

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

УТВЕРЖДЕНО

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП.09 Физическая культура

общеобразовательного цикла
основной образовательной программы

21.02.01 Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений

профиль обучения: технологический

Новокуйбышевск, 2023

РАССМОТРЕНО НА ЗАСЕДАНИИ

Предметно-цикловой комиссии
Общеобразовательных дисциплин
Председатель Н. П. Комиссарова
Протокол №02 от 17.10.2023г

СОГЛАСОВАНО

Старший методист ННХТ
О.Д. Щелкова
17.10.2023г.

ОДОБРЕНО

Методистом О. А. Абрашкина
17.10.2023г.

Составитель: Зайдуллина Л.Ю., преподаватель 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 21.02.01 Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений.

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) 21.02.01 Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений примерной рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» (для профессиональных образовательных организаций);

учебного плана по специальности 21.02.01 Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений.

рабочей программы воспитания по специальности 21.02.01 Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений. 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 21.02.01 Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений.

На изучение предмета «Физическая культура» по 21.02.01 Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений. отводится 108 часов в соответствии с учебным планом по специальности 21.02.01 Разработка и

эксплуатация нефтяных и газовых месторождений. В программе теоретические сведения дополняются практическими занятиями в соответствии с учебным планом по специальности 21.02.01 Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений.. 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 21.02.01 Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений.

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 21.02.01 Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений.

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):

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 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.
Личностные результаты программы воспитания (ЛРВР)	
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.
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.

Коды результатов	Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:
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

<p>взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p> <p>- владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;</p>	ОК 09	<p>эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p> <p>Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.</p>
<p>Регулятивные универсальные учебные действия (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>ОК 01</p> <p>ОК 03</p> <p>ОК 07</p> <p>ОК 08</p>	<p>Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.</p> <p>Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p> <p>Брать на себя ответственность за работу членов команды, за результат выполнения заданий.</p> <p>Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации</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 21.02.01 Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений.

Коды ПК	Наименование ПК (в соответствии с ФГОС СПО по специальности 21.02.01 Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений).
Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений	
ПК.2.5	Оформлять технологическую и техническую документацию по эксплуатации нефтегазопромыслового оборудования.

2. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебного предмета	108
в т. ч.:	
теоретическое обучение	14
практические занятия	70
самостоятельная работа	36
Профессионально ориентированное содержание	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
Раздел 1.	Физическая культура и здоровый образ жизни				
Тема 1.1 Физическая культура в подготовке студентов СПО	Содержание учебного материала	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>
	1 Оздоровительные системы физического воспитания.				
	2 Основы ЗОЖ.				
	Самостоятельная работа	6			
	Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в		<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>

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
	формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия.				
Раздел 2.	Физкультурно-оздоровительная деятельность				
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.	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>
	Практические занятия	12			
	№ 1. Совершенствование техники спринтерского бега. Эстафетный бег.				
	№ 2. Совершенствование техники бега на средние дистанции.				
	№ 3. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.				
	№ 4. Совершенствование техники прыжки в длину с места. Специальные прыжковые упражнения.				
	№ 5. Совершенствование техники метания гранаты. Составление комплексов упражнений.				
	№ 6. Выполнение контрольных упражнений.				
	Самостоятельная работа	6			
	Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание,		<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>

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
	<p>личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье.</p> <p>Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p> <p>Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.</p> <p>Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.</p> <p>Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.</p>				
<p>Тема 2.2 Спортивные игры. Баскетбол.</p>	<p>Содержание учебного материала</p>	2	<p><i>ПРб 01, ПРб 02, ПРб 03</i> <i>ЛР 05, ЛР 07, ЛР 11, ЛР 12</i> <i>МР 01, МР 02, МР 03</i></p>	<p><i>ОК 03, ОК 04, ОК 08</i></p>	<p><i>ФН/ЛРВР 9.1</i> <i>ФН/ЛРВР 9.2</i></p>
	<p>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.</p>				
	<p>Практические занятия</p>	5	<p><i>ПРб 01, ПРб 02, ПРб 03</i> <i>ЛР 05, ЛР 07, ЛР 11, ЛР 12</i> <i>МР 01, МР 02, МР 03</i></p>	<p><i>ОК 03, ОК 04, ОК 08</i></p>	<p><i>ФН/ЛРВР 9.1</i> <i>ФН/ЛРВР 9.2</i></p>
<p>№ 7. Совершенствование техники ведения мяча</p>					
<p>№ 8. Совершенствование техники ведения мяча.</p>					

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
	Обводка соперника.				
	№ 9. Совершенствование техники ловли и передачи мяча.				
	№ 10. Совершенствование техники ловли и передачи мяча различными способами.				
	№ 11. Совершенствование техники выбивания, перехвата накрывания мяча.				
	№ 12. Совершенствование техники броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком.				
	№ 13. Совершенствование техники штрафных и 3-очковых бросков.				
	№ 14. Совершенствование техники бросков мяча различными способами.				
	№ 15. Совершенствование техники игры. Учебная игра.				
	№ 16. Выполнение контрольных упражнений.				
Тема 2.3	Содержание учебного материала	2	ПРб 01, ПРб 02,	ОК 03, ОК 04,	ФН/ЛРВР 9.1

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
Атлетическая гимнастика. Общая физическая подготовка.	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.		<i>ПР6 03 ЛР 05, ЛР 07, ЛР 11, ЛР 12 МР 01, МР 02, МР 03</i>	<i>ОК 08</i>	<i>ФН/ЛРВР 9.2</i>
	Практические занятия	16			
	№ 17. Составление комплекса беговых и прыжковых упражнений.				
	№ 18. Составление комплекса упражнений для мышц брюшного пресса.				
	№ 19. Составление комплекса упражнений для мышц плечевого пояса				
	№ 20. Составление комплекса упражнений на укрепление мышц спины.				
	№ 21. Совершенствование способов преодоления полосы препятствий.				
	№ 22. Составление комплекса упражнений круговой тренировки.				
	Дифференцированный зачет	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>

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>		
Раздел 3.	Физическое совершенствование				
Тема 3.1.	Содержание учебного материала	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>
Лыжная подготовка.	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.				
	Практические занятия	5			
	№ 24. Совершенствование техники попеременных лыжных ходов				
	№ 25. Совершенствование техники одновременных лыжных ходов				
	№ 26. Совершенствование техники конькового лыжного хода				
	№ 27. Совершенствование техники преодоления подъёмов, спусков, торможения				
	№ 28. Выполнение контрольных упражнений.				
	Самостоятельная работа	6			
	Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для		<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
	оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.		<i>ЛР 11, ЛР 12 МР 01, МР 02, МР 03</i>		
Тема 3.2. Спортивные игры. Волейбол.	Содержание учебного материала	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>
	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.				
	Практические занятия	8			
	№ 29. Совершенствование техники приёма передачи мяча.				
	№ 30. Совершенствование техники приёма передачи мяча в парах				
	№ 31. Совершенствование техники приема мяча после отскока от сетки				
	№ 32. Совершенствование техники приема мяча с падением.				
	№ 33. Совершенствование техники верхней прямой подачи.				
№ 34. Совершенствование техники подачи мяча по зонам.					
№ 35. Совершенствование техники нападающего удара. Техника, способы блокирования.					

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
	№ 36. Совершенствование техники игры в волейбол.				
	№ 37. Совершенствование тактики игры в волейбол.				
	№ 38. Выполнение контрольных упражнений.				
	Самостоятельная работа	6			
	Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций.		<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>
Тема 3.3. Общая физическая подготовка.	Практические занятия	6	<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>
	№ 39. Составление комплекса упражнений для мышц брюшного пресса.				
	№ 40. Составление комплекса упражнений для мышц плечевого пояса.				
	№ 41. Составление комплекса упражнений на укрепление мышц спины.				
	№ 42. Совершенствование техники отжимания различными способами				
	№ 43. Совершенствование способов преодоления полосы препятствий.				
	№ 44. Составление комплекса упражнений				

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
	круговой тренировки.				
Тема 3.4. Лёгкая атлетика. Бег, метания.	Содержание учебного материала	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>
	Скоростно-силовые упражнения. Упражнения на выносливость, скоростно-силовых качеств, координации движений. Метание гранаты				
	Практические занятия	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>
	№ 46. Совершенствование техники спринтерского бега. Эстафетный бег.				
	№ 47. Совершенствование техники бега на средние дистанции.				
	№ 48. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.				
	№ 49. Совершенствование техники прыжки в длину с места. Специальные прыжковые упражнения.				
	№ 50. Совершенствование техники метания гранаты. Составление комплексов упражнений.				
	Дифференцированный зачет. Выполнение контрольных упражнений.				
Самостоятельная работа	12				
Волейбол. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием			<i>ПРб 01, ПРб 02, ПРб 03 ЛР 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>

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
	<p>мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.</p> <p>Правила игры.</p> <p>Техника безопасности игры.</p> <p>Игра по упрощенным правилам волейбола.</p> <p>Игра по правилам.</p>		<i>МР 03</i>		
	Всего	108			

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., 2019.
2. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2020.
3. Кабачков В.А. Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2020.
4. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2019.

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., 2020.
2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2020.
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2019.

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, 2019.
2. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2020.
3. Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2019.
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., 2019.

Для студентов

1. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2020.
2. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевиц Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2020.
3. Сайганова Е.Г, Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2020. — (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>ОК 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях</p>	<p>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;</p> <p>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;</p> <p>ЛР 12 бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;</p>	<p>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</p> <p>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;</p>
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;</p>	<p>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</p>	<p>МР 02 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>ЛР 07 навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности</p>	
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>	<p>ЛР 03 готовность к служению Отечеству и его защите;</p> <p>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;</p> <p>ЛР 12 бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;</p>	<p>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</p> <p>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;</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;">Наименование общепрофессиональных дисциплин с образовательными результатами, имеющими взаимосвязь с предметными ОР</p>	<p style="text-align: center;">Наименование профессиональных модулей (МДК) с образовательными результатами, имеющими взаимосвязь с предметными ОР</p>	<p style="text-align: center;">Наименование предметных результатов ФГОС СОО, имеющих взаимосвязь с ОР ФГОС СПО</p>	<p style="text-align: center;">Наименование разделов/тем и рабочей программе по предмету</p>
<p>ОП.10 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.</p>	<p>ПМ.03 Организация деятельности коллектива исполнителей ПК 2.5. Оформлять технологическую и техническую документацию по эксплуатации нефтегазопромыслового оборудования.</p>	<p>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</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>ПР6 04 Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>	
--	--	--	--

В целях подготовки обучающихся к будущей профессиональной деятельности при изучении учебного предмета «География» закладывается основа для формирования ПК в рамках реализации ООП СПО по специальности 21.02.01 Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений.

Коды ПК	Наименование ПК (в соответствии с ФГОС СПО) по специальности 21.02.01 Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений.
Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений	
ПК 2.5	Оформлять технологическую и техническую документацию по эксплуатации нефтегазопромыслового оборудования.

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.