**Государственное автономное профессиональное**

**образовательное учреждение Самарской области**

**«Новокуйбышевский нефтехимический техникум»**

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора

от 14.06.2022 г. № 62-у

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ОУП.06 Физическая культура**

**общеобразовательного цикла  
основной образовательной программы**

**18.02.09. Переработка нефти и газа.**

***профиль обучения:*** естественно-научный

**Новокуйбышевск, 2022 г.**

|  |  |
| --- | --- |
| **РАССМОТРЕНО НА ЗАСЕДАНИИ** | **СОГЛАСОВАНО** |
| Предметно-цикловой комиссии | Заместитель директора |
| общеобразовательных дисциплин | по научно-методической работе |
| Председатель |  |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.П. Комиссарова | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.Д. Щелкова |
| \_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022 | \_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022 |
| **ОДОБРЕНО** |  |
| Методистом |  |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ |  |
| \_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022 |  |

Составитель: Лайкина В.Е., преподаватель физической культуры ГАПОУ СО «ННХТ»

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами основной образовательной программы с получением среднего общего образования, разработанной в соответствии с требованиями ФГОС СОО, а также с учётом требований ФГОС СПО 18.02.09. Переработка нефти и газа.

**СОДЕРЖАНИЕ**

[1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 4](#_Toc108017956)

[2. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ 11](#_Toc108017957)

[3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 12](#_Toc108017958)

[4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 17](#_Toc108017959)

[5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 20](#_Toc108017960)

[Приложение 1 21](#_Toc108017961)

[Тематика индивидуальных проектов по предмету 21](#_Toc108017962)

[Приложение 2 22](#_Toc108017963)

[Синхронизация образовательных результатов ФГОС СОО и ФГОС СПО 22](#_Toc108017964)

[Приложение 3 26](#_Toc108017965)

[Преемственность образовательных результатов ФГОС СОО (предметных) с образовательными результатами ФГОС СПО 26](#_Toc108017966)

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебного предмета «Физическая культура» разработана на основе:

федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО);

примерной основной образовательной программы среднего общего образования (далее – ПООП СОО);

федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) 18.02.09. Переработка нефти и газапримерной рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» (для профессиональных образовательных организаций);

учебного плана по специальности 18.02.09. Переработка нефти и газа

рабочей программы воспитания по специальности 18.02.09. Переработка нефти и газа.

Программа учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с Концепцией преподавания общеобразовательных дисциплин с учетом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования, утвержденной распоряжением Министерства просвещения Российской Федерации от 30.04.2021 № Р-98, на основании письма Департамента государственной политики в сфере среднего профессионального образования и профессионального обучения Министерства просвещения Российской Федерации от 30.08.2021 № 05-1136 «О направлении методик преподавания».

Содержание рабочей программы по предмету «Физическая культура» разработано на основе:

синхронизации образовательных результатов ФГОС СОО (личностных, предметных, метапредметных) и ФГОС СПО (ОК, ПК) с учетом профильной направленности специальности;

интеграции и преемственности содержания по предмету «Физическая культура» и содержания учебных дисциплин, профессиональных модулей ФГОС СПО.

* 1. **Место учебного предмета в структуре основной образовательной программы:**

Учебный предмет «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле основной образовательной программы среднего профессионального образования (далее – ООП СПО) по специальности 18.02.09. Переработка нефти и газа на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

На изучение предмета «Физическая культура»по специальности 18.02.09. Переработка нефти и газа отводится 117 часов в соответствии с учебным планом по специальности 18.02.09. Переработка нефти и газа.

В программе теоретические сведения дополняются практическими занятиями в соответствии с учебным планом по специальности 18.02.09. Переработка нефти и газа. Программа содержит тематический план, отражающий количество часов, выделяемое на изучение разделов и тем в рамках предмета «Физическая культура».

Контроль качества освоения предмета «Физическая культура» проводится в процессе текущего контроля и промежуточной аттестации.

Текущий контроль проводится в пределах учебного времени, отведенного на предмет, традиционными методами, включая сдача нормативов, включая нормативы по ГТО). Результаты контроля учитываются при подведении итогов по предмету.

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета в 1 семестре и дифференцированного зачета во 2 семестре по итогам изучения предмета.

* 1. **Цели и задачи учебного предмета**

Реализация программы учебного предмета «Физическая культура» в структуре ООП СПО направлена на достижение цели по:

\*освоению образовательных результатов ФГОС СОО: личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные базового уровня (ПР б/у).

\*формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха; способной реализовывать сформированный потенциал физической культуры в последующей профессиональной деятельности;

\*подготовке обучающихся к освоению общих и профессиональных компетенций (далее – ОК, ПК) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 18.02.09. Переработка нефти и газа.

В соответствии с ПООП СОО содержание программы направлено на достижение следующих задач:

\*формирование ценностного отношения к занятиям ФК, а также бережного отношения к собственному здоровью;

\*освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций, в предупреждении заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, в профилактике переутомления и сохранения высокой работоспособности, о возможностях физической культуры в решении задач учебной и будущей профессиональной деятельности;

\*расширение двигательного опыта посредством овладения новыми физическими упражнениями разной функциональной направленности, двигательными действиями базовых видов спорта, упражнениями современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях, в том числе при решении задач, ориентированных на будущую профессиональную деятельность;

\*приобретение опыта использования разнообразных форм и видов 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), для достижения жизненных и профессионально значимых целей;

\*формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;

\*овладение навыками сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» у обучающихся целенаправленно формируются универсальные учебные действия (далее – УУД), включая формирование компетенций, которые в свою очередь обеспечивают преемственность формирования общих компетенций ФГОС СПО.

Формирование УУД ориентировано на профессиональное самоопределение обучающихся, развитие базовых управленческих умений по планированию и проектированию своего профессионального будущего.

* 1. **Общая характеристика учебного предмета**

Предмет «Физическая культура» изучается на базовом уровне

Предмет «Физическая культура» имеет междисциплинарную связь с предметами общеобразовательного и дисциплинами общепрофессионального цикла с ОП.12 Безопасность жизнедеятельности, а также профессиональными модулями ПМ.05 Планирование и организация работы коллектива подразделения.

Предмет «Физическая культура» имеет междисциплинарную связь с учебной дисциплиной «Общие компетенции профессионала» общего гуманитарного и социально-экономического цикла в части формирования общих компетенций в сфере самоорганизации и самоуправления, коммуникации.

Содержание предмета направлено на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов обучения, регламентированных ФГОС СОО.

В профильную составляющую по предмету входит профессионально ориентированное содержание, необходимое для формирования у обучающихся общих и профессиональных компетенций.

В целях подготовки обучающихся к будущей профессиональной деятельности при изучении учебного предмета «Физическая культура» особое внимание уделяется развитие физических способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

В программе по предмету «Физическая культура», реализуемой при подготовке обучающихся по специальностям, профильно-ориентированное содержание находит отражение в темах: Тема 2.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Тема 2.2 Спортивные игры. Баскетбол. Тема 2.3 Атлетическая гимнастика. Общая физическая подготовка. Тема 3.2. Спортивные игры. Волейбол.

**1.4. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

В рамках программы учебного предмета Физическая культураобучающимися осваиваются личностные, метапредметные и предметные результаты в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования: личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные для базового уровня изучения (ПР б/у):

| **Коды результатов** | **Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:** |
| --- | --- |
| **Личностные результаты (ЛР)** | |
| ЛР 03 | готовность к служению Отечеству и 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 взаимопонимая, 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 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. |
| **Личностные результаты программы воспитания (ЛРВР)** | |
| ЛР 9.1. | Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. |
| ЛР 9.2 | сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях. |
| **Метапредметные результаты (МР)** | |
| 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 способов познания; |
| **Предметные результаты базовый уровень (ПРб)** | |
| 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 |

В процессе освоения предмета **«**Физическая культура**»** у обучающихся целенаправленно формируются универсальные учебные действия, которые в свою очередь обеспечивают преемственность формирования общих компетенций ФГОС СПО.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Виды универсальных учебных действий**  **ФГОС СОО** | **Коды**  **ОК** | **Общие компетенции**  **(в соответствии с ФГОС СПО по специальности 15.02.14 Оснащение средствами автоматизации технологических процессов и производств** **(по отраслям)** |
| **Познавательные универсальные учебные действия** (формирование собственной образовательной стратегии, сознательное формирование образовательного запроса)  **-** 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;  **-** 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;  **-** умение определять назначение и функции различных социальных институтов;  **-** 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. | **ОК.04**  **ОК.08** | Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.  Использование средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. |
| **Коммуникативные универсальные учебные действия** (коллективная и индивидуальная деятельность для решения учебных, познавательных, исследовательских, проектных, профессиональных задач)  - умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;  - владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства; | **ОК.04** | Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами. |
| **Регулятивные универсальные учебные действия** (целеполагание, планирование, руководство, контроль, коррекция, построение индивидуальной образовательной траектории)  - 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;  - умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей. | **ОК.03**  **ОК.08** | Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.  Использование средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. |

В целях подготовки обучающихся к будущей профессиональной деятельности при изучении учебного предмета ОУП.06 Физическая культура закладывается основа для формирования ПК в рамках реализации ООП СПО по специальности 15.02.14 Оснащение средствами автоматизации технологических процессов и производств (по отраслям)

| **Коды ПК** | **Наименование ПК (в соответствии с ФГОС СПО по специальности 18.02.09 Переработка нефти и газа)** |
| --- | --- |
| **Планирование и организация работы коллектива подразделения** | |
| ПК 5.1. | Организовывать работу коллектива  и поддерживать профессиональные отношения со смежными подразделениями |

# 2. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем в часах** |
| **Объем образовательной программы учебного предмета** | **117** |
| **Основное содержание** | **101** |
| в т. ч.: | |
| теоретическое обучение | 2 |
| практические занятия | 99 |
| **Профессионально ориентированное содержание** | **12** |
| в т. ч.: | |
| теоретическое обучение | - |
| практические занятия | 12 |
| **Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)** | **4** |

# 3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП.06 Физическая культура

| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | | **Объем**  **в часах** | **Код образовательного результата ФГОС СОО** | **Код образовательного результата ФГОС СПО** | **Направления воспитательной работы** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 1.** | **Физическая культура и здоровый образ жизни** | | ***2*** |  | | |
| **Тема 1.1**  **Физическая культура в подготовке студентов СПО** | Содержание учебного материала | | ***2*** | *ПРб 01, ПРб 02, ПРб 03*  *ЛР 05, ЛР 07,*  *ЛР 11, ЛР 12*  *МР 01, МР 02,*  *МР 03* | *ОК 03, ОК 04,*  *ОК 08* | *ФН/ЛРВР 9.1*  *ФН/ЛРВР 9.2* |
| 1 | Оздоровительные системы физического воспитания. | *1* |
| 2 | Основы ЗОЖ. | *1* |
| **Раздел 2.** | **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | **47** |  | | |
| **Тема 2.1**  **Легкая атлетика. Кроссовая подготовка** | **Содержание учебного материала**  Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование, эстафетный бег, бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию, прыжки в длину с места, метание гранаты. | |  | *ПРб 01, ПРб 02, ПРб 03, ПРб 05*  *ЛР 07, ЛР 11,*  *ЛР 12*  *МР 01, МР 02*  *ПРб 01, ПРб 02, ПРб 03, ПРб 05*  *ЛР 06, ЛР 07,*  *ЛР 11, ЛР 12*  *МР 01, МР 02*  *ПРб 01, ПРб 02, ПРб 03, ПРб 05*  *ЛР 07, ЛР 11,*  *ЛР 12*  *МР 01, МР 02* | *ОК 03, ОК 04,*  *ОК 08*  *ОК 03, ОК 04,*  *ОК 08*  *ПК.3.4*  *ОК 03, ОК 04,*  *ОК 08* | *ФН/ЛРВР 9.1*  *ФН/ЛРВР 9.2*  *ФН/ЛРВР 9.1*  *ФН/ЛРВР 9.2*  *ФН/ЛРВР 9.1*  *ФН/ЛРВР 9.2* |
| **Практические занятия** | | **12** |
| **№ 1.** Совершенствование техники спринтерского бега. Эстафетный бег. | | *2* |
| **№ 2.** Совершенствование техники бега на средние дистанции. | | *2* |
| **№ 3.** Совершенствование техники бега на длинные дистанции. | | *2* |
| **№ 4.** Совершенствование техники прыжки в длину с места. Специальные прыжковые упражнения. | | *2* |
| **Профессионально ориентированное содержание** | | **2** |
| **№ 5.** Совершенствование техники метания гранаты. Составление комплексов упражнений. | | *2* |
| **№ 6.** Выполнение контрольных упражнений. | | *2* |
| **Тема 2.2**  **Спортивные игры. Баскетбол.** | **Содержание учебного материала**  Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), выравнивание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита – перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, защиты. Правила игры. Техника безопасности во время игры. | |  | *ПРб 01, ПРб 02, ПРб 03*  *ЛР 05, ЛР 07,*  *ЛР 11, ЛР 12*  *МР 01, МР 02,*  *МР 03*  *ПРб 01, ПРб 02, ПРб 03*  *ЛР 05, ЛР 07,*  *ЛР 11, ЛР 12*  *МР 01, МР 02,*  *МР 03*  *ПРб 01, ПРб 02, ПРб 03*  *ЛР 05, ЛР 07,*  *ЛР 11, ЛР 12*  *МР 01, МР 02,*  *МР 03* | *ОК 03, ОК 04,*  *ОК 08*  *ОК 03, ОК 04,*  *ОК 08*  *ПК.3.4*  *ОК 03, ОК 04,*  *ОК 08* | *ФН/ЛРВР 9.1*  *ФН/ЛРВР 9.2*  *ФН/ЛРВР 9.1*  *ФН/ЛРВР 9.2*  *ФН/ЛРВР 9.1*  *ФН/ЛРВР 9.2* |
| **Практические занятия** | | **20** |
| **Профессионально ориентированное содержание** | | **2** |
| **№ 7.** Совершенствование техники ведения мяча | | *2* |
| **№ 8.** Совершенствование техники ведения мяча. Обводка соперника. | | *2* |
| **№ 9.** Совершенствование техники ловли и передачи мяча. | | *2* |
| **№ 10.** Совершенствование техники ловли и передачи мяча различными способами. | | *2* |
| **№ 11.** Совершенствование техники выбивания, перехвата накрывания мяча. | | *2* |
| **№ 12.** Совершенствование техники броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. | | *2* |
| **№ 13.** Совершенствование техники штрафных и 3-очковых бросков. | | *2* |
| **№ 14.** Совершенствование техники бросков мяча различными способами. | | *2* |
| **№ 15.** Совершенствование техники игры. Учебная игра. | | *2* |
| **№ 16.** Выполнение контрольных упражнений. | | *2* |
| **Тема 2.3**  **Атлетическая гимнастика. Общая физическая подготовка.** | **Содержание учебного материала**  Построение, перестроение, различные виды ходьбы. Строевые упражнения, построения в шеренгу, выход из строя. Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений в парах, с палками, обручами, другими предметами. Выполнение упражнений на гимнастической скамейке. Упражнения на гибкость, подтягивания, отжимания. Укрепление мышц спины и брюшного пресса. Преодоление полосы препятствий. Круговая тренировка. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Прикладные умения и навыки. | |  | *ПРб 01, ПРб 02, ПРб 03*  *ЛР 05, ЛР 07,*  *ЛР 11, ЛР 12*  *МР 01, МР 02,*  *МР 03*  *ПРб 01, ПРб 02, ПРб 03*  *ЛР 05, ЛР 07,*  *ЛР 11, ЛР 12*  *МР 01, МР 02,*  *МР 03*  *ПРб 01, ПРб 02, ПРб 03*  *ЛР 05, ЛР 07,*  *ЛР 11, ЛР 12*  *МР 01, МР 02,*  *МР 03*  *ПРб 01, ПРб 02, ПРб 03*  *ЛР 05, ЛР 07,*  *ЛР 11, ЛР 12*  *МР 01, МР 02,*  *МР 03*  *ПРб 01, ПРб 02, ПРб 03*  *ЛР 05, ЛР 07,*  *ЛР 11, ЛР 12*  *МР 01, МР 02,*  *МР 03* | *ОК 03, ОК 04,*  *ОК 08*  *ОК 03, ОК 04,*  *ОК 08*  *ПК.3.4*  *ОК 03, ОК 04,*  *ОК 08*  *ОК 03, ОК 04,*  *ОК 08*  *ПК.3.4*  *ОК 03, ОК 04,*  *ОК 08* | *ФН/ЛРВР 9.1*  *ФН/ЛРВР 9.2*  *ФН/ЛРВР 9.1*  *ФН/ЛРВР 9.2*  *ФН/ЛРВР 9.1*  *ФН/ЛРВР 9.2*  *ФН/ЛРВР 9.1*  *ФН/ЛРВР 9.2*  *ФН/ЛРВР 9.1*  *ФН/ЛРВР 9.2* |
| **Практические занятия** | | **15** |
| **№ 17.** Составление комплекса беговых и прыжковых упражнений. | | *2* |
| **Профессионально ориентированное содержание** | | **6** |
| **№ 18.** Составление комплекса упражнений для мышц брюшного пресса. | | *2* |
| **№ 19.** Составление комплекса упражнений для мышц плечевого пояса | | *2* |
| **№ 20.** Составление комплекса упражнений на укрепление мышц спины. | | *2* |
| **№ 21.** Совершенствование способов преодоления полосы препятствий. | | *2* |
| **Профессионально ориентированное содержание** | | **2** |
| **№ 22.** Составление комплекса упражнений круговой тренировки. | | *2* |
| **№ 23.** Выполнение контрольных упражнений. | | *3* |
| Дифференцированный зачет | | | **2** | *ПРб 01, ПРб 02, ПРб 03*  *ЛР 05, ЛР 07,*  *ЛР 11, ЛР 12*  *МР 01, МР 02,*  *МР 03* | *ОК 03, ОК 04,*  *ОК 08*  *ПК.3.4* | *ФН/ЛРВР 9.1*  *ФН/ЛРВР 9.2* |
| **Раздел 3.** | **Физическое совершенствование** | | **64** |  | | |
| **Тема 3.1.**  **Лыжная подготовка.** | **Содержание учебного материала**  Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, фи­ниширование и др. Прохождение дистанции. Основ­ные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. | |  | *ПРб 01, ПРб 02, ПРб 03*  *ЛР 05, ЛР 07,*  *ЛР 11, ЛР 12*  *МР 01, МР 02,*  *МР 03* | *ОК 03, ОК 04,*  *ОК 08* | *ФН/ЛРВР 9.1*  *ФН/ЛРВР 9.2* |
| **Практические занятия** | | **20** |
| **№ 24.** Совершенствование техники попеременных лыжных ходов | | *4* |
| **№ 25.** Совершенствование техники одновременных лыжных ходов | | *4* |
| **№ 26.** Совершенствование техники конькового лыжного хода | | *4* |
| **№ 27.**Совершенствование техники преодоления подъёмов, спусков, торможения | | *4* |
| **№ 28.** Выполнение контрольных упражнений. | | *4* |
| **Тема 3.2.**  **Спортивные игры. Волейбол.** | **Содержание учебного материала**  Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча двумя руками, прием мяча одной рукой, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Учебная игра. | |  | *ПРб 01, ПРб 02, ПРб 03*  *ЛР 05, ЛР 07,*  *ЛР 11, ЛР 12*  *МР 01, МР 02,*  *МР 03*  *ПРб 01, ПРб 02, ПРб 03*  *ЛР 05, ЛР 07,*  *ЛР 11, ЛР 12*  *МР 01, МР 02,*  *МР 03*  *ПРб 01, ПРб 02, ПРб 03*  *ЛР 05, ЛР 07,*  *ЛР 11, ЛР 12*  *МР 01, МР 02,*  *МР 03* | *ОК 03, ОК 04,*  *ОК 08*  *ОК 03, ОК 04,*  *ОК 08*  *ПК.3.4*  *ОК 03, ОК 04,*  *ОК 08* | *ФН/ЛРВР 9.1*  *ФН/ЛРВР 9.2*  *ФН/ЛРВР 9.1*  *ФН/ЛРВР 9.2*  *ФН/ЛРВР 9.1*  *ФН/ЛРВР 9.2* |
| **Практические занятия** | | **20** |
| **№ 29.** Совершенствование техники приёма передачи мяча. | | *2* |
| **Профессионально ориентированное содержание** | | **2** |
| **№ 30.** Совершенствование техники приёма передачи мяча в парах | | *2* |
| **№ 31.** Совершенствование техники приема мяча после отскока от сетки | | *2* |
| **№ 32.** Совершенствование техники приема мяча с падением. | | *2* |
| **№ 33.** Совершенствование техники верхней прямой подачи. | | *2* |
| **№ 34.** Совершенствование техники подачи мяча по зонам. | | *2* |
| **№ 35.** Совершенствование техники нападающего удара. Техника, способы блокирования. | | *2* |
| **№ 36.** Совершенствование техники игры в волейбол. | | *2* |
| **№ 37.** Совершенствование тактики игры в волейбол. | | *2* |
| **№ 38.** Выполнение контрольных упражнений. | | *2* |
| **Тема 3.3.**  **Общая физическая подготовка.** | **Практические занятия** | | **12** | *ПРб 01, ПРб 02, ПРб 03*  *ЛР 05, ЛР 07,*  *ЛР 11, ЛР 12*  *МР 01, МР 02,*  *МР 03* | *ОК 03, ОК 04,*  *ОК 08* | *ФН/ЛРВР 9.1*  *ФН/ЛРВР 9.2* |
| **№ 39.** Составление комплекса упражнений для мышц брюшного пресса. | | *2* |
| **№ 40.** Составление комплекса упражнений для мышц плечевого пояса. | | *2* |
| **№ 41.** Составление комплекса упражнений на укрепление мышц спины. | | *2* |
| **№ 42.** Совершенствование техники отжимания различными способами | | *2* |
| **№ 43.** Совершенствование способов преодоления полосы препятствий. | | *2* |
| **№ 44.** Составление комплекса упражнений круговой тренировки. | | *2* |
| **Тема 3.4.**  **Лёгкая атлетика. Бег, метания.** | **Содержание учебного материала**  Скоростно-силовые упражнения. Упражнения на выносливость, скоростно-силовых качеств, координации движений. Метание гранаты. | |  | *ПРб 01, ПРб 02, ПРб 03*  *ЛР 05, ЛР 07,*  *ЛР 11, ЛР 12*  *МР 01, МР 02,*  *МР 03* | *ОК 03, ОК 04,*  *ОК 08* | *ФН/ЛРВР 9.1*  *ФН/ЛРВР 9.2* |
| **Практические занятия** | | **12** |
| **№ 46.** Совершенствование техники спринтерского бега. Эстафетный бег. | | *2* |
| **№ 47.** Совершенствование техники бега на средние дистанции. | | *2* |
| **№ 48.** Совершенствование техники бега на длинные дистанции. | | *2* |
| **№ 49.** Совершенствование техники прыжки в длину с места. Специальные прыжковые упражнения. | | *2* |
| **№ 50.** Совершенствование техники метания гранаты. Составление комплексов упражнений. | | *2* |
| **№ 51.** Выполнение контрольных упражнений. | | *2* |
| Дифференцированный зачет | | | **2** | *ПРб 01, ПРб 02, ПРб 03*  *ЛР 05, ЛР 07,*  *ЛР 11, ЛР 12*  *МР 01, МР 02,*  *МР 03* | *ОК 03, ОК 04,*  *ОК 08*  *ПК.3.4* | *ФН/ЛРВР 9.1*  *ФН/ЛРВР 9.2* |
| **Всего** | | | **113** |  |  |  |
| **Дифференцированный зачет** | | | **4** |  |  |  |
| **Итого** | | | **117** |  |  |  |

# 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы предмета требует наличия спортивного зала и кабинета преподавателя

Оборудование спортивного зала:

* стенка гимнастическая;
* перекладина навесная универсальная для стенки гим­настической;
* маты гимнастические;
* скакалки;
* гири 16 кг;
* секундомеры;
* весы напольные;
* кольца баскетбольные;
* щиты баскетбольные;
* сетки баскетбольные;
* мячи баскетбольные;
* стойки волейбольные;
* сетка волейбольная;
* волейбольные мячи;

Технические средства обучения:

* компьютер с доступом в интернет;
* компьютерный стол; стул.

##### Информационное обеспечение обучения

##### Основные источники

**Для преподавателей**

1. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.
2. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.
3. Кабачков В.А. Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.
4. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.

**Для студентов**

1. Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. — М., 2010.
2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.

**Интернет-ресурсы**

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. URL: http://minstm.gov.ru/
2. Официальный сайт Олимпийского комитета России. URL: http://olympic.ru
3. Универсальная научно-популярная онлайн-энциклопедия «Энциклопедия Кругосвет». URL: http://krugosvet.ru/
4. Федеральный портал «Российское образование». URL: http://edu.ru/
5. Федеральный портал «Российское образование». URL: http://www.edu.ru/
6. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. URL: http://fcior.edu.ru/

**Дополнительные источники**

**Для преподавателей**

1. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.
2. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.
3. Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.

4. Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 2010

**Для студентов**

1. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.
2. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.
3. Сайганова Е.Г, Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2010. — (Бакалавриат).

# 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения** | **Методы оценки** |
| 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); | Наблюдение и анализ деятельности обучающихся на учебных занятиях в процессе выполнения практических заданий, ориентированных на использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности.  Наблюдение и анализ деятельности обучающихся в рамках внеаудиторных занятий, в том числе, в студенческих спортивных клубах, спортивных секциях и др.  Анализ активности участия в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях, соревнованиях.  Анализ соблюдения режима двигательной активности обучающимися в режиме дня, в режиме учебной недели.  Анализ соответствия физической подготовленности обучающихся требованиям нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).  Тестирование с целью определения физической подготовленности.  Тестирование с целью определения теоретической подготовленности.  Проверка выполнения самостоятельной работы обучающимися |
| ПРб 02. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; | Наблюдение и анализ деятельности обучающихся на учебных занятиях в процессе выполнения практических заданий, ориентированных на использование современных технологий укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.  Анализ деятельности обучающихся в процессе физкультурно-оздоровительных мероприятий.  Опрос (тестирование с целью определения теоретической подготовленности).  Анализ выполнения самостоятельной работы обучающимися.  Наблюдение и анализ деятельности обучающихся в рамках конкурса «Физическая культура и профессия» |
| ПРб 03. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; | Анализ результатов определения показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств, и способов самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.  Анализ результатов ведения личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья).  Наблюдение и анализ деятельности обучающихся на учебных занятиях в процессе выполнения практических заданий, ориентированных на применение основных способов самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.  Проверка выполнения самостоятельной работы обучающимися.  Тестирование с целью определения теоретической подготовленности |
| ПРб 04. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности | Наблюдение и анализ деятельности обучающихся на учебных занятиях в процессе выполнения практических заданий, ориентированных на выполнение физических  упражнений разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.  Тестирование с целью определения теоретической подготовленности.  Проверка выполнения самостоятельной работы обучающимися.  Наблюдение и анализ деятельности обучающихся в рамках конкурса «Физическая культура и профессия» |
| ПРб 05. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности | Наблюдение и анализ деятельности обучающихся на учебных занятиях в процессе выполнения практических заданий, ориентированных на выполнение технических приемов и двигательных действий базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.  Метод контрольных упражнений и нормативов.  Тестирование с целью определения теоретической подготовленности.  Проверка выполнения самостоятельной работы обучающимися.  Контрольные соревнования |

**Приложение 1**

# Тематика индивидуальных проектов по предмету

1. Самоконтроль работоспособности в условиях профессиональной деятельности
2. Составление и обоснование комплексов производственной гимнастики, с учетом особенностей специальности
3. Составление и обоснование комплексов физических упражнений профессионально- прикладной направленности с учетом особенностей специальности
4. Физическая культура и спорт в моей специальности
5. Закаливание, как профилактика заболеваний при работе в ремонтном цехе
6. Лечебная физкультура работников слесарного производства
7. Психофизиологические основы производственного труда
8. Средства, методы, технологии физической культуры и спорта для решения задач по обеспечению психофизической подготовки к труду
9. приемы двигательных функций в профессиональной деятельности
10. Режим двигательной активности с учётом специфики профессиональной деятельности
11. Физическая культура моей профессии

# Приложение 2

# Синхронизация образовательных результатов ФГОС СОО и ФГОС СПО

| **Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО** | **Наименование личностных результатов (ЛР)**  **согласно ФГОС СОО** | **Наименование метапредметных (МР)**  **результатов**  **согласно ФГОС СОО** |
| --- | --- | --- |
| **ОК 03.** Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие. | **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 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; | **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 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; |
| **ОК 04.** Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами. | **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 | **МР 02** умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; |
| **ОК 08.** Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. | **ЛР 03** готовность к служению Отечеству и его защите;  **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; | **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 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; |
| **ПК 5.1**. Организовывать работу коллектива  и поддерживать профессиональные отношения со смежными подразделениями | **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; | **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 07** умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей; |

# 

# Приложение 3

# Преемственность образовательных результатов ФГОС СОО (предметных) с образовательными результатами ФГОС СПО

(профессионально-ориентированная взаимосвязь общеобразовательного предмета со специальностью)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование общепрофессиональных дисциплин с образовательными результатами, имеющими взаимосвязь с предметными ОР** | **Наименование профессиональных модулей (МДК) с образовательными результатами, имеющими взаимосвязь с предметными ОР** | **Наименование предметных результатов ФГОС СОО, имеющих взаимосвязь с ОР ФГОС СПО** | **Наименование разделов/тем и рабочей программе по предмету** |
| **ОП.12** Безопасность жизнедеятельности  **Знать:** основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации.  **Уметь:** предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту. | **ПМ.05** Планирование и организация работы коллектива подразделения  **Уметь:** координировать и контролировать деятельность производственного персонала  **Знать:** основные требования организации труда при ведении технологических процессов. | **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 04** Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности | **Раздел 1.** Физическая культура и здоровый образ жизни.  **Тема 2.1** Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.  **Тема 2.2** Спортивные игры. Баскетбол.  **Тема 2.3** Атлетическая гимнастика. Общая физическая подготовка.  **Раздел 3.** Физическое совершенствование  **Тема 3.2.** Спортивные игры. Волейбол. |

|  |
| --- |
| **Варианты профессионально-ориентированных заданий:**  **Тема 2.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка**  **Практическое занятие № 5.** Совершенствование техники метания гранаты. Составление комплексов упражнений.   1. Отработать технику метания гранаты на точность и дальность. |
| **Тема 2.2 Спортивные игры. Баскетбол.**  **Практическое занятие № 7.** Совершенствование техники ведения мяча   1. Выполнить упражнение стоя на месте ведение вокруг корпуса в течении 3-ёх минут. 2. Выполнить упражнение стоя на месте ведение вокруг и между ногами в течении 3-ёх минут. 3. Выполнить упражнение бег на пятках с ведением мяча в течении 3-ёх минут. 4. Выполнить упражнение стоя на месте ведение мяча влево вправо в течении 3-ёх минут. 5. Выполнить упражнение стоя на месте очень частое ведение мяча попеременно правой и левой рукой в течении 3-ёх минут. 6. Выполнить упражнение бег скрестным шагом с ведением мяча в течении 3-ёх минут. |
| **Тема 2.3 Атлетическая гимнастика. Общая физическая подготовка.**  **Практическое занятие № 18.** Составление комплекса упражнений для мышц брюшного пресса.   1. Выполнить упражнение «планка» в течении 40 секунд 2. Выполнить упражнение «скручивание и велосипед». Количество повторений 2 подхода по 10 раз. 3. Выполнить упражнение «скручивание локтем к колену». Количество повторений 15 раз на одну ногу и на 15 на другую. 4. Выполнить упражнение «ножницы». Количество повторений 2 подхода по 10 раз. 5. Выполнить упражнение «скручивание с касанием пальцев ног». Количество повторений 1-2 подхода по 8-10 раз. 6. Выполнить упражнение «альпинист». Количество повторений 2-3 подхода по 10 раз. |
| **Тема 2.3 Атлетическая гимнастика. Общая физическая подготовка.**  **Практическое занятие № 19.** Составление комплекса упражнений для мышц плечевого пояса   1. Выполнить упражнение попеременное поднимание рук перед собой до уровня плеч в течении 1-ой минуты, 2 повторения 2. Выполнить упражнение в положении лёжа на животе отводить руки в стороны в течении 1-ой минуты, 2 повторения 3. Выполнить упражнений лёжа на животе подъём рук вперёд-вверх в течении 1-ой минуты, 2 повторения 4. Выполнить упражнение вращения плечами в течении 1-ой минуты, 2 повторения 5. Выполнить упражнение подъем рук через стороны и перед собой в течении 1-ой минуты, 2 повторения 6. Выполнить упражнение обхват тела + разведение рук в стороны в течении 1-ой минуты, 2 повторения 7. Выполнить упражнение отведение рук в сторону в течении 1-ой минуты, 2-3 повторения |
| **Тема 2.3 Атлетическая гимнастика. Общая физическая подготовка.**  **Практическое занятие № 20.** Составление комплекса упражнений на укрепление мышц спины   1. Выполнить растягивание поясницы, верхней и боковой части бедер. Количество повторений 2-3 подхода по 10 раз. 2. Выполнить растяжку поясницы и внешней части таза. Количество повторений 2-3 подхода по 10 раз. 3. Выполнить упражнение вытягивание спины. Количество повторений 2-3 подхода по 10 раз. 4. Выполнить планку на боку в течении 40 секунд 5. Выполнить упражнение выпады в количестве 15-20 раз. 6. Выполнить упражнение поясничные скручивания. Количество повторений 2-3 подхода по 10 раз. 7. Выполнить упражнение мостик бёдрами в течении 25 секунд |
| **Тема 3.2. Спортивные игры. Волейбол.**  **Практическое занятие № 29.** Совершенствование техники приёма передачи мяча.   1. Бросить мяч двумя руками из-за головы в течении 3-ёх минут. 2. Бросить мяч правой рукой в количестве 20 бросков. 3. Бросить мяч левой рукой в количестве 20 бросков. 4. Выполнить 20 бросков мяча над собой (имитация передачи над собой), партнёр передвигается на пальцах рук по кругу. 5. Выполнить приседания с мячом в вытянутых вперёд руках и броски партнёру при вставании (имитация приёма мяча снизу) в течении 2-3 минут. 6. Выполнить прыжки с доставанием мяча (имитация блока) в количестве 20 раз. |