равновесие на левой (правой) – Шагом правой кувырок вперед ногой 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 лежа. Толчком ног упор присев. Встать – мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П.							
<b>Тема 2.7 (4) Аэробика</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной</p>		2	OK 01, OK 04, OK 08				

	<p>аэробике.</p> <p>Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой).</p> <p>Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т.п.).</p>		
<b>Тема 2.7 (5) Атлетическая гимнастика</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног и с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободным весом.</p> <p>Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования.</p> <p>Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.</p>	2	OK 01, OK 04, OK 08
<b>Тема 2.7 (6) Самбо</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>Техника безопасности при занятиях спортом. Специально-подготовительные упражнения для техники самозащиты. Освоение/совершенствование навыков самостраховки, безопасного падения, освобождения от захватов, уход с линии атаки.</p> <p>Силовые упражнения и единоборства в парах. Игровые ситуации и подвижные игры.</p>	4	OK 01, OK 04, OK 08
<b>2.8 Спортивные игры (практические занятия 21-28)</b>			OK 01, OK 04, OK 08
<b>Тема 2.8 (1) Футбол</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>21. Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой.</p> <p>22. Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника.</p> <p>23. Освоение/совершенствование приемов тактики защиты и нападения.</p>	2	

	24. Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности (учебная игра).		
<b>Тема 2.8 (2) Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практические занятия</b> 25-26. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приемов 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/совершенствование приемов тактики защиты и нападения. 28. Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности (учебная игра).	2	OK 01, OK 04, OK 08
<b>Тема 2.8 (3) Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практические занятия</b> Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, направляющий 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 приемов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности.	2	OK 01, OK 04, OK 08
<b>Тема 2.8 (4) Бадминтон</b>	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практические занятия</b> Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры: основные стойки, классическая универсальная хватка ракетки, техника ударов, перемещения игрока, подача, удары по волану, техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад. Освоение/совершенствование приемов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности. Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона.	2	OK 01, OK 04, OK 08
<b>Тема 2.8 (5) Теннис</b>	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практические занятия</b>	2	OK 01, OK 04, OK 08

	<p>Техника безопасности на занятиях теннисом. Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры: способы хватки ракетки (для удара справа, слева, универсальная хватка); технические элементы: удары по мячу, перемещения по площадке; прыжки: «разножка» (серия «разножки»); «лягушка»; в «стартовое» положение; через «коридор» и т.п. Выпады: (вперед, в сторону, назад). Бег: приставным, скрестным шагом; «семенящий». Подача, прием подачи (свеча).</p> <p>Освоение/совершенствование приемов тактики защиты и нападения.</p> <p>Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности. Разбор правил игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам.</p>		
<b>Тема 2.8 (6) Хоккей</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>Техника безопасности на занятиях хоккеем. Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры: скольжение на коньках, лицом вперед, спиной вперед в комбинации с клюшкой. Ведение шайбы в движении по малому кругу, вбрасывание спиной вперед. Ведение шайбы в движении по всем кругам вбрасывания лицом. Ведение шайбы в движении вбрасывания спиной вперед.</p> <p>Освоение/совершенствование приемов тактики защиты и нападения.</p> <p>Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности.</p>	2	OK 01, OK 04, OK 08
<b>Тема 2.8 Спортивные игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>29. Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры. Развитие физических способностей средствами игры.</p>	4	OK 01, OK 04, OK 08
<b>Тема 2.9 Легкая атлетика (практические занятия 30-40)</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>30. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой, техника бега высокого и низкого сорта, стартового разгона, финиширования.</p> <p>31. Совершенствование техники спринтерского бега.</p> <p>32-34. Совершенствование техники кроссового бега, средние и длинные дистанции (2000м – девушки и 3000м – юноши).</p> <p>35. Совершенствование техники эстафетного бега (4*100м, 4*400м, бег по прямой с различной скоростью).</p> <p>36. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.</p>	4	OK 01, OK 04, OK 08

	37. Совершенствование техники метания гранаты весом 5000г – девушки и 700г – юноши. 38. Развитие физических способностей средствами легкой атлетики. 39-40. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.		
<b>Тема 2.10 Плавание</b>	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практические занятия</b> 41-42. Освоение и совершенствование техники стартов и поворотов. 43. Освоение прикладных способов плаванья, способов транспортировки. 44. Развитие физических способностей средствами плаванья. 45-46. Подвижные игры и эстафеты с элементами плавания.	4	OK 01, OK 04, OK 08
	<b>Промежуточная аттестация по дисциплине - дифференцированный зачет</b>		OK 01, OK 04, OK 08
<b>Всего:</b>		<b>72</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение:**

Для реализации программы учебной дисциплины в наличии имеются спортивные сооружения:

- 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.

Оснащение спортивного зала:

№	Наименование оборудования	Техническое описание
<b>Спортивное оборудование</b>		
1.	брusья	напольные, параллельные, раздельные
2.	стенки	гимнастические, деревянные
3.	щиты	для баскетбола с кольцами
4.	сетки	для волейбола
5.	ворота	для футбола
6.	канат	для лазания, гимнастический
7.	тренажеры	силовые, комплексные
<b>Спортивный инвентарь</b>		
1.	скамейки	гимнастические
2.	гантели	спортивные, разборные
3.	гири	тренировочные
4.5.	штанги	спортивные, разборные
6.	маты	гимнастические
7.	скалаки	спортивная, гимнастическая
8.	секундомеры	спортивный, электронный
9.	стойки	финишные, переносные
10.	рулетка	измерительная, металлическая
11.	палочки	эстафетные, деревянные
12.	лыжи	беговые с креплениями
13.	ботинки	лыжные, беговые
14.	палки	для беговых лыж
15.	мазь	лыжная для различной температуры
16.	мячи	баскетбольные
17.	мячи	волейбольные
18.	мячи	футбольные
19.	насосы	для мячей, универсальные
20.	свистки	судейские

21.	стойки	для обводки, спортивные
22.	часы	шахматные
23.	табло	электронное, спортивное
24.	табло	ручное, спортивное

### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации располагает печатными и/или электронными образовательными и информационными ресурсами, рекомендованными ФУМО, для использования в образовательном процессе.

#### **3.2.1. Основные печатные издания**

1. Бишаева, А. А. Физическая культура: учебник / А. А. Бишаева, В. В. Малков. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва: КНОРУС, 2022. - 380 с. рис. табл. - (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-406-08822-7.3.2.2.

#### **3.2.2. Дополнительные источники**

1. Министерство спорта Российской Федерации: официальный сайт. – Москва, 2008-2023. – URL: <http://www.minsport.gov.ru/> (дата обращения: 30.01.2023).
2. Олимпийский комитет России: официальный сайт. – Москва, 2002-2023. – URL: <https://olympic.ru/> (дата обращения: 30.01.2023).
3. Кузнецов В.С. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – Москва: КноРус, 2021. – 256 с. – (Среднее профессиональное образование). — URL: <https://book.ru/book/940094> . — Режим доступа: по подписке.
4. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой.– 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2022. – 322 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-13046-1.

## **4. 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.

<b>Общая/профессиональная компетенция</b>	<b>Раздел/Тема</b>	<b>Тип оценочных мероприятий</b>
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	P 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с P 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	<ul style="list-style-type: none"> <li>– составление словаря терминов, либо кроссворда</li> <li>– защита презентации/доклада-презентации</li> <li>– выполнение самостоятельной работы</li> </ul>
ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами	P 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с P 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	<ul style="list-style-type: none"> <li>– составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,</li> <li>– составление профессиограммы</li> <li>– заполнение дневника самоконтроля</li> </ul>
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	P 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с P 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	<ul style="list-style-type: none"> <li>– защита реферата</li> <li>– составление кроссворда</li> <li>– фронтальный опрос</li> <li>– контрольное тестирование</li> <li>– составление комплекса упражнений</li> <li>– оценивание практической работы</li> <li>– тестирование</li> <li>– тестирование (контрольная работа по теории)</li> <li>– демонстрация комплекса ОРУ,</li> <li>– сдача контрольных нормативов</li> <li>– сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)</li> <li>– сдача нормативов ГТО</li> <li>– выполнение упражнений на дифференцированном зачете</li> </ul>

## **5. МЕРОПРИЯТИЯ, ЗАПЛАНИРОВАННЫЕ НА ПЕРИОД РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СОГЛАСНО КАЛЕНДАРНОМУ ПЛАНУ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

<b>Дата</b>	<b>Содержание и формы деятельности</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Коды ОК</b>
Ежегодно	Реализация программы здоровьесбережения студентов техникума	ГБПОУ «ТТТ»	OK 01. OK 04. OK 08
Ежегодно	Организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в техникуме	ГБПОУ «ТТТ»	OK 01. OK 04.
Ежегодно	Организация участия студентов в спортивных мероприятиях районного, городского, областного, всероссийского уровней	ГБПОУ «ТТТ»	OK 04. OK 08.
Октябрь, май (ежегодно)	Подготовка участников к сдачи тестов ВФСК «ГТО»	ГБПОУ «ТТТ»	OK 04. OK 08.
Ежегодно	Участие студентов в районной военно-спортивной игре «Зарница»	ГБПОУ «ТТТ»	OK 01. OK 08.
Февраль, май (ежегодно)	Организация и проведение военно-спортивных праздников	ГБПОУ «ТТТ»	OK 04. OK 08.

## **Приложение**

### **Темы рефератов**

1. Формирование ценностных ориентации студентов на физическую культуру и спорт.
2. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
3. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
4. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
5. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
6. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
7. Методики применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.
8. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.
9. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение и т. п.)
10. Цели, задачи и средства общей физической подготовки.
11. Цели, задачи и средства спортивной подготовки.
12. Самоконтроль в процессе физического воспитания.
13. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.
14. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
15. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.
16. Способы улучшения зрения.
17. Методика обучения плаванию (способы «кроль» и «брасс»).
18. Средства и методы воспитания физических качеств.
19. Лыжная подготовка в системе физического воспитания (основы техники передвижения, способы лыжных ходов, преодоление подъемов и спусков, подбор инвентаря).

20. Легкая атлетика в системе физического воспитания (техника ходьбы, бега, прыжков, метаний).

### **Темы докладов**

1. Методика обучения игре в баскетбол (азбука баскетбола, элементы техники, броски мяча). Организация соревнований.
2. Методика обучения игре в волейбол (азбука волейбола, передачи, нападающий удар). Организация соревнований.
3. Методика обучения игре в футбол (азбука футбола, техника футбола, техника игры вратаря).
4. Организация физкультурно-спортивных мероприятий («Положение», алгоритм, принципы, системы розыгрыша, первенства, спартакиады).
5. Организация и методы проведения подвижных игр (подбор игр, требования к организации, задачи руководителя и т. д.)
6. Организация соревнований по эстафетному бегу (круговая, встречная, линейная, комбинированная, эстафета «Веселые старты»).
7. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениям.
8. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
9. Особенности занятий избранным видом спорта.
10. Основы профессионально-прикладной физической подготовки будущего специалиста.
11. Основные формы и методы работы по физической культуре и спорту в оздоровительном лагере.
12. Основы и организация туризма.
13. Организация и проведение туристических соревнований, туристических слетов.
14. Характеристика внеурочных форм занятий (гимнастика до занятий, физкультминутки, динамичные перемены, спорт-час).
15. Внеурочные занятия физическими упражнениями (организация и содержание работы, организация спортивных праздников, дней здоровья и т. д.).

16. Применение физических упражнений для формирования красивой фигуры.
17. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
18. Баскетбол.
19. Виды массажа.
20. Виды физических нагрузок, их интенсивность.
21. Влияние физических упражнений на мышцы.
22. Волейбол.
23. Закаливание.
24. Здоровый образ жизни
25. История Олимпийских игр как международного спортивного движения.
26. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
27. Общая физическая подготовка: цели и задачи.
28. Организация физического воспитания.