

Министерство образования и науки Челябинской области  
филиал государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения  
«Троицкий технологический техникум» в с.Октябрьское

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом  
от «25» мая 2022г. №199 о/д  
Директор ГБПОУ «ТТТ»  
\_\_\_\_\_ / О.В.Рогель /

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД 06 Физическая культура**  
**по профессии: 43.01.09 Повар, кондитер**

2022г.

Программа учебной дисциплины ОУД.06 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 учетом требований федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (43.01.09 Повар, кондитер) (Приказ МОиН РФ от 02.08.2013 г. №740) примерной основной общеобразовательной программы Физическая культура среднего общего образования одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 28 июня 2016г. протокол № 2/16-з программы воспитания и социализации обучающихся по специальности по 43.01.09 Повар, кондитер

Организация-разработчик: филиал ГБПОУ «Троицкий технологический техникум» в с.Октябрьское

Разработчики: Кламм Андрей Викторович, преподаватель высшей квалификационной категории

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

Протокол №8 от 24.05.2022 г.

## РЕЦЕНЗИЯ

**на программу общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура», для специальности 35.01.13 Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства разработанную преподавателем ГБПОУ «Троицкий технологический техникум»**

Программа по общеобразовательной учебной дисциплине *физическая культура* составлена в соответствии с ФГОС среднего общего образования и с учетом примерной основной общеобразовательной программы *физическая культура* среднего общего образования одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 28 июня 2016г. протокол №2/16-з.

В основе общеобразовательной учебной дисциплины *физическая культура* лежит установка на формирование у обучаемых компетенций, необходимых для качественного освоения ОПОП СПО.

Настоящая программа рассчитана на 225 учебных часов во взаимодействии с преподавателем и её содержание включает в себя 7 основных разделов (или тем), обеспечивающих подготовку квалифицированных специалистов среднего звена по специальностям технического профиля.

Автором разработана последовательность изучения учебного материала, отражены межпредметные связи, представлены требования к результатам освоения учебной дисциплины.

Тематический план раскрывает содержание учебного материала, практических работ.

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной учебной дисциплины *физическая культура* осуществляется различными формами и методами.

**Рецензент:**

(ФИО, должность, подпись, печать)

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 5. ПРИЛОЖЕНИЕ (темы докладов, рефератов, проектов)**

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ физическая культура

## 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины физическая культура является частью основной профессиональной программы ГБПОУ «Троицкого технологического техникума» по специальности 43.01.09 Повар, кондитер

**1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** Интегрированная учебная дисциплина «физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Естественные науки» ФГОС среднего общего образования.

Учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП ГБПОУ «Троицкий технологический техникум» на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ) по специальности 43.01.09 Повар, кондитер

**1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются личностные, метапредметные и предметные результаты в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования: личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные для базового уровня изучения (ПРб):

<b>Коды результатов</b>	<b>Планируемые результаты освоения дисциплины включают</b>
ЛР 02	Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности
ЛР 03	Готовность к служению Отечеству, его защите
ЛР 05	Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности
ЛР 06	Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным

	явлениям
ЛР 07	Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности
ЛР 08	Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей
ЛР 09	Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности
ЛР 10	Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений
ЛР 11	Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков
ЛР 12	Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь
ЛР 13	Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем
МР 01	Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях
МР 02	Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты
МР 03	Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания
МР 04	Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей

	разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников
МР 05	Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности
МР 07	Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей
МР 09	Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения
ПРб 01	Умение 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)
ПРб 02	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью
ПРб 03	Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств
ПРб 04	Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ПРб 05	Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Организовать собственную деятельность с соблюдением требований охраны труда и экологической безопасности.

ОК 8. Исполнять воинскую обязанность \*(2), в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

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

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

#### **1.5 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.

#### **1.6. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 225 час., в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 225 час. ;  
самостоятельной работы обучающегося 0 час.



## 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>225</b>
<b>Самостоятельная работа</b>	<i>не предусмотрены</i>
<b>Учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем (всего)</b>	<b>225</b>
в том числе:	
лабораторные занятия	<i>не предусмотрены</i>
практические занятия	<b>223</b>
Практическая подготовка	<i>не предусмотрены</i>
Консультации	<i>не предусмотрены</i>
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание общеобразовательной учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся</i>	<i>Уровень освоения</i>	<i>Объем часов</i>	<i>Достижимые результаты обучения</i>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>Раздел 1.</b>				ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-08
<b>Теоретическая часть</b>	Содержание учебного материала:		<b>2</b>	
	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста			
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия:			
	Контрольная работа		-	
	Самостоятельная работа обучающихся:			
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>	Содержание учебного материала:		-	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-08
	Лабораторные работы:		-	
	Практические занятия: - отработка старта - бег 100 м-в - бег 800 м-в - челночные бег - прыжок в длину с места - кроссовая подготовка - бег 3000 м-в - Метание граната		<b>36</b>	
	Контрольная работа		-	
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка докладов, упражнения спортивно-оздоровительного характера, изучение нормативных материалов			
<b>Раздел 3.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		-	ПР6 01, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10,

<b>Гимнастика</b>	Лабораторные работы:		-	ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-08
	Практические занятия: - Бревно. Ходьба обычная. - Ходьба на носках приставным шагом - Акробатика. Кувырки вперед, назад - Стойка на лопатках -Мост из положения лежа на спине - Соединение элементов - Опорный прыжок козел в ширину - Мост из основной стойки с помощью - Лазание по канату - лазание по шесту		<b>20</b>	
	Контрольная работа		-	
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка докладов, упражнения спортивно-оздоровительного характера, изучение нормативных материалов			
<b>Раздел 4. Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		-	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-08
	Лабораторные работы:		-	
	Практические занятия: <b>Баскетбол</b> - ведение мяча -передача, ловля мяча - передача мяча с полукоса - броски двумя, одной рукой - передвижение с мячом - броски в кольцо сверху - броски в движении - штрафные и дальние броски - действия в защите - действия в нападении - взаимодействие игроков <b>Волейбол</b> - верхняя прямая передача - прием с низу после подачи - передача мяча вперед, назад - тактика игры в защите - тактика игры в нападении - нападающий удар, блокирование удара - взаимодействие игроков <b>Стритбол</b> - техника игры		<b>123</b>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- учебная игра</li> <li><b>Минии футбол</b></li> <li>- техника игры</li> <li>- удары мяча</li> <li>- передача мяча</li> <li>- действия игроков в защите</li> <li>- действия игроков в нападении</li> <li>- учебная игра</li> </ul>			
	Контрольная работа		-	
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка докладов, упражнения спортивно-оздоровительного характера, изучение нормативных материалов			
<b>Раздел 5 Единоборства</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		-	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-08
	Лабораторные работы:		-	
	Практические занятия: - силовые упражнения с гирей - силовые упражнения со штангой - Армреслинг		<b>12</b>	
	Контрольная работа		-	
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка докладов, упражнения спортивно-оздоровительного характера, изучение нормативных материалов			
<b>Раздел 6 Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		-	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07  ОК 01-08
	Лабораторные работы:		-	
	Практические занятия: - двухшажный ход - преодоление подъёмов - коньковый ход - прохождение дистанции до 5км.		<b>16</b>	
	Контрольная работа		-	
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка докладов, упражнения спортивно-оздоровительного характера, изучение нормативных материалов			
<b>Раздел 7 Профессионально</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		-	ПР6 01,
	Лабораторные работы:		-	

<b>прикладная физическая подготовка</b>	Практические занятия: -виды спорта по выбору		<b>12</b>	ЛР 05, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 09  ОК 01-08
	Контрольная работа		-	
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка докладов, упражнения спортивно-оздоровительного характера, изучение нормативных материалов			
<b>Дифференцированный зачет</b>	Сдача нормативов		<b>4</b>	
	<b>Всего:</b>		225	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

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

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения учебной дисциплины;

плавательный бассейн, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения учебной дисциплины.

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

#### **Спортивный зал:**

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки, маты гимнастические, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, динамометры,

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

#### **Открытые спортивные площадки:**

стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, круг для метания ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

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

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

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с.

2. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с.

#### **3.2.3. Дополнительные источники**

1. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 379 с.

2. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.

3. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.

4. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.

5. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва : Русайнс, 2021. — 256 с.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Методы оценки</i>
ПР6 01	Тестирование (теоретическое) Оценка результатов выполнения практических работ  Экспертное наблюдение выполнения практических работ
ПР6 02	Тестирование (теоретическое) Оценка результатов выполнения практических работ Экспертное наблюдение выполнения практических работ в понимании обучающихся сущности наблюдаемых во Вселенной явлений
ПР6 03	Тестирование (теоретическое) Оценка результатов выполнения практических работ  Экспертное наблюдение выполнения практических работ для владения основополагающими астрономическими понятиями, теориями, законами и закономерностями, уверенное пользование астрономической терминологией и символикой
ПР6 04	Итоговое тестирование Оценка результатов выполнения практических работ  Экспертное наблюдение выполнения практических работ
ПР6 05	Оценка результатов выполнения практических работ  Экспертное наблюдение выполнения практических работ

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

Дата	Содержание и формы деятельности <i>Содержание - общая характеристика мероприятия. Формы: например, учебная экскурсия (виртуальная экскурсия), дискуссия, проектная сессия, учебная практика, производственная практика, урок-концерт; деловая игра; семинар, студенческая конференция и т.д.</i>	Место проведения	Коды ЛР
29.09.22 г.	Спортивный праздник «Осенний марафон»	Спортивные площадки	ЛР 9
15.09.22 г.	Всероссийский Кросс наций	С.Октябрьское	ЛР 9
16.10.22 г.	Всероссийский День бега в рамках спортивного праздника «Осенний марафон»	Площадка с. Октябрьское	ЛР 9
По согласованию	Фестиваль ВФСК ГТО	Площадка с. Октябрьское	ЛР 9
По согласованию	Фестиваль гиревого спорта	Площадка с. Октябрьское	ЛР 9
08-26.11.22г.	Первенство техникума по волейболу	Площадка с. Октябрьское	ЛР 9
01-25.12.22г.	Новогодний турнир по волейболу на кубок «ТТТ» (среди обучающихся трех площадок)	Площадка Крахмалева,	ЛР 9
25.01.23 г.	Битва курсов, в Честь Дня студента	Площадка ГРЭС, филиал с. Октябрьское	ЛР 11
15.04.23 г.	Соревнования по легкой атлетике (личный и командный зачет) в честь «Всемирного дня здоровья»	Площадка Крахмалева, площадка ГРЭС, филиал с. Октябрьское	
15.04.23 г.	Флэшмоб «На зарядку становись»	Площадка Крахмалева, площадка ГРЭС, филиал с. Октябрьское	ЛР 9
01.05.23 г.	Участие в Легкоатлетической эстафете на приз газеты	С.Октябрьское	ЛР 9,1,5



12.05.23 г.	Спортивный праздник в честь Дня победы в Вов - гиревой спорт - кантование покрышки (эстафета) - перетягивание машины на время - перетягивание каната - мини-футбол - легкоатлетическая эстафета	Площадка Крахмалева, площадка ГРЭС, филиал с. Октябрьское	ЛР 9,1,5
----------------	---	--	-------------

## Приложение

### Темы рефератов и докладов

1. Значение физической культуры в здоровом образе жизни.
2. Приемы самоконтроля при выполнении физических нагрузок.
3. Закаливающие мероприятия.
4. Вредные привычки и занятия физической культурой
5. Питание и двигательный режим студента
6. Профессионально- прикладная физическая подготовка спасателя и пожарного.
7. Олимпийские игры древней Греции
8. Олимпийские игры современности
9. Пьер де Кубертен – основатель современного олимпийского движения.
10. Символика, атрибутика, девиз олимпийских игр. Олимпийская хартия
11. Олимпийские игры в России
12. Функции дыхательной системы при занятиях физическими упражнениями.
13. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основных систем организма.
14. Баскетбол – как средство развития координационных способностей
15. Волейбол - как средство развития координационных способностей.
16. Коррекция осанки средствами плавания.
17. Профилактика осанки средствами физических упражнений
18. Методика упражнений, способствующих снижению веса.
19. Развитие общей выносливости. Средства и методы.
20. Развитие силы и силовой выносливости. Средства и методы.
21. Развитие скоростных качеств. Средства и методы.
22. Основные физические качества спасателя и пожарного. Значение физической культуры в здоровом образе жизни.
23. Приемы самоконтроля при выполнении физических нагрузок.
24. Закаливающие мероприятия.
25. Вредные привычки и занятия физической культурой
26. Питание и двигательный режим студента
27. Профессионально- прикладная физическая подготовка спасателя и пожарного.
28. Олимпийские игры древней Греции
29. Олимпийские игры современности
30. Пьер де Кубертен – основатель современного олимпийского движения.
31. Символика, атрибутика, девиз олимпийских игр. Олимпийская хартия
32. Олимпийские игры в России
33. Функции дыхательной системы при занятиях физическими упражнениями.

34. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основных систем организма.
35. Баскетбол – как средство развития координационных способностей
36. Волейбол - как средство развития координационных способностей.
37. Коррекция осанки средствами плавания.
38. Профилактика осанки средствами физических упражнений
39. Методика упражнений, способствующих снижению веса.
40. Развитие общей выносливости. Средства и методы.
41. Развитие силы и силовой выносливости. Средства и методы.
42. Развитие скоростных качеств. Средства и методы.
43. Основные физические качества спасателя и пожарного.

УТВЕРЖДАЮ

\_\_\_\_\_/ И.О. Фамилия /  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

**ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ  
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

\_\_\_\_\_  
(наименование общеобразовательного учебного предмета)

по специальности / профессии

\_\_\_\_\_  
(код и наименование специальности / профессии)  
(год набора \_\_\_\_\_, форма обучения \_\_\_\_\_)

на 20 \_\_\_\_ / 20 \_\_\_\_ учебный год

В рабочую программу общеобразовательного учебного предмета вносятся следующие изменения:

Номер изменения	Раздел рабочей программы (пункт)	Номера листов			Основание для внесения изменений
		заменен-ных	новых	аннули-рованных	

Рассмотрен на заседании предметной (цикловой) комиссии

\_\_\_\_\_  
протокол от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г. № \_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
(должность)

\_\_\_\_\_  
(подпись)

\_\_\_\_\_  
(И.О. Фамилия)