

**Министерство образования Иркутской области**  
**Государственное бюджетное профессиональное образовательное**  
**учреждение Иркутской области**  
**«Иркутский техникум транспорта и строительства»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по профессии среднего профессионального образования

**08.01.28 Мастер отделочных строительных и декоративных работ**

**Квалификация:** мастер отделочных строительных работ

**Форма обучения:** очная

**Нормативный срок обучения:**

1 год 10 месяцев на базе основного общего образования

Рабочая программа учебной дисциплины ОД.06 Физическая культура разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее ФГОС СОО), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 года № 413 с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г., 12.08.2022 г. Приказ №732; 18.05.2022 № 340.

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по профессии 08.01.28 Мастер отделочных строительных и декоративных работ;

- Федеральной образовательной программы среднего общего образования (далее – ФОП СОО), утвержденной Приказом министерства просвещения РФ от 18.05.2023 г. № 370;

- Федеральной рабочей программы по учебной дисциплине ОД.06 Физическая культура;

- Рабочей программы воспитания ГБПОУ ИО ИТТриС;

- Учебного плана по специальности;

- с учетом Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины ОД.06 Физическая культура для профессиональных образовательных организаций (Рекомендованной ФГБОУ ДПО Институт развития профессионального образования» (ФГБОУ «ИРПО»), утвержденной на заседании Совета по оценке содержания и качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социально-гуманитарного циклов СПО, Протокол № 14 от 30 ноября 2022 г.).

Является частью ОПОП образовательной организации.

Разработчик:

Литвинова Е. В., преподаватель

Рассмотрена и одобрена на заседании ДЦК

Протокол № 9

от «28» мая 2024 г.

Председатель ДЦК \_\_\_\_\_

## **СОДЕРЖАНИЕ**

**ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ**

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЕ ПРОЕКТЫ**

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Общеобразовательная дисциплина ОД.06 Физическая культура изучается на базовом уровне в общеобразовательном цикле учебного плана основной профессиональной образовательной программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (ОПОП ППКРС) на базе основного общего образования по профессии 08.01.28 Мастер отделочных строительных и декоративных работ.

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

### **1.2.1. Цели дисциплины**

Содержание программы общеобразовательной дисциплины ОД.06 Физическая культура направлено на достижение следующих целей:

- 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. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО**

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК  
Практическая реализация цели и задач воспитания на учебных занятиях осуществляется в рамках следующих направлений воспитательной работы образовательного учреждения:

Модуль 1 Гражданское

Модуль 2 Патриотическое

Модуль 3 Духовно-нравственное

Модуль 4 Эстетическое

Модуль 5 Физическое

Модуль 6 Профессионально-трудовое

Модуль 7 Экологическое

Модуль 8 Ценности научного познания

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие <sup>1</sup>	Дисциплинарные <sup>2</sup>
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;</li> <li>- 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> </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</li> </ul>

<sup>1</sup> Указываются личностные и метапредметные результаты из ФГОС СОО (в последней редакции от 12.08.2022) в отглагольной форме, формируемые общеобразовательной дисциплиной

<sup>2</sup> Дисциплинарные (предметные) результаты указываются в соответствии с их полным перечнем во ФГОС СОО (в последней редакции от 12.08.2022)

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</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>	<p>высокой работоспособности</p>
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<p>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p>	<p>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного</p>

	<p>-овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</p> <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, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <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>отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <ul style="list-style-type: none"> <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>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<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> <li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний,</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> <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> </ul>
--	---	---



	постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень	- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
--	--	---

## 2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	119
в т. ч.	
Основное содержание	117
теоретическое обучение	4
практические занятия	113
Профессионально-ориентированное содержание	10
ИП	2
Промежуточная аттестация Зачет - 1 семестр, дифференцированный зачет – 2 семестр	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОД.06 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые ОК, ПК, реализуемые модули рабочей программы воспитания
1	2	3	4
	<b>1 семестр</b>	<b>48</b>	
<b>Раздел 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека.</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		
	1-2 <b>Практико-ориентированное занятие.</b> <b>Физическая культура общества и человека.</b> Роль физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека. Введение Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия.	2	ОК 1 МОДУЛЬ 4
<b>Тема 1.2. Здоровье и здоровый образ жизни физической культуры и спорта</b>	3-4 <b>Практико-ориентированное занятие.</b> <b>Понятие «здоровье», «здоровый образ жизни».</b> Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни с будущей профессией. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.	2	ОК 1 МОДУЛЬ 2

	5-6	<b>Практико-ориентированное занятие.</b> <b>Практическое занятие № 1-2.</b> Физические упражнения гигиенической и профессиональной направленности.	2	ОК 8 МОДУЛЬ 1
	7-8	<b>Практико-ориентированное занятие.</b> <b>Практическое занятие № 3-4.</b> Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, коррекции зрения – основа медицинских показаний профессии «Машинист локомотива».	2	ОК 8 МОДУЛЬ 4
<b>Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-оздоровительной деятельности</b>				
<b>Тема 2.1. Легкая атлетика.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		36	
	9-10	<b>Практическое занятие № 5-6.</b> Кроссовая подготовка.	2	ОК 8 МОДУЛЬ 4
	11-12	<b>Практическое занятие № 7-8.</b> Освоение техники низкого старта	2	ОК 8 МОДУЛЬ 1
	13-14	<b>Практическое занятие № 9-10.</b> Освоение техники стартового разгона, бега по дистанции.	2	ОК 1 МОДУЛЬ 2
	15-16	<b>Практическое занятие № 11-12.</b> Освоение техники финиширования.	2	ОК 8 МОДУЛЬ 4
	17-18	<b>Практическое занятие № 13-14.</b> Освоение техники бега по прямой с различной скоростью.	2	ОК 1 МОДУЛЬ 5
	19-20	<b>Практическое занятие № 15-16.</b> Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	2	ОК 4 МОДУЛЬ 4
	21-22	<b>Практическое занятие № 17-18.</b> Бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м.	2	ОК 4 МОДУЛЬ 6
	23-24	<b>Практическое занятие № 19-20.</b> Освоение техники бега по дистанции, техники бега по виражу,	2	ОК 8 МОДУЛЬ 3

25-26	<b>Практическое занятие № 21-22.</b> Освоение техники бега в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. (юноши), бега в равномерном и переменном темпе 15-20 мин (девушки).	2	ОК 1 МОДУЛЬ 5
27-28	<b>Практическое занятие № 23-24.</b> Освоение техники кроссового бега.	2	ОК 4 МОДУЛЬ 6
29-30	<b>Практическое занятие № 25-26.</b> Освоение техники бега на 100 м.	2	ОК 1 МОДУЛЬ 3
31-32	<b>Практическое занятие № 27-28.</b> Бег по прямой с различной скоростью.	2	ОК 8 МОДУЛЬ 3
33-34	<b>Практическое занятие № 29-30</b> Бег по прямой с различной скоростью.	2	ОК 4 МОДУЛЬ 6
35-36	<b>Практическое занятие № 31-32</b> Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.	2	ОК 8 МОДУЛЬ 2
37-38	<b>Практическое занятие № 33-34.</b> Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).	2	ОК 1 МОДУЛЬ 3
39-40	<b>Практическое занятие №35-36.</b> Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	ОК 4 МОДУЛЬ 4
41-42	<b>Практическое занятие № 37-38.</b> Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.	2	ОК 1 МОДУЛЬ 3
43-44	<b>Практическое занятие № 39-40.</b> Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	2	ОК 8 МОДУЛЬ 3
45-46	<b>Практическое занятие № 41-42.</b> Физические упражнения для производственной гимнастики с учетом зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности.	2	ОК 1 МОДУЛЬ 4
47-48	<b>Практическое занятие № 43-44.</b> Профессионально –прикладная физическая подготовка.	2	ОК 1 МОДУЛЬ 4
	<b>2 семестр</b>	<b>69</b>	
<b>Раздел 3. Профессионально-ориентированное содержание физкультурно-оздоровительной деятельности</b>			

<b>Тема 3.1. Физическая культура в режиме трудового дня.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		14	
	49-50	<b>Практическое занятие № 45-46.</b> Упражнения для выработки физических и личностных качеств с учетом получаемой профессии.	2	ОК 1 МОДУЛЬ 4
	51-52	<b>Практическое занятие № 47-48.</b> Упражнения для выработки физических и психических качеств с учетом получаемой профессии. Самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья будущей профессии.	2	ОК 1 МОДУЛЬ 4
	53-54	<b>Практическое занятие № 49-50.</b> Соблюдение требований безопасности и гигиенических норм во время физических занятий на производстве.	2	ОК 4 МОДУЛЬ 4
	55-56	<b>Практическое занятие № 51-52.</b> Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп в рамках одной профессии.	2	ОК 4 МОДУЛЬ 3
<b>Раздел 4. Спортивные игры</b>				
<b>Тема 4.1. Футбол.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		8	
	57-58	<b>Практическое занятие № 53-54.</b> Общеразвивающие упражнения в паре с партнером.	2	ОК 8 МОДУЛЬ 4
	59-60	<b>Практическое занятие № 55-56.</b> Общеразвивающие упражнения с мячом	2	ОК 8 МОДУЛЬ 4
	61-62	<b>Практическое занятие № 57-58.</b> Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний в чередовании напряжения с расслаблением.	2	ОК 1 МОДУЛЬ 3
	63-64	<b>Практическое занятие № 59-60.</b> Упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание.	2	ОК 1 МОДУЛЬ 3
<b>Тема 4.2. Волейбол</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		52	
	65-66	<b>Практическое занятие № 61-62.</b> Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар.	2	ОК 4 МОДУЛЬ 4
	67-68	<b>Практическое занятие № 63-64.</b> Освоение стойки игроков и перемещения (бег, скачок вперед, в сторону, с крестным шагом, ускорение под углом 45 град.)	2	ОК 1 МОДУЛЬ 4
	69-70	<b>Практическое занятие № 65-66.</b> Освоение индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите. Блокирование нападающего удара.	2	ОК 4 МОДУЛЬ 6

71-72	<b>Практическое занятие № 67-68.</b> Освоение подачи мяча: нижняя боковая, нижняя прямая, верхняя боковая, верхняя прямая.	2	ОК 86 МОДУЛЬ 4
73-74	<b>Практическое занятие № 69-70.</b> Освоение передачи мяча сверху двумя руками (по характеру перемещения к мячу после выхода вперед, назад, в сторону, в прыжке, в приседе, лицом, боком, за спину).	2	ОК 8 МОДУЛЬ 3
75-76	<b>Практическое занятие № 71-72.</b> Освоение приема 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 вперед и последующим скольжением на груди-животе.	2	ОК 8 МОДУЛЬ 4
77-78	<b>Практическое занятие № 73-74.</b> 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 вперед и последующим скольжением на груди- животе.	2	ОК 8 МОДУЛЬ 4
79-80	<b>Практическое занятие № 75-76</b> 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 вперед и последующим скольжением на груди- животе.	2	ОК 4 МОДУЛЬ 6
81-82	<b>Практическое занятие № 77-78. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</b> Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.	2	ОК 1 МОДУЛЬ 2
83-84	<b>Практическое занятие № 79-80.</b> Освоение индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите.	2	ОК 4 МОДУЛЬ 6
85-86	<b>Практическое занятие № 81-82.</b> Блокирование.	2	ОК 4 МОДУЛЬ 6
87-88	<b>Практическое занятие № 83-84.</b> Тактика нападения. Тактика защиты.	2	ОК 1 МОДУЛЬ 2
89-90	<b>Практическое занятие № 85-86.</b> Правила игры. Техника безопасности игры.	2	ОК 4 МОДУЛЬ 6
91-92	<b>Практическое занятие № 87-88.</b> Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	2	ОК 1 МОДУЛЬ 2
<b>Тема 4.3. Баскетбол</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		
93-94	<b>Практическое занятие № 89-90.</b> Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).	2	ОК 1 МОДУЛЬ 2

95-96	<b>Практическое занятие № 91-92.</b> Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом).	2	ОК 4 МОДУЛЬ 6
97-98	<b>Практическое занятие № 93-94.</b> Прием техники защиты - перехват, приемы.	2	ОК 1 МОДУЛЬ 2
99-100	<b>Практическое занятие № 95-96.</b> Прием техники защиты - применяемые против броска, накрывание.	2	ОК 4 МОДУЛЬ 1
101-102	<b>Практическое занятие № 97-98.</b> Освоение техники ловли и передач мяча различными способами без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)	2	ОК 4 МОДУЛЬ 2
103-104	<b>Практическое занятие № 99-100.</b> Освоение техники ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	2	ОК 3 МОДУЛЬ 4
105-106	<b>Практическое занятие № 101-102.</b> Освоение техники бросков по кольцу.	2	ОК 5 МОДУЛЬ 6
107-108	<b>Практическое занятие № 103-104.</b> Освоение техники броска одной рукой (из под щита) после ведения.	2	ОК 6 МОДУЛЬ 4
109-110	<b>Практическое занятие № 105-106.</b> Освоение техники штрафного броска.	2	ОК 6 МОДУЛЬ 4
111-112	<b>Практическое занятие № 107-108</b> Освоение техники защиты и нападения (выбивание, перехват, накрывание).	2	ОК 6 МОДУЛЬ 4
113 -114	<b>Практическое занятие № 109-110</b> Освоение техники защиты и нападения (выбивание, перехват, накрывание).	2	ОК 6 МОДУЛЬ 4
115-116	<b>Практико-ориентированное занятие.</b> <b>Практическое занятие № 111-112</b> Оздоровительные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.	2	ОК 5 МОДУЛЬ 6
117-118	<b>Практическое занятие № 113-114</b> Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности в профессиональной деятельности.	2	ОК 6 МОДУЛЬ 4
119	<b>Практическое занятие № 115 Дифференцированный зачет.</b>	1	ОК 6 МОДУЛЬ 4
		119	



### **3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины**

3.1. Для реализации программы дисциплины предусмотрены спортивные сооружения:

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

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины;

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

#### **Спортивные игры**

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола(комплект), кольца баскетбольные, ворота складные для флорбола и подвижных игр (комплект), табло игровое (электронное), мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный №4 массовый, мяч футбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

#### **Гимнастика**

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, модуль гимнастический многофункциональный, мостик гимнастический подкидной, бревно гимнастическое напольное, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5м. (со страховочным устройством), перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая.

#### **Легкая атлетика**

Стойки для прыжков в высоту (комплект), граната для метания

Ядро для толкания

#### **Общефизическая подготовка**

Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, комплект гантелей обрезиненных 90 кг, эспандер универсальный, лестница координационная (12 ступеней), комплект медболов №3.

#### **Подвижные игры**

Набор для подвижных игр в контейнере, сумка для подвижных игр

#### **Оборудование для проведения соревнований**

скамейка для степ-теста – пьедестал, весы напольные, сантиметр мерный, комплект для соревнований №1, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

#### **Прочее**

Аптечка медицинская, сетка заградительная

#### **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 обучения**

#### **Основные источники:**

1. Андрюхина Т. В., Третьякова Н. В. Физическая культура. – Издательство «Русское слово-учебник», 2024

#### **Дополнительные источники:**

1. Бишаева, А. А. Физическая культура: учебник для студентов сред. проф. образования. - 8 изд., стер. - М.:Издательский центр «Академия», 2019. - 304 с.
2. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Палтиеви́ч Р.Л., Погадаев Г.И Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений. – М.: 2014

#### **Интернет ресурсы**

1. <http://minstm.gov.ru> –Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации
2. <http://www.edu.ru> – Федеральный портал «Российское образование»:
3. <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> –Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»
4. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) – Официальный сайт Олимпийского комитета России

#### 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.

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятия
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Р 1, Темы 1.1, 1.2, Р 2, Темы 2.1, Р 3, Темы 3.1, Р4, Темы 4.1, 4.2, 4.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>– составление словаря терминов, либо кроссворда</li> <li>– защита презентации/доклада-презентации</li> <li>– выполнение</li> </ul>
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Р 1, Темы 1.1, 1.2, Р 2, Темы 2.1, Р 3, Темы 3.1, Р4, Темы 4.1, 4.2, 4.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>самостоятельной работы</li> <li>– составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,</li> <li>– составление профессиограммы</li> </ul>
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Р 1, Темы 1.1, 1.2, Р 2, Темы 2.1, Р 3, Темы 3.1, Р4, Темы 4.1, 4.2, 4.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>– заполнение дневника самоконтроля</li> <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> </ul>

		– выполнение упражнений на дифференцированном зачете
--	--	--

## **Темы исследовательских работ**

### **1. Темы проектов по Легкой атлетике**

*Рекомендуемы темы исследовательских работ по легкой атлетике:*

Герои нашего времени.

Елена Исинбаева — гордость нашей страны.

Моё увлечение — легкая атлетика.

Наша гордость - Лилия Нурутдинова.

### **2. Темы проектов по Лыжному спорту**

*Рекомендуемы темы исследовательских работ по лыжному спорту:*

Горные лыжи в России: отдых или спорт.

Детский лыжный спорт: история, современность, перспективы.

Жили-были лыжи...

Лыжи, физика и здоровье.

Лыжная биография

Лыжные гонки. Тамара Тихонова — олимпийская чемпионка.

Лыжный спорт

Лыжный спорт как прогрессивное течение активного образа жизни.

Развитие горнолыжного спорта

Развитие лыжного спорта в России.

Хроника скользящего лыжника.

### **3. Темы исследовательских работ**

Спорт как один из факторов формирования лидерских способностей подростков.

Спортивное генеалогическое древо моей семьи.

Спортивные праздники в сельской школе.

Спортивные семейные традиции

Спортивные суеверия.

Спортивные традиции в семье как фактор физического воспитания личности.

Спортивный досуг девятиклассников

Спортивный уголок – в каждый дом, каждому ребенку.