

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

УТВЕРЖДЕНО

Приказ директора  
ГАПОУ СО «ННХТ»  
от 13.06.2023 г. № 88-У

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

ОУП.12 Физическая культура

общеобразовательного цикла  
основной образовательной программы

18.01.27 Машинист технологических насосов и компрессоров  
*профиль обучения:* технологический

**Новокуйбышевск, 2023 г.**

**РАССМОТРЕНО НА ЗАСЕДАНИИ**

Предметно-цикловой комиссии  
Общеобразовательных дисциплин  
Председатель Н. П. Комиссарова  
Приказ №10 от 08.06.2023г

**СОГЛАСОВАНО**

Старший методист ННХТ  
О.Д. Щелкова  
08.06.2023г.

**ОДОБРЕНО**

Методистом О. А. Абрашкина  
01.06.2023г.

Составитель: Гайнуллина И.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 по профессии 18.01.27 Машинист технологических насосов и компрессоров

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
2. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ	10
3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	11
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	14
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	17
Приложение 1	18
Тематика индивидуальных проектов по предмету	18
Приложение 2	19
Синхронизация образовательных результатов ФГОС СОО и ФГОС СПО	19
Приложение 3	21
Преемственность образовательных результатов ФГОС СОО (предметных) с образовательными результатами ФГОС СПО	21

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебного предмета ОУП.12 «Физическая культура» разработана на основе:

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

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

федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) 18.01.27 Машинист технологических насосов и компрессоров

примерной рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» (для профессиональных образовательных организаций);

учебного плана по профессии 18.01.27 Машинист технологических насосов и компрессоров

рабочей программы воспитания по профессии 18.01.27 Машинист технологических насосов и компрессоров

Программа учебного предмета ОУП.12 «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 ОУП.12 «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 профессии 18.01.27 Машинист технологических насосов и компрессоров на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, 18.01.27 Машинист технологических насосов и компрессоров

На изучение предмета ОУП.12 «Физическая культура» по профессии отводится 78 часов в соответствии с учебным планом по профессии 18.01.27 Машинист технологических насосов и компрессоров.

В программе теоретические сведения дополняются практическими занятиями в соответствии с учебным планом по профессии 18.01.27 Машинист технологических насосов и компрессоров. Программа содержит тематический план, отражающий количество часов, выделяемое на изучение разделов и тем в рамках предмета ОУП.12 «Физическая культура».

Контроль качества освоения предмета ОУП.12 «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 дифференцированного зачета во 2 семестре по итогам изучения предмета.

## **1.2. Цели и задачи учебного предмета**

Реализация программы учебного предмета ОУП.12 «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).

подготовке обучающихся к освоению общих и профессиональных компетенций (далее – ОК, ПК) в соответствии с ФГОС СПО по профессии 18.01.27 Машинист технологических насосов и компрессоров

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

- всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объёма их двигательной активности;

- укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения на занятиях;

- освоение знаний о физической культуре и спорте в целом;

- формирование образовательного фундамента, основанного как на знаниях и умениях в области физической культуры и спорта, так и на соответствующем культурном уровне развития личности обучающегося, создающем необходимые предпосылки для его самореализации;

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 и дисциплинами общепрофессионального цикла с ОУП.13 Основы безопасности жизнедеятельности, СГ.03 Безопасности жизнедеятельности, ОУП.12 Физическая культура, ПМ.02 Обслуживание и ремонт технологических компрессоров и насосов, компрессорных и насосных установок, оборудования для очистки и осушки газа, нефтепродукт перекачивающей станции, а также вспомогательного оборудования 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 специальностям, профильно-ориентированное содержание находит отражение в Раздел.2 Физическое совершенствование

Тема 2.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.

Тема 2.2 Спортивные игры. Баскетбол.

### 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 (ПРБ):

Коды результатов	Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:
<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;

<b>Коды результатов</b>	<b>Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:</b>
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 (ЛРВП)</b>	
ЛРВП 9.1.	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, псих активных веществ, азартных игр и т.д.
ЛРВП 15	Стремящийся к саморазвитию и самосовершенствованию, мотивированный к обучению, к социальной и профессиональной мобильности на основе выстраивания жизненной и профессиональной траектории. Демонстрирующий интерес и стремление к профессиональной деятельности в соответствии с требованиями социально-экономического развития Самарской области..
<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.
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 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;

<b>Коды результатов</b>	<b>Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:</b>
ПР6 03	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
ПР6 04	владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ПР6 05	владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности

В процессе освоения предмета ОУП.12 «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 профессии 18.01.27 Машинист технологических насосов и компрессоров)</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>ОК 02</p> <p>ОК 08</p> <p>ОК 04</p>	<p>Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности; определенных руководителем.</p> <p>Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;</p> <p>Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;</p>
<p><b>Коммуникативные универсальные учебные действия</b> (коллективная и индивидуальная деятельность для решения учебных,</p>	ОК 02	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные



<p>познавательных, исследовательских, проектных, профессиональных задач)  - умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;  - владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;</p>	<p>ОК 08  ОК 04</p>	<p>технологии для выполнения задач профессиональной деятельности; определенных руководителем.  Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;  Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;</p>
<p><b>Регулятивные универсальные учебные действия</b> (целеполагание, планирование, руководство, контроль, коррекция, построение индивидуальной образовательной траектории)  - умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;  - умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей.</p>	<p>ОК 02  ОК 08  ОК 04</p>	<p>Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности; определенных руководителем.  Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;  Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;</p>

В целях подготовки обучающихся к будущей профессиональной деятельности при изучении учебного предмета ОУП.12 Физическая культура закладывается основа для формирования ПК в рамках реализации ООП СПО по профессии 18.01.27 Машинист технологических насосов и компрессоров

Коды ПК	Наименование ПК в соответствии с ФГОС СПО по СПО 18.01.27 Машинист технологических насосов и компрессоров
<b>Обслуживание и ремонт технологических компрессоров и насосов, компрессорных и насосных установок, оборудования для очистки и осушки газа, нефтепродукт перекачивающей станции, а также вспомогательного оборудования.</b>	
ПК 2.5	Соблюдать требования охраны труда, промышленной, пожарной и экологической безопасности при обслуживании и ремонте основного и вспомогательного оборудования.

## 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>78</b>
<b>Основное содержание</b>	<b>78</b>
в т. ч.:	
теоретическое обучение	
практические занятия	78
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>	
в т. ч.:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	12
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>	<b>2</b>

### 3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
<b>Раздел 1. Физическая культура и здоровый образ жизни</b>		<b>12</b>			
<b>Тема 1.1</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>			
<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	Оздоровительные системы физического воспитания. Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег. Тренировки для развития силы основных мышечных групп с собственным весом, с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. круговой метод тренировки.			<i>OK 02 OK 04 OK 08</i>	
	<b>Практические занятия</b>	<b>12</b>			
	<b><i>Профильно- ориентированное содержание.</i></b>	<b>12</b>			
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Составление комплекса упражнений для мышц рук и плечевого пояса</li> <li>2. Составление комплекса упражнений для мышц спины</li> <li>3. Составление комплекса упражнений для брюшного пресса</li> <li>4. Составление комплекса упражнений для мышц ног</li> <li>5. Составление комплексов беговых упражнений</li> <li>6. Составление комплекса прыжковых упражнений.</li> <li>7. Выполнение контрольных упражнений</li> </ol>		<i>ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03</i>  <i>ЛР 05, ЛР 07, ЛР 11, ЛР 12</i>  <i>МР 01, МР 02, МР 03</i>	<i>OK 02 OK 04 OK 08 ПК.2.5</i>	<i>ФН/ЛРВР 9.1 ФН/ЛРВР 9.2</i>

<b>Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>		<b>4</b>			
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>			
	Оздоровительная ходьба и бег				
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>			
	8. Совершенствование техники оздоровительной ходьбы и бега		<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>	<i>ОК 02 ОК 04 ОК 08</i>	<i>ФН/ЛРВР 9.1 ФН/ЛРВР 9.2</i>
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b>		<b>60</b>			
<b>Тема 3.1 Лёгкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>24</b>			
	Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4*100 м, 4*400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с места.				
	<b>Практические занятия</b>	<b>24</b>			
	9. Закрепление техники бега на короткие дистанции и эстафетного бега 10. Закрепление техники бега на средние дистанции 11. Закрепление техники бега на длинные дистанции 12. Закрепление техники прыжков в длину 13. Совершенствование техники бега по пересеченной местности (кросс) 14. Выполнение контрольных упражнений		<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>	<i>ОК 02 ОК 04 ОК 08</i>	<i>ФН/ЛРВР 9.1 ФН/ЛРВР 9.2</i>
<b>Тема 3.2 Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>			
	<b>Баскетбол.</b> Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска,				

	накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.				
	<b>Практические занятия</b>	<b>14</b>			
	15. Отработка техники игры в баскетбол 16. Отработка техники ведения мяча 17. Отработка техники бросков мяча 18. Освоение тактики игры в баскетбол 19. Отработка тактики игры в баскетбол 20. Освоение тактических действий игроков 21. Выполнение контрольных упражнений		<i>ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03</i>  <i>ЛР 05, ЛР 07, ЛР 11, ЛР 12</i>  <i>МР 01, МР 02, МР 03</i>	<i>ОК 02 ОК 04 ОК 08</i>	<i>ФН/ЛРВР 9.1 ФН/ЛРВР 9.2</i>
<b>Тема 3.3 Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</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 до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.			<i>ОК 02 ОК 04 ОК 08</i>	
	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>			
	22. Отработка техники лыжных ходов 23. Отработка техники конькового хода 24. Отработка техники поворотов, спусков, торможения		<i>ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03</i>  <i>ЛР 05, ЛР 07, ЛР 11, ЛР 12</i>  <i>МР 01, МР 02, МР 03</i>	<i>ОК 02 ОК 04 ОК 08</i>	<i>ФН/ЛРВР 9.1 ФН/ЛРВР 9.2</i>
<b>Тема 3.4 Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>			
	<b>Волейбол.</b> Исходное положение (стойки), перемещения,			<i>ОК 02 ОК 04</i>	

	передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.			<i>ОК 08</i>	
	<b>Практические занятия</b>				
	25. Освоение техники приема и передачи мяча 26. Отработка техники приема и передачи мяча 27. Отработка техники верхней прямой подачи 28. Отработка техники подачи мяча по зонам 29. Отработка техники нападающего удара 30. Отработка техники блокирования 31. Освоение тактики игры в волейбол 32. Выполнение контрольных упражнений		<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>	<i>ОК 02 ОК 04 ОК 08</i>	<i>ФН/ЛРВР 9.1 ФН/ЛРВР 9.2</i>
<b>Дифференцированный зачет</b>					
	<b>Практические занятия</b>	2			
	33. Выполнение контрольных упражнений				
	<b>Всего</b>	<b>78</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**

(перечень рекомендуемых учебных изданий согласно федеральному перечню учебников <https://fpu.edu.ru>, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы)

### **Основные источники**

Для преподавателей

1. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Кикоть В.Я., Егоров С.С., Мацур И.А., Сидоренко И.В., Алексеев Н.А., Маликов Н.Н.— М.: ЮНИТИ – ДАНА, 2019. – 431 с. <http://www.iprbookshop.ru/>
2. Быченков С.В. Физическая культура: учебник / Быченков С.В., Везеницын О.В.— С., 2016. – 270 с. <http://www.iprbookshop.ru/>
3. Мрочко О.Г. Физическая культура: учебно – методическое пособие / Мрочко О.Г.— М., 2018. – 30с. <http://www.iprbookshop.ru/>

Для студентов

1. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Кикоть В.Я., Егоров С.С., Мацур И.А., Сидоренко И.В., Алексеев Н.А., Маликов Н.Н.— М.: ЮНИТИ – ДАНА, 2018. – 431 с. <http://www.iprbookshop.ru/>
2. Быченков С.В. Физическая культура: учебник / Быченков С.В., Везеницын О.В.— С., 2016. – 270 с. <http://www.iprbookshop.ru/>
3. Мрочко О.Г. Физическая культура: учебно – методическое пособие / Мрочко О.Г.— М., 2018. – 30с. <http://www.iprbookshop.ru/>

### **Дополнительные источники**

Для преподавателей

1. Физическая культура: Учебное пособие/Под ред. Решетникова Н.В. – М:Владос, 2018. – 357 с.
2. Евсеев Ю.И. Физическая культура: Учебное пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2020. – 384 с.

Для студентов

1. Физическая культура: Учебное пособие/Под ред. Решетникова Н.В. – М:Владос, 2018. – 357 с.
2. Евсеев Ю.И. Физическая культура: Учебное пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2020. – 384



## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Результаты обучения	Методы оценки
<p>ПРб 01. Определение влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек</p> <p>ПРб 02. Знание способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности</p> <p>ПРб 03 Характеристика индивидуальных особенностей физического и психического развития, основных форм организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения</p> <p>ПРб 04 Составление и выполнение индивидуально ориентированных комплексов оздоровительной и адаптивной физической культуры, комплексов физических упражнений различной направленности; выполнение комплексов упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания, технических действий и тактических приемов базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности</p> <p>ПРб 05 Практическое использование приемов самомассажа и релаксации, приемов защиты и самообороны</p> <p>ПРб 06 Определение уровня</p>	<p>Наблюдение и анализ деятельности обучающихся в рамках конкурса «Физическая культура и профессия»</p> <p>Наблюдение и анализ деятельности обучающихся на учебных занятиях в процессе выполнения практических заданий, ориентированных на использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности, в рамках внеаудиторных занятий, в том числе, в студенческих спортивных клубах, спортивных секциях и др.</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>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>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>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>Анализ результатов определения показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств, и способов самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p>Анализ результатов ведения личного дневника самоконтроля</p> <p>Анализ соблюдения режима двигательной активности обучающимися в режиме дня, в режиме учебной недели.</p> <p>Анализ деятельности обучающихся в процессе физкультурно-оздоровительных мероприятий.</p>

<p>индивидуального физического развития и развития физических качеств</p> <p>ПР6 07 Проведение мероприятий по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями</p> <p>ПР6 08 Владение техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>	<p>Анализ активности участия в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях, соревнованиях.</p> <p>Анализ и проверка выполнения самостоятельной работы обучающимися.</p> <p>Анализ соответствия физической подготовленности обучающихся требованиям нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>Проверка выполнения самостоятельной работы обучающихся</p> <p>Тестирование с целью определения физической и теоретической подготовленности.</p> <p>Выполнение контрольных упражнений и нормативов.</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 профессии.
3. Составление и обоснование комплексов физических упражнений профессионально-прикладной направленности с учетом особенностей профессии.
4. Физическая культура и спорт в моей профессии.
5. Закаливание, как профилактика заболеваний при работе в цехе.
6. Лечебная физкультура работников нефтехимического 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 02</b> Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;</p>	<p><b>ЛР 03</b> готовность к служению Отечеству, его защите  <b>ЛР 07</b> навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.  <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  <b>МР 02</b> умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты  <b>МР 07</b> умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей  <b>МР 08</b> владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства.</p>
<p><b>ОК 04</b> Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;</p>	<p><b>ЛР 03</b> готовность к служению Отечеству, его защите  <b>ЛР 07</b> навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.  <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  <b>МР 02</b> умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты  <b>МР 07</b> умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей  <b>МР 08</b> владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства.</p>
<p><b>ОК 08</b></p>	<p><b>ЛР 03</b> готовность к</p>	<p><b>МР 01</b> умение самостоятельно определять</p>

Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО	Наименование личностных результатов (ЛР) согласно ФГОС СОО	Наименование метапредметных (МР) результатов согласно ФГОС СОО
<p>Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;</p>	<p>служению Отечеству, его защите  <b>ЛР 07</b> навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.  <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>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  <b>МР 02</b> умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты  <b>МР 07</b> умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей  <b>МР 08</b> владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства.</p>
<p>ПК 2.5. Соблюдать требования охраны труда, промышленной, пожарной и экологической безопасности при обслуживании и ремонте основного и вспомогательного оборудования</p>	<p><b>ЛР 03</b> готовность к служению Отечеству, его защите  <b>ЛР 07</b> навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.  <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  <b>МР 02</b> умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты  <b>МР 07</b> умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей  <b>МР 08</b> владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства.</p>

### Приложение 3

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

<p style="text-align: center;">Наименование общеобразовательных 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><b>СГ.03</b> Безопасность жизнедеятельности <b>Уметь:</b> применять профессиональные знания в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной профессией; владеть способами бесконфликтного</p> <p><b>Знать:</b> основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации; основы военной службы и обороны государства;</p>	<p><b>ПМ.02</b> Обслуживание и ремонт технологических компрессоров и насосов, компрессорных и насосных установок, оборудования для очистки и осушки газа, нефтепродукт перекачивающей станции, а также вспомогательного оборудования. <b>ПК 2.5.</b> Соблюдать требования охраны труда, промышленной, пожарной и экологической безопасности при обслуживании и ремонте основного и вспомогательного оборудования. <b>Уметь:</b> использовать ручной и механизированный инструмент для подготовки элементов конструкции (изделий, узлов, деталей) под сварку; <b>Знать:</b></p>	<p><b>ПРб 04</b> Составление и выполнение индивидуально ориентированных комплексов оздоровительной и адаптивной физической культуры, комплексов физических упражнений различной направленности; выполнение комплексов упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания, технических действий и тактических приемов базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности</p>	<p><b>Раздел.2 Физическое совершенствование</b> <b>Тема 2.1</b> Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. <b>Тема 2.2</b> Спортивные игры. Баскетбол.</p>

	правила хранения и транспортировки сварочных материалов;		
--	--	--	--

### **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.