

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ  
«НОВОКУЙБЫШЕВСКИЙ НЕФТЕХИМИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»**

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом директора  
ГАПОУ СО «ННХТ»  
от 14.11.2023 г. №127 -У

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

ОУП.09 Физическая культура

общеобразовательного цикла  
основной образовательной программы

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

**Новокуйбышевск, 2023 г.**

**РАССМОТРЕНО НА ЗАСЕДАНИИ**

Предметно-цикловой комиссии  
Общеобразовательных дисциплин  
Председатель ПЦК Комиссарова Н. П  
Протокол №2 от 17.10.2023г.

**СОГЛАСОВАНО**

Старший методист ННХТ  
Щелкова О. Д

17.10.2023г.

**ОДОБРЕНО**

Методистом Абрашкина О.А.  
17.10.2023г.

Составитель: Зайдуллина Л.Ю., 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 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
2. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ.....	11
3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	12
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	20
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	23
Приложение 1.....	25
Тематика индивидуальных проектов по предмету.....	25
Приложение 2.....	26
Синхронизация образовательных результатов ФГОС СОО и ФГОС СПО.....	26
Приложение 3.....	29
Преемственность образовательных результатов ФГОС СОО (предметных) с образовательными результатами ФГОС СПО.....	29

## 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) 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям). примерной рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» (для профессиональных образовательных организаций);

учебного плана по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

рабочей программы воспитания по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям). 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.

### **1.1. 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 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям). образования.

На изучение предмета «Физическая культура» по 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям). отводится 72 часа в соответствии с учебным планом по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по

отраслям). В программе теоретические сведения дополняются практическими занятиями в соответствии с учебным планом по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).. 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.

## **1.2. 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 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

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.

### **1.3. Общая характеристика учебного предмета**

Предмет «Физическая культура» изучается на базовом уровне

Предмет «Физическая культура» имеет междисциплинарную связь с предметами общеобразовательного ОУП10 Основы безопасности жизнедеятельности дисциплинами общепрофессионального цикла с ОП.10 Безопасности жизнедеятельности, а также профессиональными модулями

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 развитию физических способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

В программе по предмету «Физическая культура», реализуемой при подготовке обучающихся по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

#### 1.4. Планируемые результаты освоения учебного предмета

В рамках программы учебного предмета Физическая культура обучающимися 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):

<b>Коды результатов</b>	<b>Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:</b>
<b>Личностные результаты (ЛР)</b>	
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 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 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.
<b>Личностные результаты программы воспитания (ЛРВР)</b>	
ЛРВР 9.1.	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимость от алкоголя, табака, псих активных веществ, азартных игр и т.д.
ЛРВР 9.2	сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.
<b>Метапредметные результаты (МР)</b>	
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.

<b>Коды результатов</b>	<b>Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:</b>
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;
<b>Предметные результаты базовый уровень (ПРб)</b>	
ПРб 01	Умение использовать разнообразные формы и виды физической 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.



<b>Виды универсальных учебных действий ФГОС СОО</b>	<b>Коды ОК</b>	<b>Общие компетенции (в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)).</b>
<p><b>Познавательные универсальные учебные действия</b> (формирование собственной образовательной стратегии, сознательное формирование образовательного запроса)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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;</li> <li>- 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;</li> <li>- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;</li> <li>- 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.</li> </ul>	<p><b>ОК.04</b></p> <p><b>ОК.08</b></p>	<p>Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;</p> <p>Использование средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>
<p><b>Коммуникативные универсальные учебные действия</b> (коллективная и индивидуальная деятельность для решения учебных, познавательных, исследовательских, проектных, профессиональных задач)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</li> <li>- владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать</li> </ul>	<p><b>ОК.04</b></p>	<p>Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;</p>

адекватные языковые средства;		
<p><b>Регулятивные универсальные учебные действия</b> (целеполагание, планирование, руководство, контроль, коррекция, построение индивидуальной образовательной траектории)</p> <p>- 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;</p> <p>- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей.</p>	<p><b>ОК.03</b></p>	<p>Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.</p>
	<p><b>ОК.08</b></p>	<p>Использование средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>

В целях подготовки обучающихся к будущей профессиональной деятельности при изучении учебного предмета Физическая культура закладывается основа для формирования ПК в рамках реализации ООП СПО по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

## 2. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы учебного предмета</b>	<b>72</b>
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	70
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>	<b>0</b>
в т. ч.:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	0
Дифференцированный зачет	

### 3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

#### 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
<b>Раздел 1.</b>	<b>Физическая культура и здоровый образ жизни</b>	<b>2</b>			
<b>Тема 1.1</b> <b>Физическая культура в подготовке студентов СПО</b>	Содержание учебного материала	<b>2</b>	<i>ПРб 01, ПРб 02, ПРб 03 ЛР 05, ЛР 07, ЛР 11, ЛР 12 МР 01, МР 02, МР 03</i>	<i>ОК 03, ОК 04, ОК 08</i>	<i>ФН/ЛРВР 9.1 ФН/ЛРВР 9.2</i>
	1 Оздоровительные системы физического воспитания.	<i>1</i>			
	2 Основы ЗОЖ.	<i>1</i>			
<b>Раздел 2.</b>	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	<b>41</b>			
<b>Тема 2.1</b> <b>Легкая атлетика.</b> <b>Кроссовая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 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.		<i>ПРб 01, ПРб 02, ПРб 03, ПРб 05 ЛР 07, ЛР 11, ЛР 12 МР 01, МР 02</i>	<i>ОК 03, ОК 04, ОК 08</i>	<i>ФН/ЛРВР 9.1 ФН/ЛРВР 9.2</i>
	<b>Практические занятия</b>	<b>12</b>			
	<b>№ 1.</b> Совершенствование техники спринтерского бега. Эстафетный бег.	<i>2</i>			
	<b>№ 2.</b> Совершенствование техники бега на средние дистанции.	<i>2</i>			
	<b>№ 3.</b> Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	<i>2</i>			
	<b>№ 4.</b> Совершенствование техники прыжки в длину с места. Специальные прыжковые упражнения.	<i>2</i>			
	<b>№ 5.</b> Совершенствование техники метания	<i>2</i>			
		<i>ПРб 01, ПРб 02, ПРб 03, ПРб 05</i>	<i>ОК 03, ОК 04,</i>	<i>ФН/ЛРВР 9.1</i>	

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
	гранаты. Составление комплексов упражнений.		<i>ЛР 06, ЛР 07, ЛР 11, ЛР 12 МР 01, МР 02</i>	<i>ОК 08</i>	<i>ФН/ЛРВР 9.2</i>
	<b>№ 6.</b> Выполнение контрольных упражнений.	2	<i>ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03, ПР6 05 ЛР 07, ЛР 11, ЛР 12 МР 01, МР 02</i>	<i>ОК 03, ОК 04, ОК 08</i>	<i>ФН/ЛРВР 9.1 ФН/ЛРВР 9.2</i>
<b>Тема 2.2 Спортивные игры. Баскетбол.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 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.		<i>ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03 ЛР 05, ЛР 07, ЛР 11, ЛР 12 МР 01, МР 02, МР 03</i>	<i>ОК 03, ОК 04, ОК 08</i>	<i>ФН/ЛРВР 9.1 ФН/ЛРВР 9.2</i>
	<b>Практические занятия</b>	<b>20</b>			
	<b>№ 7.</b> Совершенствование техники ведения мяча	2	<i>ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03 ЛР 05, ЛР 07, ЛР 11, ЛР 12 МР 01, МР 02, МР 03</i>	<i>ОК 03, ОК 04, ОК 08</i>	<i>ФН/ЛРВР 9.1 ФН/ЛРВР 9.2</i>
	<b>№ 8.</b> Совершенствование техники ведения мяча. Обводка соперника.	2		<i>ОК 03, ОК 04, ОК 08</i>	
	<b>№ 9.</b> Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	2	<i>ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03</i>		<i>ФН/ЛРВР 9.1 ФН/ЛРВР 9.2</i>
	<b>№ 10.</b> Совершенствование техники ловли и передачи мяча различными способами.	2	<i>ЛР 05, ЛР 07, ЛР 11, ЛР 12</i>		

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
	№ 11. Совершенствование техники выбивания, перехвата накрывания мяча.	2	MP 01, MP 02, MP 03		
	№ 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			
<p><b>Тема 2.3</b> <b>Атлетическая гимнастика. Общая физическая подготовка.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> 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.</p>		ПРб 01, ПРб 02, ПРб 03 ЛР 05, ЛР 07, ЛР 11, ЛР 12 MP 01, MP 02, MP 03	ОК 03, ОК 04, ОК 08	ФН/ЛРВР 9.1 ФН/ЛРВР 9.2
	<b>Практические занятия</b>				
	№ 17. Составление комплекса беговых и прыжковых упражнений.	2			

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
		6	<i>ПРб 01, ПРб 02, ПРб 03 ЛР 05, ЛР 07, ЛР 11, ЛР 12 МР 01, МР 02, МР 03</i>	<i>ОК 03, ОК 04, ОК 08</i>	<i>ФН/ЛРВР 9.1 ФН/ЛРВР 9.2</i>
	№ 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	<i>ПРб 01, ПРб 02, ПРб 03 ЛР 05, ЛР 07, ЛР 11, ЛР 12 МР 01, МР 02, МР 03</i>	<i>ОК 03, ОК 04, ОК 08</i>	<i>ФН/ЛРВР 9.1 ФН/ЛРВР 9.2</i>
	№ 21. Совершенствование способов преодоления полосы препятствий.	2			
	№ 22. Составление комплекса упражнений круговой тренировки.	2	<i>ПРб 01, ПРб 02, ПРб 03 ЛР 05, ЛР 07, ЛР 11, ЛР 12 МР 01, МР 02, МР 03</i>	<i>ОК 03, ОК 04, ОК 08</i>	<i>ФН/ЛРВР 9.1 ФН/ЛРВР 9.2</i>
№ 23. Выполнение контрольных упражнений.	3	<i>ПРб 01, ПРб 02, ПРб 03 ЛР 05, ЛР 07, ЛР 11, ЛР 12 МР 01, МР 02, МР 03</i>	<i>ОК 03, ОК 04, ОК 08</i>	<i>ФН/ЛРВР 9.1 ФН/ЛРВР 9.2</i>	
Дифференцированный зачет		2	<i>ПРб 01, ПРб 02, ПРб 03</i>	<i>ОК 03, ОК 04, ОК 08</i>	<i>ФН/ЛРВР 9.1 ФН/ЛРВР 9.2</i>

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
			<i>ЛР 05, ЛР 07, ЛР 11, ЛР 12 МР 01, МР 02, МР 03</i>		
<b>Раздел 3.</b>	<b>Физическое совершенствование</b>				
<b>Тема 3.1. Лыжная подготовка.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 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.		<i>ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03 ЛР 05, ЛР 07, ЛР 11, ЛР 12 МР 01, МР 02, МР 03</i>	<i>ОК 03, ОК 04, ОК 08</i>	<i>ФН/ЛРВР 9.1 ФН/ЛРВР 9.2</i>
	<b>Практические занятия</b>	<b>20</b>			
	<b>№ 24.</b> Совершенствование техники попеременных лыжных ходов	<i>4</i>			
	<b>№ 25.</b> Совершенствование техники одновременных лыжных ходов	<i>4</i>			
	<b>№ 26.</b> Совершенствование техники конькового лыжного хода	<i>4</i>			
	<b>№ 27.</b> Совершенствование техники преодоления подъёмов, спусков, торможения	<i>4</i>			
	<b>№ 28.</b> Выполнение контрольных упражнений.	<i>4</i>			
<b>Тема 3.2. Спортивные игры. Волейбол.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча двумя руками, прием мяча одной рукой, прием мяча		<i>ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03 ЛР 05, ЛР 07,</i>	<i>ОК 03, ОК 04, ОК 08</i>	<i>ФН/ЛРВР 9.1 ФН/ЛРВР 9.2</i>



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
	одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Учебная игра.		<i>ЛР 11, ЛР 12 МР 01, МР 02, МР 03</i>		
	<b>Практические занятия</b>	<b>20</b>			
	<b>№ 29.</b> Совершенствование техники приёма передачи мяча.	2			
		<b>2</b>			
	<b>№ 30.</b> Совершенствование техники приёма передачи мяча в парах	2	<i>ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03 ЛР 05, ЛР 07, ЛР 11, ЛР 12 МР 01, МР 02, МР 03</i>	<i>ОК 03, ОК 04, ОК 08</i>	<i>ФН/ЛРВР 9.1 ФН/ЛРВР 9.2</i>
	<b>№ 31.</b> Совершенствование техники приема мяча после отскока от сетки	2			
	<b>№ 32.</b> Совершенствование техники приема мяча с падением.	2	<i>ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03</i>	<i>ОК 03, ОК 04, ОК 08</i>	<i>ФН/ЛРВР 9.1 ФН/ЛРВР 9.2</i>
	<b>№ 33.</b> Совершенствование техники верхней прямой подачи.	2	<i>ЛР 05, ЛР 07, ЛР 11, ЛР 12</i>		
	<b>№ 34.</b> Совершенствование техники подачи мяча по зонам.	2	<i>МР 01, МР 02, МР 03</i>		
	<b>№ 35.</b> Совершенствование техники нападающего удара. Техника, способы блокирования.	2			
	<b>№ 36.</b> Совершенствование техники игры в волейбол.	2			
	<b>№ 37.</b> Совершенствование тактики игры в волейбол.	2			
	<b>№ 38.</b> Выполнение контрольных упражнений.	2			

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
<b>Тема 3.3.</b> <b>Общая физическая подготовка.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>12</b>	<i>ПРб 01, ПРб 02, ПРб 03 ЛР 05, ЛР 07, ЛР 11, ЛР 12 МР 01, МР 02, МР 03</i>	<i>ОК 03, ОК 04, ОК 08</i>	<i>ФН/ЛРВР 9.1 ФН/ЛРВР 9.2</i>
	<b>№ 39.</b> Составление комплекса упражнений для мышц брюшного пресса.	2			
	<b>№ 40.</b> Составление комплекса упражнений для мышц плечевого пояса.	2			
	<b>№ 41.</b> Составление комплекса упражнений на укрепление мышц спины.	2			
	<b>№ 42.</b> Совершенствование техники отжимания различными способами	2			
	<b>№ 43.</b> Совершенствование способов преодоления полосы препятствий.	2			
	<b>№ 44.</b> Составление комплекса упражнений круговой тренировки.	2			
<b>Тема 3.4.</b> <b>Лёгкая атлетика. Бег, метания.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Скоростно-силовые упражнения. Упражнения на выносливость, скоростно-силовых качеств, координации движений. Метание гранаты.		<i>ПРб 01, ПРб 02, ПРб 03 ЛР 05, ЛР 07, ЛР 11, ЛР 12 МР 01, МР 02, МР 03</i>	<i>ОК 03, ОК 04, ОК 08</i>	<i>ФН/ЛРВР 9.1 ФН/ЛРВР 9.2</i>
	<b>Практические занятия</b>	<b>12</b>			
	<b>№ 46.</b> Совершенствование техники спринтерского бега. Эстафетный бег.	2			
	<b>№ 47.</b> Совершенствование техники бега на средние дистанции.	2			
	<b>№ 48.</b> Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	2			
	<b>№ 49.</b> Совершенствование техники прыжки в длину с места. Специальные прыжковые упражнения.	2			
	<b>№ 50.</b> Совершенствование техники метания гранаты. Составление комплексов упражнений.	2			

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
	Дифференцированный зачет. Выполнение контрольных упражнений.	2			
<b>Всего</b>		<b>72</b>			

#### **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. Палиевский 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 сингенетического 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., Паткевич 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
<p>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);</p>	<p>Наблюдение и анализ деятельности обучающихся на учебных занятиях в процессе выполнения практических заданий, ориентированных на использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности.</p> <p>Наблюдение и анализ деятельности обучающихся в рамках внеаудиторных занятий, в том числе, в студенческих спортивных клубах, спортивных секциях и др.</p> <p>Анализ активности участия в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях, соревнованиях.</p> <p>Анализ соблюдения режима двигательной активности обучающимися в режиме дня, в режиме учебной недели.</p> <p>Анализ соответствия физической подготовленности обучающихся требованиям нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>Тестирование с целью определения физической подготовленности.</p> <p>Тестирование с целью определения теоретической подготовленности.</p> <p>Проверка выполнения самостоятельной работы обучающимися</p>
<p>ПРБ 02. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p>	<p>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.</p> <p>Анализ деятельности обучающихся в процессе физкультурно-оздоровительных мероприятий.</p> <p>Опрос (тестирование с целью определения теоретической подготовленности).</p> <p>Анализ выполнения самостоятельной работы обучающимися.</p> <p>Наблюдение и анализ деятельности обучающихся в рамках конкурса «Физическая культура и профессия»</p>
<p>ПРБ 03. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической</p>	<p>Анализ результатов определения показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и</p>

<p>работоспособности, физического развития и физических качеств;</p>	<p>физических качеств, и способов самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p>Анализ результатов ведения личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья).</p> <p>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.</p> <p>Проверка выполнения самостоятельной работы обучающимися.</p> <p>Тестирование с целью определения теоретической подготовленности</p>
<p>ПРБ 04. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>	<p>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.</p> <p>Тестирование с целью определения теоретической подготовленности.</p> <p>Проверка выполнения самостоятельной работы обучающимися.</p> <p>Наблюдение и анализ деятельности обучающихся в рамках конкурса «Физическая культура и профессия»</p>
<p>ПРБ 05. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности</p>	<p>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.</p> <p>Метод контрольных упражнений и нормативов.</p> <p>Тестирование с целью определения теоретической подготовленности.</p> <p>Проверка выполнения самостоятельной работы обучающимися.</p> <p>Контрольные соревнования</p>



## 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
<p><b>ОК 03</b> Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях</p>	<p><b>ЛР 05</b> сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;</p> <p><b>ЛР 11</b> принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</p> <p><b>ЛР 12</b> бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;</p>	<p><b>МР 01</b> 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</p> <p><b>МР 03</b> 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;</p>
<p><b>ОК 04.</b> Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;</p>	<p><b>ЛР 06</b> 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</p>	<p><b>МР 02</b> умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p>

Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО	Наименование личностных результатов (ЛР) согласно ФГОС СОО	Наименование метапредметных (МР) результатов согласно ФГОС СОО
	<p>социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;</p> <p><b>ЛР 07</b> навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности</p>	
<p><b>ОК 08.</b> Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>	<p><b>ЛР 03</b> готовность к служению Отечеству и его защите;</p> <p><b>ЛР 11</b> принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</p> <p><b>ЛР 12</b> бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;</p>	<p><b>МР 01</b> 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</p> <p><b>МР 03</b> 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;</p>

### Приложение 3

#### Преемственность образовательных результатов ФГОС СОО (предметных) с образовательными результатами ФГОС СПО (профессионально-ориентированная взаимосвязь общеобразовательного предмета со специальностью)

<p style="text-align: center;"><b>Наименование общепрофессиональных дисциплин с образовательными результатами, имеющими взаимосвязь с предметными ОР</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Наименование профессиональных модулей (МДК) с образовательными результатами, имеющими взаимосвязь с предметными ОР</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Наименование предметных результатов ФГОС СОО, имеющих взаимосвязь с ОР ФГОС СПО</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Наименование разделов/тем и рабочей программе по предмету</b></p>
<p><b>ОП.10</b> Безопасность жизнедеятельности <b>Знать:</b> основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации. <b>Уметь:</b> предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту.</p>		<p><b>ПР6 02</b> Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; <b>ПР6 03</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; <b>ПР6 04</b> Владение физическими упражнениями</p>	<p>Л.</p>

		<p>разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p><b>ПР6 04</b> Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>	
--	--	--	--

**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.